Anne Fleck

ENERGY!

Un programma in 30 giorni
per dire addio alla stanchezza
e ritrovare forza, vigore e vitalità

EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO

I risultati della ricerca medica su cui si basa questo libro e i consigli in esso presenti sono stati elaborati e verificati in modo accurato. L'autrice, l'editore e chi per essi non sono tuttavia da ritenersi responsabili per eventuali danni a persone e cose ed essendo la medicina in continua evoluzione, non si possono escludere nuove scoperte in futuro. Questo libro non sostituisce un consulto medico individuale e personale. La corretta diagnosi della malattia e la relativa terapia rimangono competenza del medico curante.

Anne Fleck
Energy!
Titolo originale: *Energy! Der gesunde Weg aus dem Müdigkeitslabyrinth*
Traduzione di Paola Slaviero
Copyright © 2021 dtv Verlagsgesellschaft GmbH & Co., KG, Munich/Germany
Copyright © 2023 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana
Copyright dell'immagine a pagina 444 Dott. Anna Fleck
Prima edizione originale pubblicata nel 2021 da dtv Verlag
Prima edizione italiana pubblicata nel gennaio 2023 da Edizioni Il Punto d'Incontro, via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, www.edizionilpuntodincontro.it
Finito di stampare nel gennaio 2023 presso LegoDigit, Lavis (TN)
Illustrazioni (lente d'ingrandimento, penna, croce e punti di agopuntura): www.zweiband.de
Tutte le altre illustrazioni: Anne Fleck
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 978-88-6820-879-0

Indice

Energici e sani: il metodo ENERGY! 11

Cosa potete aspettarvi da questo libro 13
Attraversare il labirinto della stanchezza e uscirne 15
Aprire la strada alla salute e a una nuova energia 17

PARTE 1 - GLI INSIDIOSI LADRI DI ENERGIA 19

Cosa ci fornisce o ci ruba energia 22

Quando la digestione arranca e non lo sappiamo 25

L'apparato digerente e il suo funzionamento 26
Problema n. 1 - Carenza di acido cloridrico 30
Problema n. 2 - Carenza di enzimi digestivi 33
Problema n. 3 - Flora intestinale alterata: la disbiosi 35
Problema n. 4 - Barriera intestinale non integra: la sindrome Leaky Gut 38

L'infiammazione silente, questa incognita 45

Le malattie autoimmuni - La stanchezza come sintomo cardine 53

La tiroide: tiroidite di Hashimoto 55
Il sistema nervoso: la sclerosi multipla (SM) 61
Il pancreas: diabete mellito di tipo 1 65
Articolazioni: artrite reumatoide (AR) 67
Intestino tenue: celiachia 69
Un filo di speranza 75

L'esaurimento delle ghiandole surrenali - La stanchezza subdola 77

Lo stress e le reazioni del corpo 78
Il segreto delle ghiandole surrenali 79

Le intolleranze alimentari - Quando il cappuccino fa addormentare 89

I guastafeste tra gli alimenti....90
Latte e glutine: responsabili di stanchezza e possibile dipendenza....91

Stanchezza improvvisa? - La misteriosa sindrome da attivazione mastocitaria....97

Il mastocita impazzito....98
Il camaleonte che cambia colore....99

I mitocondri malati - Il tracollo cellulare....106

I radicali liberi - Cosa fa ammalare i mitocondri e vi rende stanchi....109
Cervicalgia: quando il collo è il "punto debole"....110
La cura dei mitocondri....112

Medicine: generatori di stanchezza e ladri di sostanze nutritive....119

I ladri più comuni di sostanze nutritive....120
Come coprire il maggiore fabbisogno di micronutrienti....129

Intossicazione cronica - I veleni che ci ammalano e stancano...131

Il carico tossico invisibile....134
I fattori di disturbo celati nella cavità orale che ci tolgono energia....144

Ospiti indesiderati: le infezioni....152

Toxoplasmosi: un'epidemia nell'ombra....158
Virus di Epstein-Barr: un ladro di energia sottovalutato....162

PARTE 2 - STANCO, IMMUNODEPRESSO O MALATO? COME TROVARE LA VIA D'USCITA DAL LABIRINTO....171

Il giusto ritmo....174

L'orologio degli organi....176
Ogni cosa ha il suo tempo: i cicli naturali dei vostri organi....179
Dalle 5 alle 11....179
Dalle 11 alle 15....183
Dalle 15 alle 19....185
Dalle 19 alle 23....186
Dalle 23 alle 3....189
Dalle 3 alle 5....191

Mangiare e bere nel giusto ritmo 193
Dormire bene: il segreto della rigenerazione 196

Il potere dell'alimentazione 207

I ladri di energia: glutine, latte, zucchero e grassi trans.....207
Più energia con l'alimentazione ENERGY! 215
Alimentazione vegetariana e vegana: un aggiornamento 238

Digerire bene - L'ABC della guarigione 248

L'ABC della guarigione - Come rinforzare gli aiutanti della digestione 249
Enzimi 249
L'ABC della guarigione - Come rinnovare la parete intestinale e la mucosa 251
L'ABC della guarigione - Come favorire il nuovo microbiota intestinale.....254

Detossinarsi, ma nel modo giusto 260

Come funziona la detossinazione dell'organismo.....261
Le 7 regole d'oro della detossinazione.....264
Cos'altro fare, e non fare, per aiutare la detossinazione 267

Liberarsi dalle sanguisughe energetiche nella vita di tutti i giorni 271

Integratori alimentari - I migliori consigli dalla pratica 279

Il doping naturale 312

Diminuire lo stress, rinforzare il sistema immunitario e guadagnare energia.....318

I migliori consigli per un pieno immediato di energia 319
Meno stress, più energia 327

PARTE 3 - IL PROGRAMMA ENERGY! IN 30 GIORNI 341

1ª settimana ENERGY! 345

Le 5 regole ENERGY! che vi aiuteranno a raggiungere i vostri obiettivi.....346
È il vostro ritmo a decidere.....348
Mettete al bando i ladri di energia 350
Rilassatevi tutti i giorni 352
Affidatevi ai rituali 353
Integratori alimentari: quanto basta.....354
Coinvolgete le persone intorno a voi 355
Altri accorgimenti 355

2ª e 3ª settimana ENERGY! 357

Il giorno ENERGY! perfetto 357
Le ricette ENERGY! 361
La lista della spesa 363
1° giorno ENERGY! 365
2° giorno ENERGY! 368
3° giorno ENERGY! 371
4° giorno ENERGY! 374
5° giorno ENERGY! 377
6° giorno ENERGY! 380
7° giorno ENERGY! 383

4ª settimana ENERGY! 394

I prossimi passi 399

La lente di ingrandimento in mano: il desiderio di approfondire 400
Una guida per uscire dal labirinto della stanchezza 401

Innovativi approcci diagnostici e terapeutici 405

La diagnostica di base secondo ENERGY! 406
Check list per la visita dal medico 407
Diagnostica avanzata 409
Curare l'insufficienza surrenalica 416

Conclusioni 419
Note 421
Per approfondire 442
Ringraziamenti 443
Nota sull'autrice 444

Questo libro è...

per voi che siete curiosi e aperti alle novità e per tutti coloro che sono alla ricerca di più energia, salute e una migliore qualità di vita.

Energici e sani: il **metodo ENERGY!**

Se non cambi direzione, potresti finire di ritrovarti proprio là dove stai andando.

— Lao Tzu

Vorreste avere più energia? Desiderate essere vitali e in salute fino alla vecchiaia? Spesso vi sentite così stanchi e stremati da arrivare a sera e non farcela più? Accusate uno strano ventaglio di sintomi, soffrite di infezioni frequenti e vi sembra di incespicare nella vostra vita come dei sonnambuli? I valori delle analisi del sangue sono "normali" ma sentite che qualcosa non va, anche se non si trova una spiegazione? Siete disposti ad ascoltare nuovi punti di vista e a prendere in mano in modo proattivo la vostra salute? In tal caso questo libro è lo strumento giusto che riaccenderà le vostre speranze.

Le improvvise epidemie virali non sono le uniche a renderci la vita difficile. Fatica, malattie cardiovascolari, infiammatorie e autoimmuni, diabete, demenza, obesità e cancro formano una squadra ostile che minaccia costantemente la nostra società alla stessa stregua di una pandemia. Siamo soliti adottare un atteggiamento arrendevole e non opponiamo resistenza all'ondata estenuante di carenza di energia e al latente regredire della nostra salute. Accettiamo di vivere una vita a scartamento ridotto, sebbene sia molto importante per ciascuno di noi recuperare la nostra energia. Solo in salute e con l'energia giusta possiamo infatti disporre fino in fondo del nostro potenziale. Il livello di vi-

talità stabilisce in che modo siamo in grado di sfruttare le nostre capacità e realizzare i nostri progetti. Molto spesso quello che facciamo non corrisponde a quello che potremmo fare veramente: vorremmo svolgere il nostro lavoro con più soddisfazione, accogliere con piacere gli inviti degli amici, andare in bicicletta o a sciare. Rispetto alla depressione o al burnout, caratterizzati dall'assenza di entusiasmo o stimoli, in questo caso a mancare sono l'energia e il vigore. Il prezzo da pagare è alto: la mancanza di energia opprime i pensieri e le azioni, paralizza la capacità di prendere decisioni, seppellisce i sogni, smorza il buon umore, si insinua come un veleno nelle relazioni, ostacola i successi personali e uccide la qualità di vita. Non vi è nulla di positivo nella stanchezza paralizzante, da non confondere con la sensazione piacevole che segue lo sport o il sesso.

Negli ultimi decenni la carenza di energia è divenuta un fenomeno di massa. Le persone che soffrono di stanchezza cronica ci segnalano, come spie di avvertimento umane, che dentro di noi e intorno a noi operano delle sanguisughe energetiche che troppo spesso purtroppo non siamo in grado di riconoscere. Da anni incontro nel mio studio persone in salute e che vogliono continuare a esserlo, ma sono molti di più i pazienti che si trascinano per mancanza di energia, un sistema immunitario debole, una salute cagionevole e che per questo cercano il mio aiuto. La maggior parte di loro ha alle spalle una lunga odissea attraverso diversi studi medici, ma senza aver ricevuto delle soluzioni dato che gli esami di routine non presentavano stranezze: "va tutto bene", ma purtroppo non va affatto tutto bene.

Queste persone sono intrappolate in una spirale di sintomi e non riescono a intravedere alcuna via d'uscita. Non è raro che, in caso di stanchezza e disturbi di salute, familiari e amici dissuadano dal ricercarne le cause e invitino a non prendersela con il proprio destino. "Siamo tutti stanchi al giorno d'oggi", "dormi di più", oppure "il tuo sistema immunitario non può proprio

essere così male!". Molte persone si sono quindi adattate alla loro condizione di sofferenza da considerarla normale, etichettandosi loro stessi come malati psicosomatici. Non si sentono presi sul serio, vengono stigmatizzati come "malati immaginari" o "malati del dottor Google" e provano frustrazione, giustamente, perché in realtà ogni perdita cronica di energia è nella maggior parte dei casi il grido d'aiuto nascosto da parte del nostro corpo.

Esercito la professione di medico da diversi anni e nutro un forte interesse per la nuova medicina preventiva che considera l'individuo nel suo insieme aiutandolo a mantenersi in salute. Non ho mai voluto limitarmi a gestire solo i sintomi e fare piazza pulita delle malattie esclusivamente attraverso la semplice somministrazione di farmaci. Al pari di un investigatore, mi piace ricercare le cause che disturbano il naturale equilibrio dei regolari meccanismi del corpo, la cosiddetta omeostasi, e quindi prevenire efficacemente le malattie e individuare terapie su misura. A partire da qui ho sviluppato nel corso degli anni il *metodo Doc Fleck* che si basa su approcci collaudati della medicina classica e sull'innovativa medicina preventiva, ortomolecolare e nutrizionale, così come su valide terapie naturali. Questa medicina dalla visione olistica si fonda sulla ricerca delle cause e si incentra sulla salute anziché sulla malattia. Gli esiti positivi ottenuti con i miei pazienti hanno dimostrato quanto il lavoro investigativo da parte del medico e il cambiamento dello stile di vita possono essere efficaci. I casi di guarigione, che mai avrei potuto immaginarmi 20 anni fa, incoraggiano la mia dedizione.

Cosa potete aspettarvi da questo libro

In questo libro vi fornisco delle informazioni di base fondate sulle conoscenze più recenti e i metodi di guarigione che si sono rivelati degli strumenti efficaci. Osserverete la vostra sa-

lute da una nuova prospettiva e vi farete un'idea delle cose interessanti che accadono dentro di voi. Imparerete a fidarvi del vostro corpo. Il vostro corpo non mente e c'è una ragione se vi trasmette dei sintomi come la stanchezza oppure se il vostro sistema immunitario fa sciopero. Il più delle volte è presente una moltitudine di cause che si incastrano come un mosaico colorato che per essere decifrato necessita di un detective armato di lente d'ingrandimento che passi al setaccio ogni singola tessera. Vorrei innanzitutto rassicurarvi che non siete soli, questi problemi riguardano molte persone e possono essere risolti. La buona notizia è che, decifrando le tessere del mosaico, sarà possibile trovare la via per l'energia che attiverà la vostra capacità di autoguarigione.

In questo libro si parla di voi, della vostra salute ed energia vitale. Imparerete a comprendere ciò che il vostro corpo vi comunica e a passare finalmente all'azione. Grazie alla strategia del programma ENERGY! sviluppata sulla base del metodo Doc Fleck potrete trovare le cause, sviluppare il vostro miglior potenziale di salute e migliorare in modo significativo la qualità della vostra vita.

Lasciatevi contagiare dall'entusiasmo: sapevate, per esempio, che la barriera intestinale è uno dei più importanti bastioni della vostra salute? E che per rafforzarla esistono dei semplici metodi? Oppure che un cappuccino o un panino di farro integrale biologico possono essere dei ladri di energia se ignorate di essere intolleranti alla proteina del latte o al glutine? Che nel corpo possono nascondersi infiammazioni silenti, disturbi del sistema immunitario e infezioni latenti che vi consumano le energie? Sapevate che le otturazioni in amalgama e oro danneggiano le centrali energetiche del vostro corpo, i mitocondri, al pari di un colpo di frusta per il rachide cervicale, e che nel lungo periodo potrebbero farvi ammalare e procurare stanchezza? Queste sono le tematiche, e molte altre ancora, che scopriremo insieme.

Quando vi sarete armati di lente d'ingrandimento e, con l'aiuto di questo libro, vi metterete sistematicamente alla ricerca degli indizi, troverete delle pratiche soluzioni che costituiranno le fondamenta sulle quali basare la vostra nuova vita piena di energia. Questa fase del percorso non è meno entusiasmante: imparerete a riconoscere i cibi ladri di energia, individuare qual è per voi il momento ottimale per i pasti e idratarvi, fare esercizio e dormire, e come potete raggiungere il vostro ritmo perfetto. Se inizierete a utilizzare le semplici ricette dell'ingegnosa alimentazione ENERGY! e modificherete in modo costruttivo, nella misura che voi desiderate, il vostro stile di vita, è possibile fare molto. Imparerete come rafforzare la digestione, costruire una flora intestinale sana, disintossicare il vostro corpo, migliorare il sonno, guarire le infezioni nascoste e ridurre lo stress quotidiano.

Attraversare il labirinto della stanchezza e uscirne

All'interno del labirinto della stanchezza conoscerete gli impressionanti meccanismi che avvengono nel vostro organismo e che garantiscono l'equilibrio di sani processi corporei. Non limitatevi ad acquisire queste informazioni, assaporate questo viaggio dentro e attraverso il vostro corpo. Quando leggerete la parola "fegato" o "intestino" pensate per un attimo agli organi che proprio in quel momento stanno lavorando diligentemente per conto vostro. Durante la lettura di questo libro affinate la consapevolezza del vostro corpo e dei suoi sconvolgenti e complessi processi di guarigione. Ho scritto ogni singola riga di questo libro nell'intento di migliorare la salute di chi l'avrebbe letto, affinché si possa essere in forma e godere di una buona qualità della vita anche in vecchiaia. Non scoraggiatevi se la teoria a volte vi sembrerà una strada troppo in salita o se incontrerete termini tecnici o acronimi. In questo libro troverete dei memo per le vo-

stre visite dal medico e delle informazioni per esami volutamente indicate per medici. Non è necessario che memorizziate tutto, sarà sufficiente che sappiate "a che punto vi trovate" in occasione della prossima visita dal medico.

Utilizzate un quadernetto nel quale annotare i dettagli più importanti del vostro lavoro di detective. Potreste riconoscervi in diversi punti, forse accorgervi che possono essere presenti diverse concause, pensare che dovrete seguire tutti gli indizi contemporaneamente. Non vi preoccupate. Seguendo l'approccio collaudato del programma ENERGY! imparerete a recuperare energia e salute e in seguito, se lo desiderate, potrete approfondire in modo sistematico cause specifiche. Per questo motivo è importante che fissiate per iscritto queste informazioni.

Vi renderete conto quanto il vostro corpo sia un miracolo affascinante e come tutti i processi si influenzino a vicenda. Nella parte 1 conoscerete le cause latenti della mancanza di energia e i potenziali fattori che scatenano le malattie. In questo sarete aiutati da elenchi di sintomi e ingegnosi test di autovalutazione interattivi basati su fondamenti scientifici. Spesso la percezione dei sintomi è più significativa dei valori del sangue "nella norma". I risultati di questi test vi forniranno degli indizi interessanti per muovere i successivi passi. Inoltre vi consiglierò alcuni test moderni di laboratorio con i quali potrete affinare la ricerca di indizi insieme al vostro medico.

È importante ricordare che in caso di disturbo persistente, qualsiasi autosservazione, seppure utile, non può sostituire la valutazione professionale e la terapia di un medico esperto. In questo libro mi dedico alle cause fisiche spesso non riconosciute che si celano sotto forma di fatica e che possono degenerare in malattie croniche, tuttavia una descrizione esaustiva di tutte le cause non è possibile. In caso di sospetto fondato, rivolgetevi al vostro medico per escludere altre gravi malattie fisiche e disturbi mentali, come la depressione o il burnout.

Aprire la strada alla salute e a una nuova energia

Nella parte 2 vi consegno il filo di Arianna per uscire dal vostro labirinto. Apprenderete in dettaglio gli elementi del programma di guarigione ENERGY! e riceverete i consigli più efficaci per cambiare con successo il vostro stile di vita. Analizzerete con precisione il ritmo dei processi del corpo, i principi su cui si basa l'alimentazione ENERGY!, il sonno sano, la disintossicazione e la terapia con i micronutrienti. Inoltre imparerete a stimolare la salute dell'intestino, del sistema immunitario, la vostra capacità di rigenerazione e regolazione.

Nella parte 3 entrate in azione! Il programma ENERGY! è il trampolino di lancio ideale per mettere in pratica le vostre conoscenze. In 30 giorni regolerete il vostro ritmo, eliminerete dall'alimentazione i ladri di energia, ridurrete in modo efficace il vostro livello di stress e svilupperete la vostra formula per la salute e l'energia, perché la medicina moderna è tagliata "su misura". Nel libro trovate anche ricette nuove e gustose. Anche se seguirete solo alcune delle raccomandazioni, noterete presto con piacevole sorpresa i cambiamenti nel vostro livello di energia e nella vostra salute. Le pratiche check-list nell'ultima parte del libro sono pensate per le visite mediche successive e insieme al vostro medico vi forniranno un aiuto per immergervi nella ricerca delle cause più profonde e rintracciare nel lungo periodo disturbi funzionali nel vostro corpo. In questo modo vi aiuteranno a prevenire carenze energetiche croniche e malattie invitandovi a trovare soluzioni concrete e collaudate.

Sarei felice, care lettrici e cari lettori, se prendeste tra le mani la vostra salute e non vi arrendeste a carenze energetiche o disturbi. Usate ENERGY! come via d'uscita dalla vostra personale spirale fatta di stanchezza, predisposizione alle infezioni e altri disturbi. Sono certa che questo libro migliorerà il livello di energia, la salute vostra e quella dei vostri cari. Spero che lo userete per diventare le persone che desiderate.

La moderna medicina individuale va alla ricerca delle cause nascoste.

PARTE 1

GLI INSIDIOSI LADRI DI ENERGIA

Il corpo non mente

Il nostro corpo è un'opera meravigliosa e affascinante. Tutti i processi che mantengono in funzione l'organismo sono interconnessi e interdipendenti, un sistema ingegnoso e unico nel suo genere che ci permette di vivere con un'energia vitale e sana. Macronutrienti e micronutrienti, enzimi e neurotrasmettitori circolano nel sangue e regolano respirazione, battito cardiaco, digestione, metabolismo, muscolatura, movimento, capacità decisionale, sentimenti e pensieri. L'alterazione nel corpo di questo sottile equilibrio compromette l'ordine armonico dei processi che assicurano la nostra energia vitale, come della delicata sabbia in un ingranaggio che, all'inizio impercettibile, poi si manifesta in modo prepotente e tangibile. L'energia si spegne, la capacità di resistenza si sgretola. La stanchezza e la predisposizione alle infezioni sono sintomi che si sviluppano nel corso della giornata e logorano la qualità della vita.

Lo sport, il sesso, la carenza di sostanze vitali, la stanchezza primaverile o la resistenza interiore verso attività quotidiane poco amate sono fattori che generano spossatezza, ma intorno a noi si aggirano anche un numero non trascurabile di cause non riconosciute, delle vere e proprie sanguisughe energetiche. Questi generatori di stanchezza non vengono percepiti e considerati dalla comune pratica terapeutica. Come vi ho detto, tuttavia, il vostro corpo non mente e, come accade a diversi milioni di persone, il sintomo "sono stanco" è la potenziale avvisaglia di un problema latente. Se soffrite in modo continuativo di un'estrema mancanza di energia, senza apparente motivo, non lasciatevi liquidare con frasi retoriche come: "Non ha nulla, non si preoccupi!". Obiezione! I ladri di energia non si vedono, ma esistono, e possono rendervi così stanchi da farvi sentire come una chitarra elettrica senza corrente. È giunto il momento di fare uscire allo scoperto questi generatori di stanchezza che, se continuano a rimanere nascosti, possono crescere e generare malattie croniche. Guardiamo dentro di noi e smascheriamo le cause latenti del deficit energetico per trovare la via d'uscita dal labirinto del "sono sempre stanco".

Cosa ci **fornisce** o ci **ruba energia**

Se siamo in grado di riconoscere da cosa dipende il nostro calo energetico, potremo migliorare significativamente non solo le nostre energie ma anche la nostra salute.

Tutti noi conosciamo la sensazione di stanchezza. La stanchezza "sana" è un processo del corpo assolutamente naturale. L'essere stanchi è un segnale utile che ci dice "riposa, è ora di fare una pausa o di andare a letto". La stanchezza, tuttavia, non sempre segue un modello causa-effetto chiaro e facile da comprendere, come la stanchezza primaverile causata dall'adattamento fisiologico dell'organismo dopo l'inverno o la stanchezza piacevole dopo una lunga escursione, un'intensa giornata di lavoro, lo sport o il sesso.

Tutti i giorni nel nostro corpo si susseguono numerosi processi e l'organismo è dedito in ogni attimo della vita a preservare la nostra salute. Come un giocoliere talentuoso gestisce le reazioni complesse del corpo sulla base degli stimoli interni ed esterni che agiscono su di noi a livello fisico, emotivo e mentale: per esempio l'esplosione degli ormoni dello stress quando vi precipitate a un appuntamento, la reazione glicemica a una pizza, la difesa immunologica contro virus e batteri quando si viaggia in metropolitana oppure l'eliminazione di tossine da muffe invisibili sul panino, dall'ambiente e dalle sostanze chimiche. L'organismo tende al sano equilibrio di tutti i processi e cerca di attutire i fattori di disturbo interni ed esterni che influenzano i normali pro-

cessi dell'organismo. La capacità di autoregolazione, l'omeostasi, non è però da ritenersi scontata. Se a livello fisico percepiamo un calo del livello energetico, non è altro che un messaggio strategico dell'organismo che ci dice "ci sono in essere delle circostanze particolari di cui devo occuparmi!". Non si tratta probabilmente dei semplici fattori di stress che ci rendono stanchi e malati, ma piuttosto dell'incapacità di liberarcene.

Tutti i sistemi di regolazione del corpo sono delicati, sensibili allo stress e soggetti a disturbi. Questo è vero per il sistema immunitario, il sistema nervoso, la salute dell'intestino ecc. Inoltre tutti i processi sono interconnessi, si intrecciano e si stabilizzano tra loro, proprio come i delicati fili di una fragile ragnatela. Solitamente non percepiamo nulla delle acrobazie compiute dal nostro corpo nella retroguardia, non avvertiamo né i precisi attacchi del sistema immunitario contro i batteri e i virus, né i neurotrasmettitori delle cellule immunitarie che sprigionano il loro effetto in tutte le cellule del corpo. Raramente sentiamo qualcosa di insolito, anche quando le importanti centrali energetiche nelle nostre cellule, i mitocondri, sono in difficoltà. Se i mitocondri non vengono "riforniti" in modo ottimale, il raffinato processo del metabolismo energetico inizia a perdere colpi, i processi biochimici non si svolgono più correttamente e anche la sintesi degli enzimi vitali (per esempio per la digestione e il lavoro metabolico e di purificazione del fegato) e degli ormoni si indebolisce. Il vostro corpo procede quindi arrancando in modalità di "risparmio energetico".

La fatale e occulta carenza di sostanze nutritive, per esempio di vitamine D o B12, è molto più frequente di quanto si pensi. Le possibili conseguenze di una carenza di vitamina B12 sono, per esempio, l'anemia che provoca affaticamento (diminuzione di emoglobina nel sangue), la perdita di capelli, la cute secca e i disturbi neurologici potenzialmente irreversibili come le alterazioni della sensibilità, il bruciore alla lingua, il formicolio agli arti,

la debolezza muscolare, l'instabilità nell'andatura o la depressione. La mancanza di ferro, per esempio durante le mestruazioni, provoca stanchezza e un deficit di globuli rossi (anemia) con la conseguente ridotta ossigenazione del sangue che ci fa sentire spossati fisicamente. Un altro esempio di ladri di energia è rappresentato dai cosiddetti ROS, le specie reattive dell'ossigeno (dall'inglese *Reactive Oxygen Species*), particelle tossiche sotto forma di radicali, rilasciate durante la produzione di energia nei mitocondri. Attraverso un apporto ottimale di micronutrienti i mitocondri possono contrastare facilmente questi radicali, una carenza di sostanze nutritive impedisce invece lo smaltimento dei ROS che danneggiano le centrali energetiche. Per salvare la situazione i mitocondri "scalano una marcia" per proteggersi da un'autointossicazione, producono meno energia e la "valuta energetica" del corpo, il cosiddetto adenosintrifosfato (ATP), si riduce. Il risultato è una carenza energetica coi fiocchi ed è per questo che ci sentiamo stanchi, malaticci e spossati.

La buona notizia è che, se riconosciamo le cause del calo energetico, possiamo migliorare in modo decisivo il nostro livello energetico e la nostra salute. La ricerca mirata dei colpevoli comprende anche la rilevazione dei prodotti del metabolismo (metaboliti) o di carenze di nutrienti che ricoprono un ruolo decisivo per la medicina del futuro mirata a prevenire le malattie anziché limitarsi a gestirne i sintomi. Come degli abili investigatori, l'uso della lente d'ingrandimento ci permette di scoprire per tempo gli indizi fisiologici e chimici di cambiamenti metabolici negativi, dedurre strategie terapeutiche individuali e ritrovare una sana energia vitale.

Il lavoro d'investigazione medica e la ricerca di indizi sono determinanti.

Quando la **digestione arranca** e non lo sappiamo

Decisivo non è solo come, quando e cosa mangiamo, ma anche come lo digeriamo.

La digestione influenza la mancanza di energia? Altroché, moltissimo! Se il vostro corpo non è in grado di assimilare le sostanze nutritive e i liquidi che gli fornite scivola in uno stato di carenza e il risultato è che vi sentite stremati. La domanda cruciale da porsi non è quindi solo "come, cosa e quando mangio?", ma, ancora più importante, "come digerisco?", in altre parole, "quali sostanze assimila il mio corpo?".

Se il medico vi riscontra una carenza di micronutrienti e di vitamine, per esempio di vitamina B12, potrebbe essere dovuto a una cattiva digestione e in questo non sareste gli unici, è comune a molte persone, compresa la sottoscritta. Ma ciò che stupisce maggiormente è che ancora un numero troppo esiguo di persone viene visitato nell'intento specifico di individuare eventuali carenze nutritive, forse anche voi avete una digestione non corretta che non è mai stata diagnosticata. Se si conoscesse la provenienza della cattiva digestione si potrebbe intervenire in modo mirato. La stanchezza non è il solo campanello d'allarme, anche molte altre malattie, dall'acne alle infiammazioni gengivali, possono svilupparsi in seguito a problemi gastrointestinali cronici non riconosciuti e trascurati per anni. All'inizio del nostro misterioso viaggio nel corpo umano, la digestione merita la massima attenzione!

L'apparato digerente e il suo funzionamento

Purtroppo iniziamo a interessarci alla digestione solo quando qualcosa "non va", per esempio se ruttiamo dopo aver mangiato, soffriamo di acidità di stomaco, diarrea fastidiosa o flatulenza con i relativi spiacevoli effetti collaterali. E pensare che l'apparato digerente è la "porta dell'energia e della salute" e dovremmo averne massima cura. Esso ospita circa l'80% delle cellule immunitarie, non male, vero? Assorbe le sostanze nutrienti e smaltisce quelle indigeribili e le tossine. Questo è esattamente il motivo per cui un apparato digerente malato è il ladro di energia numero uno e la causa primaria di malattie.

L'apparato digerente è complesso e non si riduce al solo intestino, esso comprende cavità orale, esofago, stomaco, pancreas, intestino tenue, crasso e retto così come il fegato e la cistifellea, le star segrete della "scena digestiva". A questi si uniscono i batteri che popolano la cavità orale e l'intestino, i direttori della salute, definiti nel loro insieme come microbiota. Se anche una sola componente di questo sistema così abilmente concepito dalla natura non funziona correttamente, l'intero organismo ne risente.

La digestione inizia nella cavità orale. Il solo pensare al cibo, la vista o l'odore di pietanze stimolano le ghiandole salivari. Nell'arco della giornata si produce da mezzo a più di un litro di saliva che facilita la masticazione e contiene enzimi che scindono i carboidrati semplici (amidi) in bocca e li rendono utilizzabili per l'organismo. È però solo attraverso la masticazione che il cibo viene sminuzzato in modo adeguato, idealmente andrebbe masticato fino a ridurlo a una poltiglia liquida.

Gli alimenti masticati poco e predigeriti in modo scorretto finiscono nell'intestino favorendo la colonizzazione di batteri intestinali "cattivi". La conseguente predominanza di batteri intestinali meno sani danneggia la barriera intestinale perché scaccia i batteri intestinali "buoni" che producono importanti sostanze

nutritive, come l'acido butirrico necessario per l'integrità della mucosa intestinale. Una masticazione scorretta favorisce quindi potenzialmente lo sviluppo di un ambiente intestinale insano e di una mucosa intestinale porosa che può portare a intolleranze alimentari e a malattie autoimmuni causa di stanchezza (parte 1, *Le intolleranze alimentari* e *Le malattie autoimmuni*). Quindi M-A-S-T-I-C-A-T-E, ne va della vostra salute ed è determinante per un maggiore livello di energia, più di quanto pensiate!

Attraverso la forte muscolatura dell'esofago il cibo masticato (bolo alimentare) giunge allo stomaco nel quale viene agitato e girato come bucato in una lavatrice per essere ulteriormente scomposto e preparato all'assorbimento nell'intestino. Affinché lo stomaco possa svolgere questo lavoro turbolento ha bisogno di una determinata quantità di "detersivo": il succo gastrico, chiamato anche acido gastrico. Le ghiandole della mucosa gastrica secernono ogni giorno 3-4 litri di succo gastrico che contiene, tra le altre cose, diversi enzimi digestivi e l'acido cloridrico. Gli enzimi sono degli assistenti molto affascinanti, essenziali per una vita sana, che sostengono tutti gli importanti processi metabolici e digestivi. Alcuni enzimi digestivi, le cosiddette pepsine, si occupano di scomporre e rendere assorbibili le proteine di pesce, carne, uova o funghi, altri invece aiutano a digerire i grassi. Il prezioso acido cloridrico ha il duro compito di guardia del corpo, neutralizza batteri, virus e parassiti nocivi che si insinuano talvolta nel nostro cibo. La stessa mucosa gastrica si protegge da sola dall'aggressività dei succhi gastrici con uno strato mucoso che funge da tampone per gli acidi. L'intelligenza del nostro corpo è un mistero.

Sollecitato dallo stomaco, il pancreas emette nell'intestino tenue gli enzimi digestivi: proteasi per le proteine, amilasi per i carboidrati e lipasi per i grassi. Allo stesso tempo produce l'ormone dell'insulina che regola l'indice glicemico e lavora in stretta collaborazione con la leptina, l'ormone responsabile del senso di

sazietà prodotto dal tessuto adiposo che segnala al cervello quando si è mangiato a sufficienza. Entrambi gli ormoni lavorano in modo armonioso, mano nella mano, e avvisano il cervello quando i nutrienti sono stati assorbiti in modo adeguato.

È in questo momento che il fegato viene coinvolto nella digestione. È tra gli organi più capaci e anche più trascurati, spesso siamo inconsapevoli del suo instancabile lavoro a favore della nostra salute. Come un'ape operosa non riposa mai, al pari del cuore e dei polmoni, si alza molto presto e avvia il suo potente motore tra le 2 e le 3 di notte. Se siete soliti svegliarvi a quell'ora, potrebbe rappresentare un segnale d'allarme che il vostro fegato ha un problema ed è la causa della vostra mancanza di energia. Il fegato non è però solo la locomotiva che traina in silenzio dietro le quinte la nostra digestione, funge anche da dispensa per glucosio, vitamine e minerali, da impianto di riciclaggio per la produzione di proteine e neurotrasmettitori, è l'organo di controllo e filtraggio del sangue, di disintossicazione e di smaltimento delle tossine prodotte dal corpo o di altre sostanze dannose. Esso produce inoltre la bile per la digestione ottimale dei grassi che viene rilasciata anche nell'intestino tenue, al bisogno e poco alla volta, dall'organo che la contiene, la cistifellea, mescolandosi agli alimenti di passaggio.

L'intestino tenue è un altro eroe affascinante con un ruolo da protagonista nella digestione intestinale. Nonostante i suoi 4-6 metri di lunghezza è perfettamente adagiato nella vostra cavità addominale. Inizia come duodeno allo sbocco dello stomaco per confluire poi nell'intestino crasso. La funzione dell'intestino tenue è di portare a termine la digestione e assorbire la maggior parte di tutti i nutrienti (acqua, elettroliti, vitamine) dagli alimenti grazie agli enzimi digestivi e alle piccole protuberanze della mucosa intestinale, i villi intestinali. I villi intestinali sono rivestiti di miliardi di strutture simili a dita in miniatura, ricordano visivamente la frangia di una spazzola in filigrana, che ampliano

la superficie assorbente dell'intestino tenue alle dimensioni di un campo da tennis. Queste dita sottili e svolazzanti come capelli si insinuano nel lume intestinale frugano nel prodotto della digestione e raccolgono le sostanze nutritive selezionate, prelibatezze per il loro benessere. I nutrienti raccolti vengono poi assorbiti in modo controllato dalle cellule intelligenti della mucosa intestinale.

Nella successiva fase digestiva le feci vengono spinte fino al retto. Affinché diventino morbide e possano scorrere in modo ottimale, è importante un apporto sufficiente di fibre che prevengono la stitichezza e scongiurano la formazione di fecalomi trattenuti nella mucosa intestinale, causando il passaggio indesiderato di composti tossici dalle feci al sangue (endotossiemia).

È raro che le difficoltà digestive vengano affrontate in modo sistematico durante le visite mediche, eppure l'individuazione precoce delle aree critiche è una chiave importante, non solo per liberarsi di una fastidiosa carenza energetica, ma soprattutto per prevenire malattie gravi e curare il sistema immunitario. Imparate quindi a conoscere i più importanti problemi legati alla digestione:

- Carenza di acido cloridrico
- Carenza di enzimi digestivi
- Flora intestinale alterata: la disbiosi
- Barriera intestinale non integra: sindrome Leaky Gut = "intestino permeabile"

Riconoscere queste aree problematiche è il fondamento del mio metodo curativo. Il mio obiettivo è aiutare nel miglior modo possibile ogni paziente che si affida a me e, come un investigatore, andare alla ricerca delle cause nascoste.

Problema n. 1
Carenza di acido cloridrico

È necessario innanzitutto chiarire un malinteso di lunga data: il succo gastrico è un amico, non un nemico, della nostra digestione del quale abbiamo estremo bisogno perché ci protegge da batteri, funghi e parassiti nocivi che arrivano all'interno dell'organismo insieme agli alimenti e possono scatenare nell'intestino una colonizzazione non appropriata. In assenza di succo gastrico, inoltre, gli enzimi digestivi non vengono rilasciati nell'intestino tenue in quantità sufficiente, di conseguenza carboidrati e proteine non possono essere digeriti correttamente e i frammenti di cibo sono alimento per i batteri nocivi che innescano processi di putrefazione e fermentazione e possono provocare una forte flatulenza. Il succo gastrico decompone le proteine in una forma assimilabile, ovvero in amminoacidi di cui l'organismo ha bisogno per la formazione di muscoli, ossa, denti, neurotrasmettitori, cellule immunitarie e ormoni.

In assenza di importanti amminoacidi, come per esempio la lisina, possono verificarsi anche infezioni ricorrenti. Le persone che manifestano stanchezza cronica o incappano spesso in raffreddori o cistiti oppure soffrono di infezioni frequenti da herpes, dovrebbero verificare al più presto la loro digestione, seguire i consigli di questo libro, metterli in pratica con l'aiuto del medico curante e controllare qualità, quantità e ritmo dell'alimentazione (parte 2, *Mangiare e bere nel giusto ritmo*). I vegetariani e i vegani, in particolare, sono spesso colpiti da carenze di lisina, poiché questo amminoacido si trova principalmente nelle proteine animali (carne, pesce, uova ecc.). Integratori alimentari all'avanguardia possono fornire in questo caso una soluzione semplice e rapida, un tema che verrà approfondito più avanti (parte 2, *Alimentazione vegetariana e vegana: un aggiornamento*).

La cattiva digestione generata dalla carenza di succo gastrico può portare a lentezza intestinale e impedire l'assorbimento di importanti sostanze nutritive favorendo lo sviluppo di malattie croniche. È arrivato il momento di risolvere questa situazione! Ma quali possono essere le cause di questa carenza? L'acido cloridrico è il principale componente del succo gastrico e viene prodotto da speciali cellule gastriche molto sensibili, le cellule parietali gastriche, la cui funzionalità può essere compromessa da consumo di alcol, un'alimentazione scorretta o farmaci. Si possono anche formare degli anticorpi anticellule parietali che portano allo sviluppo di una gastrite autoimmune, una malattia che colpisce circa l'1% della popolazione. La funzionalità ridotta delle cellule parietali può provocare una mancanza di acido cloridrico solitamente non riconosciuta. La minore produzione di acido può essere legata potenzialmente anche ad altre cause, per esempio a un'infezione occulta da *Helicobacter pylori* (un batterio che può colonizzare lo stomaco) oppure da gastrite indotta da stress o età avanzata, il livello di acido gastrico diminuisce infatti con l'età. Se attraverso il seguente test di autovalutazione constatate di avere un'acidità gastrica insufficiente, dovreste sottoporvi a una visita per le malattie sopracitate.

I disturbi legati all'acido cloridrico sono molto frequenti tra i miei pazienti, per questo vorrei approfondire una malattia molto diffusa, di solito erroneamente associata a una quantità eccessiva di acido: la pirosi. L'acidità di stomaco può derivare da problemi alla muscolatura esofagea oppure da un eccesso o deficit di acido cloridrico. Quando l'acido cloridrico è insufficiente, le proteine non vengono digerite correttamente e, anziché fluire rapidamente nell'intestino tenue, ristagnano nello stomaco come massa non digerita. Questo porta talvolta a un discreto reflusso gastroesofageo, ossia al reflusso di acido nell'esofago che può verificarsi anche quando l'acido non è sufficientemente concentrato, se per esempio viene "annacquato" durante i pasti. In tal caso la mu-

scolatura dello stomaco deve compiere uno sforzo enorme per completare la digestione ed è durante questo movimento che del succo gastrico può rifluire nell'esofago.

Il disturbo dell'acidità di stomaco può diventare più acuto quando la quantità di acido cloridrico è molto ridotta e quindi gli alimenti possono essere assimilati ancora più faticosamente. Vi trovate quindi ad affrontare una digestione difficoltosa, causa di stanchezza e un'acidità di stomaco fastidiosa. Queste conoscenze empiriche sono considerevoli e hanno anche concorso a sviluppare il mio metodo curativo.

Se soffrite di mancanza di energia e acidità di stomaco, non disperatevi! Rilassatevi, eseguite il seguente test di autovalutazione e ascoltate i consigli di questo libro che vi aiuteranno a raggiungere una nuova qualità di vita. Come aiutare la vostra digestione e superare la stanchezza, lo scoprirete nella seconda parte del libro.

TEST DI AUTOVALUTAZIONE

CARENZA DI ACIDO CLORIDRICO

Assegnate un punto a ogni domanda alla quale rispondete "sì".

- ☐ Dovete ruttare durante o subito dopo un pasto?
- ☐ Percepite la pancia gonfia subito dopo un pasto?
- ☐ Le unghie si spezzano facilmente e/o presentano macchie bianche?
- ☐ Trovate frammenti di cibo non digerito nelle feci?
- ☐ Vi è stata diagnosticata la malattia da reflusso gastroesofageo (GERD)?
- ☐ Assumete farmaci antireflusso (inibitori di pompa protonica)?
- ☐ Avete frequenti episodi di nausea dopo aver assunto farmaci o integratori?

Risultato

Da 0 a 3 Improbabile carenza rilevante di acido cloridrico.

> 4 Probabile carenza rilevante di acido cloridrico. Se vi è già stata diagnosticata la malattia da reflusso, è probabile anche una carenza di enzimi digestivi e un'alterazione della flora intestinale.

Problema n. 2
Carenza di enzimi digestivi

Gli enzimi dirigono in modo efficace tutti i processi vitali per garantire il perfetto funzionamento dell'organismo, senza di essi non funzionerebbe nulla. I potenti enzimi digestivi hanno il compito di scomporre il cibo e la loro mancanza è problematica quanto quella dell'acido cloridrico perché l'organismo si ritrova impoverito delle sostanze nutritive necessarie per la sopravvivenza e il livello energetico crolla. Spesso la carenza di acido cloridrico ed enzimi digestivi è contestuale, persino quando si segue una dieta sana e personalizzata: ciascuno di noi è ciò che mangia ma, ancora di più, ciò che digerisce. Non è sufficiente limitarsi a mangiare in modo salutare, anche con una dieta equilibrata se gli enzimi digestivi mancano potrete soffrire di stanchezza, problemi digestivi e carenze nutritive che favoriscono l'insorgere di malattie. Con l'avanzare dell'età la produzione di enzimi diminuisce. Anche fattori come stress, tossine ambientali e un'alimentazione scadente costituita da cibi precotti, oli vegetali raffinati, acidi grassi trans provenienti da patatine, cibi fritti, zucchero o dolcificanti artificiali (es. aspartame, sucralosio) hanno un effetto negativo sui livelli enzimatici. È giunto quindi il momento di verificare il vostro stato attuale e, se necessario, riportare in equilibrio la digestione.

TEST DI AUTOVALUTAZIONE

CARENZA DI ENZIMI

Assegnate un punto a ogni domanda alla quale rispondete “sì”.

- ☐ Percepite pesantezza, flatulenza o una pancia molto gonfia da due a cinque ore dopo un pasto?
- ☐ Trovate frammenti di cibo non digerito nelle feci?
- ☐ Le feci sono spesso maleodoranti e/o voluminose?
- ☐ Siete spesso costipati?
- ☐ Soffrite di anemia? Oppure vi è stata diagnosticata una carenza di vitamina B12 o di ferro come causa dell’anemia?
- ☐ Vi compaiono facilmente lividi o emorragie? (segni della carenza di vitamina C e vitamina K)

Risultato

Da 0 a 3 Non avete bisogno di enzimi digestivi aggiuntivi.

> 4 Probabile carenza di enzimi.

MEMO PER LA VISITA MEDICA

Il vostro medico di famiglia può prescrivere degli esami di laboratorio per il controllo di routine di alcuni enzimi digestivi come per esempio l’amilasi, la lipasi e l’elastasi pancreatica. Se il test di autovalutazione evidenzia una probabile forte carenza enzimatica, si consiglia l’apporto di combinazioni di più enzimi. Potete acquistare preparazioni di alta qualità in farmacia oppure online presso produttori affidabili.

Problema n. 3
Flora intestinale alterata: la disbiosi

Il microbiota, la comunità di batteri nel tratto digestivo, è la sede del comando supremo del vostro organismo. Si stima sia composta da circa 100.000 miliardi di batteri intestinali, cioè i microbi presenti nei villi intestinali, le sottili proiezioni della mucosa intestinale nell'intestino tenue, e che le specie di batteri finora studiate siano oltre 500. Costituiscono 2-3 chili del vostro peso corporeo a beneficio della vostra salute, perché di norma la maggior parte dei batteri intestinali sono dei "buoni" compagni. Il variopinto pot-pourri di batteri è unico per ogni persona, come un'impronta digitale, e rappresenta il direttore segreto della vostra salute.

Attraverso un equilibrio stabile questi microbi invisibili vi mantengono sani e snelli, determinano l'umore, i sentimenti, l'appetito, un sonno ristoratore, le preferenze e la fame. Tra intestino e cervello avviene una comunicazione intensa. Sull'asse intestino-cervello (psicobiotica), simile a un'autostrada bidirezionale a più corsie, i batteri intestinali interagiscono con il cervello attraverso le più sottili connessioni nervose che portano al midollo spinale. Intestino e cervello dialogano costantemente tra loro anche attraverso gli ormoni e i neurotrasmettitori (per esempio il GABA, l'acido gamma-amminobutirrico). Se la flora intestinale è alterata, la produzione di precursori ormonali, come il triptofano, è ridotta. Una carenza di triptofano ci rende meno tolleranti allo stress, il sonno è disturbato e manca la sostanza base per l'ormone del benessere, la serotonina, e siamo di cattivo umore, stanchi e senza energia.[1] Circa il 95% dei componenti della serotonina viene prodotto nell'intestino da batteri intestinali "buoni". Una carenza di serotonina è purtroppo associata anche a una carenza dell'ormone del sonno, la melatonina,[2] per questa ragione un microbiota sano è basilare

per il livello energetico, il buon umore, un sonno ristoratore e un sistema immunitario forte.[3]

La pacifica simbiosi tra noi e i batteri intestinali "buoni" può però essere compromessa: la disbiosi (flora batterica alterata) segnala che il nostro intestino tenue è invaso da batteri intestinali "cattivi", lieviti e parassiti, che assumono il comando. Spesso questi "gangster" rilasciano tossine che bombardano la mucosa intestinale e possono danneggiarne la barriera rendendola potenzialmente permeabile (sulla sindrome Leaky Gut vedete le pagine seguenti).[4]

Sono cause di disbiosi: la somministrazione troppo frequente di antibiotici (senza bilanciamento con probiotici), lo stress cronico, il consumo prolungato di farmaci, una dieta ricca di carboidrati, zucchero e dolcificanti e un'igiene eccessiva. La disbiosi è una malattia molto diffusa ma purtroppo spesso non riconosciuta che, al contrario, andrebbe diagnosticata precocemente e curata. La buona notizia è che bastano relativamente pochi cambiamenti e molta pazienza (da tre mesi fino a due anni) per ripristinare il sano equilibrio del vostro microbiota (parte 2, *Digerire bene. L'ABC della guarigione*).

TEST DI AUTOVALUTAZIONE

DISBIOSI (FLORA INTESTINALE ALTERATA)

Assegnate un punto a ogni domanda alla quale rispondete "sì".

- ☐ Soffrite di flatulenza, dolori addominali, costipazione o diarrea da oltre 3 mesi?
- ☐ Avete assunto antibiotici negli ultimi 6 mesi?
- ☐ Avete smesso di fumare negli ultimi 6 mesi?
- ☐ Avete assunto inibitori di pompa protonica negli ultimi 3 anni?
- ☐ La vostra dieta è povera di fibre, per esempio verdura, frutta, noci, semi?

- ☐ Consumate spesso zucchero o sostituti dello zucchero?
- ☐ Soffrite di stanchezza, esaurimento, apatia?
- ☐ Avvertite prurito nell'area genitale (ano, vagina)?
- ☐ Le feci sono molli?
- ☐ Le feci sono spesso maleodoranti o soffrite di alitosi?
- ☐ Soffrite di acne anche se avete superato l'adolescenza?
- ☐ Soffrite di caduta di capelli, unghie sottili o fragili?
- ☐ Avete già una malattia autoimmune (per es. artrite reumatoide, sclerosi multipla, tiroidite di Hashimoto, vitiligine cioè la malattia delle macchie bianche)?
- ☐ Avete problemi di deambulazione o sonno?
- ☐ Soffrite di stress cronico estremo?

Risultato

Da 0 a 2 Se rispondete "sì" a una qualunque delle prime quattro domande, probabilmente è presente una disbiosi, tuttavia, un punteggio basso indica che si tratta di una disbiosi lieve.

Da 3 a 7 Disbiosi da lieve a moderata.

Da 7 a 15 Disbiosi grave.

Conclusione: una disbiosi deve essere trattata con una terapia, soprattutto se avvertite una forte sensazione di stanchezza. Il programma collaudato per rimettere a nuovo la vostra flora intestinale si trova nel capitolo *Digerire bene. L'ABC della guarigione*.

MEMO PER LA VISITA MEDICA

L'analisi delle feci consente di conoscere la composizione del microbiota. Si tratta di analisi innovative nell'ambito della genetica molecolare eseguite da laboratori in regime privato.
Consiglio: se in seguito al test di autovalutazione sospettate una disbiosi, iniziate con il piano alimentare ENERGY! e le rac-

comandazioni sull'assetto batterico intestinale contenute in questo libro (parte 2, *Digerire bene. L'ABC della guarigione*) osservando i vostri sintomi. Siate pazienti perché il ripristino intestinale richiede tempo. Durante la terapia potreste prendere in considerazione un'analisi delle feci per monitorare il trattamento, tuttavia, sconsiglio un eccessivo ricorso alla diagnostica.

Problema n. 4
Barriera intestinale non integra: la sindrome Leaky Gut

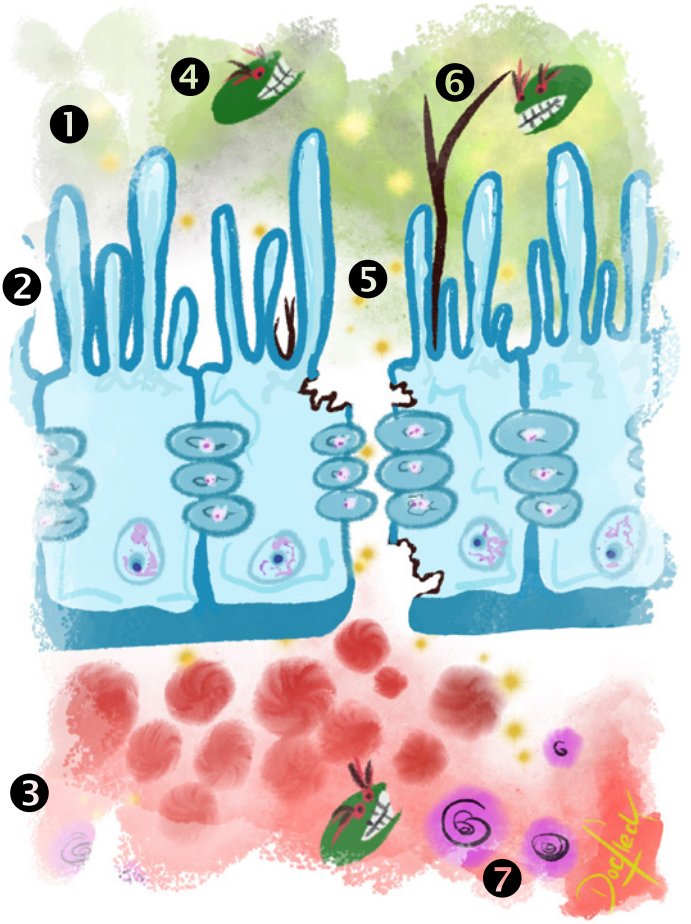
La cute e le mucose di polmoni, cavità orale e dell'apparato digerente rappresentano la prima delicata linea di difesa del vostro corpo, il muro di protezione dal mondo esterno. La mucosa dell'apparato digerente, che inizia nella cavità orale, ha una superficie di 500 m^2 e supera di gran lunga i 2 m^2 di quella cutanea e gli oltre 100 di quella polmonare, assumendo per questo un'importanza cruciale. La diagnostica di precisione è, nella medicina moderna, una delle tecniche più importanti incentrata sulla ricerca delle cause e può permetterci di capire lo stato di salute della nostra mucosa intestinale. È forse qui, infatti, che potrebbe celarsi l'origine di una stanchezza apparentemente insormontabile e di una salute precaria.

Fuori la lente d'ingrandimento! Immaginatevi la mucosa che riveste la vostra parete intestinale come una parete costituita dalle tessere di un domino adese le une alle altre, come se fossero unite da una malta fine quasi invisibile. Le tessere del domino rappresentano le cellule della mucosa intestinale. La "malta" è composta da strutture reticolari, le proteine, grazie alle quali le cellule non solo rimangono unite, ma comunicano anche tra di loro, le cosiddette giunzioni occludenti (*tight junctions*). Lo stra-

to cellulare è ricoperto da un muco delicato prodotto dalla mucosa con l'aiuto di batteri intestinali buoni. Esso funge da scudo protettivo nella lotta contro gli intrusi non graditi.

La mucosa intestinale controlla l'assorbimento delle sostanze nutritive nel sangue e impedisce l'ingresso a quelle indesiderate. In questo processo un ruolo importante è svolto dalla "malta", lo strato proteico presente tra le cellule della mucosa. La condizione di una barriera intestinale permeabile, riscontrata in molti miei pazienti, si chiama sindrome Leaky Gut (letteralmente intestino gocciolante o permeabile). La parete intestinale è aperta e all'improvviso nel circolo sanguigno entrano involontariamente resti di feci, cibo, batteri nocivi, virus, lieviti e parassiti. Inizia quindi il caos perché il sistema immunitario riconosce gli intrusi come sostanze estranee, i cosiddetti antigeni, e li combatte. Questo porta a una difesa immunitaria eccessiva sotto forma di reazione infiammatoria che purtroppo non rimane localizzata e si può diffondere in modo silente in tutto il corpo.

Tali reazioni infiammatorie costano all'organismo una grande quantità di energia e aggravano ulteriormente la permeabilità della mucosa intestinale con la conseguente attivazione di intolleranze alimentari, emicranie e malattie autoimmuni[5] (parte 1, *Le intolleranze alimentari* e *Le malattie autoimmuni*). È tutto connesso e come quando una tessera del domino cade, la barriera intestinale non integra produce un impetuoso effetto immunitario a cascata che divora energia e si fa spesso notare con la chiamata SOS del corpo: "sono stanco!". L'allentamento della barriera intestinale viene imputato a un microbiota alterato, farmaci che danneggiano la mucosa (per es. antidolorifici), antibiotici, stress, alcol, zucchero e dolcificanti. Nel futuro prossimo sarà necessaria una ricerca approfondita per consolidare le conoscenze in questo campo.



La parete intestinale e la sua mucosa
sono il bastione di difesa del corpo.

Nel canale intestinale ❶ circolano frammenti di cibo, glutine ❺, batteri ❹, virus, lieviti o funghi, additivi ecc. Se la mucosa cellulare della parete intestinale ❷ è debole, questi passano nel flusso sanguigno ❸. Il glutine attiva la zonulina ❻ danneggiando indirettamente le cellule intestinali ❷. Se frammenti di cibo, come glutine o batteri, superano la barriera intestinale in maniera incontrollata, le cellule del battaglione immunitario ❼ li riconoscono come invasori minacciosi e li combattono ferocemente con reazioni infiammatorie. Questa difensiva feroce e infiammatoria danneggia anche altre cellule. Si verifica un'endotossinemia. Le sostanze proinfiammatorie secrete dalle cellule immunitarie giungono a tutto l'organismo attraverso il ciclo sanguigno, mettono in atto infiammazioni silenti e creano i presupposti che procurano stanchezza, mancanza di energia e malattie secondarie.

TEST DI AUTOVALUTAZIONE

SINDROME LEAKY GUT (INTESTINO PERMEABILE)

Assegnate un punto a ogni domanda alla quale rispondete “sì”.

- ☐ Soffrite di intolleranze alimentari?
- ☐ Negli ultimi anni siete stati sottoposti a continuo stress senza alcuna compensazione?
- ☐ Soffrite di malattie autoimmuni (per es. reumatismi, diabete, sclerosi multipla, vitiligine)?
- ☐ Avete una flora intestinale alterata (test di autovalutazione)?
- ☐ Assumete regolarmente farmaci antinfiammatori, antidolorifici e antipiretici?
- ☐ Assumete alcol più di tre volte a settimana?

Risultato

Da 0 a 1 La probabilità di una sindrome Leaky Gut è ridotta.

> 2 Sospetto di una barriera intestinale alterata. Per confermare la diagnosi si consiglia di effettuare un esame di laboratorio (*Memo per la visita medica*). L’obiettivo terapeutico è la guarigione della barriera intestinale. Troverete ulteriori indicazioni in merito più avanti nel libro (parte 2, *Digerire bene. L’ABC della guarigione*). Se avete risposto in modo affermativo alla domanda sulle intolleranze alimentari, la probabilità è molto elevata.

MEMO PER LA VISITA MEDICA

Questi gli esami diagnostici per la sindrome Leaky Gut emersi dalla pratica:[6]

- **Zonulina:** analisi semplice e poco costosa con la quale è possibile diagnosticare in modo affidabile la condizione della barriera intestinale. La proteina zonulina regola le

giunzioni occludenti, le porte nella mucosa intestinale. Un livello alto di zonulina nelle feci è segno di una maggiore permeabilità della parete intestinale.[7]

- **Alpha 1-antitripsina:** enzima prodotto nella mucosa intestinale. Spesso si riscontra un valore più alto perché le reazioni immunitarie contro i frammenti di cibo comportano un aumento di Alpha 1-antitripsina nelle feci. Valori maggiori sono riscontrabili anche in presenza di stati infiammatori della mucosa intestinale.
- **Calprotectina:** proteina rilasciata dai globuli bianchi in presenza di reazioni infiammatorie. Funge anche da sismografo per le malattie infiammatorie[8] e in generale tutti i processi infiammatori (attraverso le analisi di sangue e feci).[9]
- **Immunoglobulina A secretoria (sIgA):** difende la barriera intestinale e tiene lontani antigeni, agenti patogeni e tossine.[10] È prodotta dalle cellule immunitarie della parete intestinale. Livelli troppo bassi nelle feci indicano un'attività insufficiente delle cellule immunitarie intestinali, nonché una maggiore permeabilità della mucosa. Valori elevati di sIgA dimostrano una difesa eccessiva delle cellule immunitarie della mucosa intestinale.
- **Endotossine:** in presenza della sindrome Leaky Gut il sangue contiene generalmente endotossine che, attraverso una reazione infiammatoria, possono scatenare una stanchezza cronica.[11] Le endotossine sono componenti della parete cellulare dei batteri intestinali rilasciate dopo la morte delle cellule batteriche. Dal punto di vista della genetica molecolare si tratta di lipopolisaccaridi (LPS) che attivano le cellule immunitarie e stimolano il rilascio di neurotrasmettitori proinfiammatori. La determinazione dell'attività dei LPS è un test di laboratorio innovativo anche per rilevare la presenza di infiammazioni, ma non si è ancora affermato come esame di routine.

La buona notizia è che, una volta identificato il problema, una mucosa intestinale permeabile può essere generalmente trattata con ottimi risultati (parte 2, *Digerire bene. L'ABC della guarigione*), come nel caso della mia paziente Paula che ha risolto anche il conseguente esaurimento fisico.

CASO CLINICO

Paula, 37 anni, veterinaria

Paula è un'appassionata veterinaria che mette cuore e anima nel suo lavoro. Venne da me perché da circa sette anni soffriva di un forte esaurimento fisico. Negli ultimi dieci anni era anche aumentata di circa nove chili, una situazione che le procurava ulteriore angoscia. Al primo incontro mi riferì che in tutti gli esami precedenti non le era stato riscontrato nulla. La sua stanchezza era stata imputata al lavoro faticoso e al suo impegno per la famiglia con marito, figlio di undici anni e due vivaci cagnolini. Si era fatta forza perché il sostentamento economico della famiglia dipendeva da lei. La sua preoccupazione era evidente, aveva resistito ma il suo castello di carta stava per crollare.

L'anamnesi e la visita medica evidenziarono che Paula soffriva di problemi digestivi di lunga data: eruttava subito dopo aver mangiato, aveva flatulenza e feci grasse con residui di cibo non digerito. Anni prima aveva dovuto assumere antibiotici per diverse settimane a causa di una grave infezione a un dito in seguito a una ferita. Dall'anamnesi emerse anche che Paula masticava a malapena, beveva abbondantemente durante i pasti e consumava barrette proteiche dolcificate come spuntino. Le analisi confermarono una flora intestinale alterata e una digestione lenta causata da cattiva masticazione e bevande assunte durante il pasto che diluiscono l'acido gastrico. I valori riscontrati fecero scattare il campanello d'allarme perché evidenziarono una barriera intestinale permeabile

(alto valore di zonulina nelle feci) e un'infiammazione silente (per ulteriori informazioni si rimanda al capitolo successivo). Ricordo ancora lo sguardo felice di Paula quando finalmente scoprimmo le cause della sua mancanza energetica.
Come strategia terapeutica le consigliai di migliorare la masticazione, rinunciare a prodotti zuccherati e dolcificati e di bere acqua con succo di limone prima e tra i pasti, non durante. Successivamente si occupò del suo intestino (parte 2, Digerire bene. L'ABC della guarigione*) con glutammina (come sostituto della "malta" descritta sopra), batteri intestinali probiotici e prebiotici, nutrimenti sani per i batteri intestinali. Infine assunse enzimi digestivi prima dei pasti e adattò la sua alimentazione al programma ENERGY!*
Dopo solo sei settimane Paula è rinata. I disturbi digestivi e la flatulenza sono scomparsi. Le analisi si sono normalizzate e il suo livello di energia è salito alle stelle. Il formidabile effetto collaterale è stato che, dieci mesi dopo il primo appuntamento, Paula ha raggiunto il suo peso ideale, senza il terrore di affrontare una dieta.

Dovreste prendervi molta cura del vostro intestino perché, se le cellule immunitarie della mucosa intestinale sono sottoposte senza tregua a influenze tossiche, per esempio di additivi alimentari o farmaci, dall'intestino può innescarsi come una valanga un processo perverso di infiammazione cronica che provoca affaticamento. Le infiammazioni non compaiono mai dal nulla. Non sono egocentriche prime donne che agiscono in autonomia, vanno comprese per poter chiarire le cause della carenza energetica e delle malattie. Per questo motivo, riprendiamo in mano la nostra lente d'ingrandimento e continuiamo la nostra ricerca nel prossimo capitolo.

L'**infiammazione** silente, questa **incognita**

Le infiammazioni non cadono mai dal cielo.

Ogni genere di infiammazione è come un forte rullo di tamburi, è un segnale di anomalia nel corpo: "guardate tutti! Qui sta succedendo qualcosa!". Le infiammazioni costituiscono la risposta naturale dell'organismo alle minacce esterne quindi uno strumento estremamente efficace per mantenersi in salute. Sono una protezione di vitale importanza in quanto prevengono l'invasione di ospiti indesiderati come virus, batteri, funghi o sporco. Le truppe a protezione del sistema immunitario "arrestano" gli intrusi e li mettono fuori gioco con l'aiuto degli anticorpi, piccole particelle proteiche.

Se per esempio vi ferite un dito tagliando delle verdure, l'integrità cutanea viene compromessa. Il vostro organismo combatte gli agenti patogeni invasori attraverso un processo mirato di infiammazione acuta, arresta l'emorragia e poi avvia la riparazione della cute e la guarigione della ferita. Nel corso del processo il vostro organismo passa lentamente da una reazione proinfiammatoria a una antinfiammatoria. Senza la meravigliosa capacità di guarigione del corpo attraverso l'infiammazione, probabilmente moriremmo tutti alla prima piccola ferita. Quando l'infiammazione acuta è risolta, il battaglione delle cellule immunitarie si ritira per riposarsi e smantella rapidamente le barricate infiammatorie. In condizioni normali un'infiammazione dura dai quattro ai sei giorni.[12]

Il problema è che non tutte le infiammazioni sono localizzate e scompaiono. Pericolosa e preoccupante è l'infiammazione cronica che, senza che nessuno se ne accorga, si diffonde in modo sistematico e a macchia d'olio in tutto il corpo causando stanchezza e malattie. Si nasconde quatta dietro l'angolo senza manifestare i classici sintomi dell'infiammazione, per questo motivo viene anche chiamata infiammazione silente. Se un'infiammazione diventa cronica e trascina di nascosto con sé nel caos l'organismo, dipende dai fattori scatenanti e con quale forza viene attivato il sistema immunitario.

Le infiammazioni silenti compromettono i processi di disintossicazione aggravando il deficit energetico e alimentano inoltre le cosiddette "malattie del benessere" come le malattie autoimmuni, i disturbi cardiovascolari, il diabete, l'osteoporosi, la parodontite, le dermatiti come la rosacea, la psoriasi e molte altre, l'elenco è lungo e triste. È di fondamentale importanza riconoscere e combattere i fattori scatenanti perché l'infiammazione silente rimane in agguato nell'ombra. E se anche voi foste affetti da un'infiammazione senza saperlo? Attendere che si accenda la spia della "stanchezza" non aiuta, è giunto il momento di scoprire le cause segrete delle infiammazioni!

Tra i fattori scatenanti più gravi, oltre alla reazione infiammatoria e immunologica che si genera nella mucosa intestinale, troviamo le nostre abitudini alimentari, in particolare il "troppo", il "troppo per lungo tempo" e il "troppo spesso".[13] Tutte le cellule adipose dell'organismo funzionano in modo ottimale solo se ricevono le sostanze nutritive necessarie e se si riposano nelle pause tra i pasti, fondamentali affinché si attivi il processo di autofagia (dal greco *autós* = sé e *phagein* = mangiare) deputato al degrado e al riciclo delle componenti cellulari.[14] Ma se, al contrario, sono continuamente stressate e riempite dal costante bombardamento di cibo, l'apporto di ossigeno e nutrienti è compromesso,[15] le cellule adipose aumentano rapidamente di dimensioni e lancia-

no un grido di aiuto. Il loro SOS si manifesta attraverso un'infiammazione che assicura l'irrorazione delle cellule, essenziale per la loro sopravvivenza.

Un'infiammazione delle cellule adipose non è innocua perché innesca delle reazioni immunologiche a cascata e intensifica il circolo vizioso dell'infiammazione cronica. Il tessuto adiposo addominale, in particolare, è una vera e propria fucina di infiammazioni che rilascia nel flusso sanguigno dei neurotrasmettitori ad azione proinfiammatoria (adipochine). È un problema che interessa anche le persone magre. Forse vi è già stata diagnosticata con delle analisi di laboratorio la presenza di valori infiammatori elevati senza riuscire a trovare una causa? Questo potrebbe farvi perdere la fiducia nel vostro corpo e nella sua capacità di guarigione, ma i livelli infiammatori riscontrati tramite le analisi di laboratorio indicano semplicemente che l'organismo sta affrontando in modo costruttivo dei problemi reali.

La vostra vita potrebbe essere stravolta da malattie infiammatorie quali dolori articolari, elevato indice glicemico nel sangue o disturbi cardiovascolari solo tra anni, molti anni, nei quali la stanchezza probabilmente è venuta a bussare per dare un segnale di allarme, ma non è stata ascoltata, oppure ignorata come una questione banale. Quando poi correrete dal medico per i disturbi, inizia spesso il dramma di una gestione dei sintomi e di sforzi terapeutici che durano anni. Il problema in tutto questo è che l'infiammazione continua a diffondersi se i vostri fattori scatenanti continuano a essere una minaccia reale.

Le cattive abitudini alimentari e i disturbi digestivi vengono troppo spesso sottovalutati (parte 1, *Quando la digestione arranca e non lo sappiamo*). Il cibo può essere il migliore amico o il peggiore nemico della vostra salute. Per questo motivo mi preme assicurarmi che non siete delle "buone forchette" di alimenti proinfiammatori ad alto contenuto di carboidrati, acidi grassi trans, zucchero o dolcificanti e che vi limitate a tre pa-

sti principali al giorno senza troppi spuntini (parte 2, *Il potere dell'alimentazione*). Gli altri fattori che influenzano l'infiammazione silente sono, oltre a una digestione compromessa, il già citato adipe addominale, la mancanza di esercizio fisico e sonno, lo stress cronico e gli influssi ambientali (per es. muffe, fumo, microplastiche, rumore, smog).[16]

A un certo punto gli zelanti battaglioni della difesa immunitaria sono sopraffatti e si sviluppa una tolleranza immunologica errata che porta con sé ulteriori intolleranze, per esempio di tipo alimentare. In questo modo si chiude e si alimenta il circolo vizioso del consumo energetico. La buona notizia è che questo circolo vizioso potrà essere finalmente spezzato attraverso la cura della mucosa intestinale, la disintossicazione dell'organismo, un'alimentazione più consapevole e la riduzione dello stress nella vita di tutti i giorni, come imparerete nel programma ENERGY!

CASO CLINICO

Bastian, 47 anni, controllore di volo

Bastian venne da me per fare un "check-up" consigliato dalla moglie preoccupata. Ottimista di natura e senza malattie pregresse, negli ultimi cinque anni aveva riscontrato un costante calo di energia. Dopo il lavoro si sentiva così "cotto" da non avere la forza di fare nulla se non di starsene sul divano a guardare serie TV. Tutta la famiglia stava soffrendo per questa situazione. Gli esami precedenti non avevano evidenziato nulla. Quell'uomo alto e slanciato, con i capelli scuri e gli occhi chiari da husky svolgeva un lavoro molto impegnativo ed era una persona sedentaria. "La sedia dell'ufficio e il mio sedere sono migliori amici", mi disse. Dall'età di 18 anni fumava una decina di sigarette al giorno, beveva raramente vino o birra e durante il lavoro non aveva pasti regolari: al mattino müsli o panino con würstel, durante la giornata cibi ricchi di carboidrati, dolci

di sfoglia o cibi precotti dal forno a microonde, alla sera una cena fredda con la famiglia. Bastian spiluzzicava spesso orsetti gommosi, arachidi e mele oppure beveva succhi di frutta. Per aumentare la concentrazione consumava anche quasi un pacchetto di gomme da masticare durante la giornata.

Durante la visita medica notai un addome leggermente gonfio e l'ecografia addominale mostrò una leggera adiposi del fegato. Sospettai che la mancanza di energia fosse generata da un'infiammazione silente per questo prescrissi ulteriori esami diagnostici e delle feci e gli esiti non lasciarono dubbi: presenza di processi infiammatori (calprotectina e lipopolisaccaridi), leggera alterazione della flora intestinale e una carenza allarmante di micronutrienti (vitamina D e B12, magnesio e coenzima Q10). Non fu difficile individuare una serie di cause plausibili per la stanchezza di Bastian: era un cosiddetto falso magro, magro all'esterno, ma con all'interno delle cellule adipose "malate" e infiammate che tramite l'adipe addominale iniettavano nel sangue dei neurotrasmettitori infiammatori che sviluppavano il fegato grasso chiamato anche steatosi epatica. Le abitudini alimentari sbagliate e il fumo, in particolare, avevano innescato il processo infiammatorio. La stanchezza era inoltre dovuta alla flora intestinale alterata provocata dal consumo elevato di dolcificanti provenienti dalle gomme da masticare e la carenza di importanti sostanze energetiche vitali come la vitamina D.

Fissai i seguenti obiettivi terapeutici: 1. Cura dell'infiammazione e della steatosi epatica attraverso l'alimentazione ENERGY! e interruzione a lungo termine del consumo di nicotina 2. Sistemazione della flora intestinale alterata 3. Bilanciamento della carenza di micronutrienti 4. Riduzione costante dello stress, soprattutto attraverso l'esercizio fisico, poiché l'attività muscolare rilascia neurotrasmettitori antinfiammatori, le miochine. Bastian si è convertito alla colazione Doc Fleck da assumere al mattino dopo le 10 (parte 3, Le ricette ENERGY!*), una colazione antinfiammatoria e salutare per l'intestino, ricca di acidi grassi*

omega-3 e fibre provenienti dallo psillio e dalle bacche, che lo rendeva sazio per molto tempo. Ha superato la fame vorace di dolci e gomme da masticare spruzzandosi sulla lingua uno spray amaro alla vitamina B12 in grado di bilanciarne i livelli e allo stesso tempo di curare i batteri intestinali che aiutano a dimagrire. Ha inoltre assunto degli integratori alimentari mirati. Gli unici spuntini rimasti erano crudités con hummus o crema di nocciole. Con il supporto dell'agopuntura Bastian è riuscito anche a rinunciare alla nicotina.

Dopo solo tre settimane Bastian si sentiva più in forma del 70% e ha iniziato ad andare in bicicletta e ad allenarsi con i pesi. Otto settimane dopo l'inizio della terapia la carenza di micronutrienti era stata compensata. Dopo quattro mesi i valori alterati delle analisi di sangue e feci si erano normalizzati con la sistemazione dell'intestino e l'apporto di probiotici e dopo sei l'ecografia aveva mostrato un fegato nella norma. Bastian si sentiva un'altra persona, pieno di energia e più sano che mai. Ora continua a seguire i consigli ENERGY! e si gode la sua nuova qualità di vita anche attraverso le attività con la famiglia.

TEST DI AUTOVALUTAZIONE

COME FIUTARE LE INFIAMMAZIONI SILENTI

Assegnate un punto a ogni domanda alla quale rispondete "sì".

- ☐ Siete in sovrappeso o avete un addome prominente?
- ☐ Avete spesso bruciore agli occhi e lacrimate?
- ☐ Soffrite di congestione nasale, rinorrea, attacchi di starnuti?
- ☐ Avete le gengive infiammate o sanguinanti?
- ☐ Soffrite di acne, cute secca, eruzioni cutanee o simili?
- ☐ Avvertite un battito cardiaco irregolare, palpitazioni?
- ☐ Soffrite di dolori articolari, gonfiori, rigidità, dolore o debolezza muscolare?
- ☐ Avete episodi frequenti di cistite o altre infezioni come la sinusite?

- ☐ Avvertite prurito al corpo (per esempio sul cuoio capelluto, ai genitali, all'ano)? Oppure soffrite di perdite vaginali?
- ☐ Fumate?

Valutazione

0	Improbabile infiammazione silente
1	Possibile infiammazione silente ma lieve
> 2	Quanto più alto è il punteggio, tanto più probabile e grave è il processo infiammatorio. Questo interessa soprattutto i fumatori o le persone con una elevata circonferenza addominale. Non abbattetevi se il vostro punteggio è alto. La buona notizia è che ora sapete perché siete spossati e potete vedere le possibili vie d'uscita. A lungo termine, grazie al programma ENERGY!, non solo supererete il vostro deficit energetico, ma eviterete anche le malattie croniche. Questo dovrebbe essere motivo di conforto e grande motivazione.

Importante: le infiammazioni sono la risposta di un sistema immunitario iperattivo a molti fattori e sono spesso associate a un "mastocita impazzito". Se avete ottenuto un punteggio elevato in questo test, leggete l'interessante capitolo sull'attivazione mastocitaria (parte 1, *Stanchezza improvvisa? La misteriosa sindrome da attivazione mastocitaria*), un fenomeno a oggi troppo spesso non riconosciuto. Mi auguro che la situazione cambi presto!

MEMO PER LA VISITA MEDICA

Eseguite le seguenti analisi di laboratorio: PCR e PCR ad alta sensibilità, velocità di eritrosedimentazione (VES), calprotectina e anticorpi LPS (endotossine). Senza una ricerca mirata molte persone non potrebbero nemmeno immaginare di

avere un'infiammazione in corso. A volte i valori delle infiammazioni sono leggermente alti, talvolta addirittura all'interno del range di normalità, sebbene l'infiammazione silente stia già rodendo voracemente il vostro livello di energia. Il problema dei valori classici dell'infiammazione è che segnalano solo un'infiammazione, non la causa effettiva. Per questo motivo, secondo la mia esperienza, sono importanti un'anamnesi precisa, la ricerca delle cause come i disturbi digestivi e altri possibili fattori scatenanti.

Le **malattie autoimmuni** La stanchezza come sintomo cardine

Il corpo è il vostro migliore amico, non il vostro nemico!

Sul mondo non si abbattono solo tsunami come l'obesità, il cancro e i virus: le malattie autoimmuni quali il diabete e i reumatismi sono un'epidemia silenziosa e dopo infarto, ictus e cancro, rientrano tra le malattie più diffuse nella società moderna con centinaia di quadri clinici. L'avanzata di queste malattie nel secolo scorso nei paesi industrializzati non sorprende in quanto è fortemente legata all'alimentazione e alla salute dell'intestino. Il sintomo cardine che accomuna tutti i quadri clinici autoimmuni è, indovinate un po', la stanchezza, un campanello d'allarme troppo spesso inascoltato e che precede generalmente dei vistosi sintomi a cascata.

Le malattie autoimmuni sono dei processi infiammatori cronici, cioè una sorta di fratello minore dell'infiammazione silente. Quante più infiammazioni sono presenti nell'organismo, tanto più debole è la flora batterica intestinale e maggiore la permeabilità della mucosa; quanto più l'organismo è oppresso da attacchi tossici o stress esterni in seguito a patologie virali di lunga data (per esempio un'infezione cronica da herpes), tanto maggiore è la probabilità che il sistema immunitario, che altrimenti funzionerebbe in modo efficiente, si trasformi in una furia devastatrice.

La principale causa scatenante è quindi un malfunzionamento nel sistema immunitario che si esprime nella mancata tolleranza immunologica nei confronti dei tessuti stessi dell'organismo. I fedeli battaglioni immunitari che vi proteggono da batteri, virus, funghi, parassiti, additivi degli alimenti e tossine ambientali non lavorano e diventano ciechi e impotenti, non sono più in grado di distinguere tra il vostro corpo e ciò che è veramente estraneo. Questo ha delle conseguenze disastrose perché le truppe del sistema immunitario, anziché difendere i confini esterni di intestino, cute e mucose (bocca, naso, occhi, polmoni), attaccano improvvisamente i tessuti sani dell'organismo assoldando degli efficienti sicari, gli anticorpi, le cui reazioni possono essere anche molto dirompenti senza che voi ne avvertiate i sintomi. Gli scienziati vedono tuttavia una relazione tra le crisi di stanchezza e la produzione di anticorpi.[17] Quanta più artiglieria pesante entra in azione, cioè quanti più anticorpi vengono prodotti, maggiore è lo stress che grava sul bilancio energetico dell'organismo provocato da un'attività autoimmune sproporzionata.[18] Se non viene individuata e trattata, questa iperreazione può portare alla distruzione degli organi interessati, per questo motivo una diagnosi precoce è molto importante.

L'attuale definizione di malattia autoimmune purtroppo fa maturare in molte persone la convinzione sbagliata che il nostro organismo sia un nemico da temere. Le persone interessate, soprattutto donne, si sentono tradite dal proprio corpo e infinitamente stanche. Sono però profondamente convinta che il corpo non vi sia nemico perché non fa nulla per danneggiarvi, al contrario, esso cerca con tutte le sue forze di ripristinare un sano equilibrio. Purtroppo in questo processo alcuni paladini del sistema immunitario possono perdere il controllo e reagire in modo eccessivo quando vari fattori si combinano tra di loro, come tessere di un sinistro puzzle.

I seguenti fattori favoriscono lo sviluppo di una malattia autoimmune:[19]

- Alimentazione e apporto di micronutrienti inadeguati[20]
- Perdita di una barriera intestinale intatta (sindrome Leaky Gut)[21]
- Disposizione genetica

Di seguito presenterò alcune malattie autoimmuni spesso non riconosciute per le quali la stanchezza rappresenta un potenziale indicatore di allarme. Vi consiglierò inoltre delle indagini estremamente mirate. È importante che tutti coloro che ne sono già colpiti si affidino a un medico esperto e con un approccio moderno e approfondiscano la parte del programma ENERGY! nella quale vi fornisco strategie collaudate che potete utilizzare per portare ordine in un sistema immunitario impazzito, strategie che si adattano a tutte le malattie autoimmuni e che hanno aiutato persino nei casi apparentemente senza speranza (parte 2, *Digerire bene. L'ABC della guarigione* e *Detossinarsi, ma nel modo giusto*).

La tiroide: tiroidite di Hashimoto

Nelle visite mediche di routine la ghiandola tiroidea viene spesso dimenticata o controllata solo in modo superficiale. Gli ormoni della tiroide, tuttavia, determinano l'intero metabolismo dell'organismo e regolano numerose funzioni corporee. Alcuni medici tendono a tracciare un profilo ormonale insufficiente, lavorare con intervalli di normalità definiti in modo troppo ampio e spesso, in presenza di valori ormonali non eclatanti, non vanno alla ricerca mirata degli anticorpi tiroidei.[22] Oltre a ciò, quando la ghiandola mostra già segni di debolezza e uno stato compromesso, ma funziona ancora relativamente bene, la situazione spesso

e volentieri non viene riconosciuta. Raramente un'insufficienza tiroidea (ipotiroidismo) viene colta in flagrante, esattamente come l'infiammazione autoimmune della tiroide, la tiroidite di Hashimoto.[23] Entrambe queste disfunzioni sottraggono energia perché l'ormone tiroideo prodotto è insufficiente e quindi mancano le motrici più importanti che trainano attività cardiaca, pressione sanguigna e metabolismo energetico.

Una diagnosi precoce della malattia di Hashimoto è fondamentale per arrestare l'eccessiva produzione di anticorpi, scongiurare danni all'organo e il ricorso a lunghe terapie farmacologiche.[24] Se ci si lascia sfuggire l'occasione di agire, la capacità prestazionale della tiroide si scioglie come ghiaccio al sole. L'epilogo della vicenda è un ipotiroidismo autoimmune e una quotidianità nella morsa della stanchezza.

Gli altri sintomi della malattia di Hashimoto sono:

- Caduta di capelli, cute secca
- Aumento di peso inspiegabile
- Costipazione
- Mal di gola occasionale, raucedine
- Ridotta tolleranza allo stress, sensibilità al freddo

MEMO PER LA VISITA MEDICA

L'analisi dei seguenti valori si è rivelata molto utile. È importante individuare gli anticorpi per tempo perché la loro formazione spesso precede i sintomi di anni.

- Il **TSH** (ormone tireostimolante o tireotropina) viene rilasciato dalla ghiandola pituitaria e stimola la tiroide a produrre gli ormoni tiroidei. Se la tiroide è debole, il livello di TSH aumenta.

- La **T4 libera (FT4)** è la forma inattiva dell'ormone tiroideo T4 (tiroxina) slegata dalle proteine che circola libera nel sangue e, tra le altre cose, stimola il metabolismo energetico.
- La **T3 libera (FT3)** è la forma attiva dell'ormone tiroideo T3 (triiodotironina), il combustibile per le centrali energetiche delle cellule, i mitocondri. Si muove liberamente nel flusso sanguigno, agisce sulle cellule e guida il metabolismo.
- La **T3 inversa** è il "freno" che inibisce la funzionalità tiroidea impedendo alla T3 libera di colpire le cellule dell'organismo. In questo modo l'efficacia dell'ormone viene ridotta o completamente annullata.
- Gli **anticorpi** antitireoglobulina, detti anche TAK, e antiperossidasi tiroidea (TPO), detti anche anticorpi microsomiali MAK, indicano un'attività autoimmune. Questi anticorpi attaccano la ghiandola tiroidea e ne distruggono i tessuti.

L'evidenza degli anticorpi nel sangue conferma la diagnosi. Nella forma iniziale della malattia di Hashimoto i valori della tiroide (TSH, FT3, FT4) possono rientrare ancora in un range di normalità, anche se il termine "normale" non significa necessariamente ideale. L'analisi della T3 inversa, ossia del rapporto tra T3 libera e T3 inversa, è esplicativo perché indica se la T3 libera presente nel vostro sangue è così elevata che potreste sradicare degli alberi oppure se un alto livello di T3 inversa vi toglie il vento che dà energia alle vostre vele. Un piede troppo pesante sul freno che rallenta l'energia, cioè un livello troppo elevato di T3 inversa, può essere rappresentato per esempio da un carico di metalli pesanti (mercurio, piombo, arsenico, cadmio), diete estreme o digiuni prolungati senza supervisione medica. Elevati livelli di stress e sport eccessivo con sovrallenamento e un aumento degli ormoni dello stress possono essere altri fattori scatenanti.

Molte delle persone che assisto si lamentano di avere poca energia, sebbene il loro medico abbia dichiarato che gli esami del

sangue di routine sono perfetti. Quando però controllo i valori mi è tutto chiaro: spesso i test che vengono effettuati non sono abbastanza approfonditi oppure non vengono letti in modo sufficientemente scrupoloso. Oltre a questo, quando vennero definiti i valori standard per la ghiandola tiroidea, vennero presi in esame come riferimento anche i valori di persone con disfunzioni tiroidee. Per questo motivo l'intervallo di riferimento standard dei valori tiroidei è ancora estremamente ampio e distorto e i valori ematici possono quindi rientrare nel range di "normalità" anche se la funzionalità è alterata.

Possono considerarsi valori tiroidei normali:

- TSH 1-2 mU/l
- T4 libera > 1 ng/dl
- T3 libera > 2,6 pg/ml (un valore di > 3,2 è considerato ideale)

Valori superiori o inferiori rappresentano un segnale di allarme di una potenziale disfunzione della ghiandola tiroidea. Armatevi di lente d'ingrandimento e leggete attentamente i vecchi referti. Se vi sentite estremamente stanchi, parlatene con il vostro medico, chiedete maggiori accertamenti e prendete sul serio i consigli presenti nella sezione pratica di questo libro.

A proposito di fare sul serio: quando la tiroide è in disequilibrio, anche le ghiandole surrenali ne risentono (parte 1, *L'esaurimento delle ghiandole surrenali. La stanchezza subdola*). Spesso la ghiandola surrenale si fa carico dello squilibrio tiroideo troppo "seriamente" e aumenta la produzione di ormoni dello stress (per esempio il cortisolo) per compensare l'ipotiroidismo. Alla mancanza di energia si aggiungono l'insonnia e la tensione interiore. Quanto il percorso verso una diagnosi possa essere logorante, lungo e doloroso ce lo conferma la mia paziente nel seguente racconto. La sua è la breve storia di una "tiroide dimenticata".

CASO CLINICO

Delia, 32 anni, avvocato

Al nostro primo incontro Delia mi invase la scrivania di relazioni cliniche e referti di laboratorio sperando in una risposta alla sua misteriosa mancanza di energia. Con un atteggiamento sorprendentemente pacato mi disse: "forse le viene in mente qualcosa! Così non riesco più ad andare avanti!". Delia lottava ormai da diversi anni con la stanchezza e le pareva di vivere "al rallentatore". Spesso si sentiva così debole da dover ridurre i contatti con un conseguente ritiro sociale. Soffriva inoltre di perdita di capelli e faticava a perdere peso.

Gli esami ordinari avevano prodotto ripetuti "va tutto bene". Confusa, e su consiglio di alcuni medici, Delia si era rivolta a uno psicologo e aveva trascorso diversi mesi in cliniche "per abbassare lo stress". Per me era la personificazione di ottimismo e affidabilità, appariva seria, estremamente divertente e disinvolta al tempo stesso. Il suo ultimo psicoterapeuta le aveva consigliato di concentrarsi sulla ricerca delle cause fisiche e di migliorare il suo stile di vita. Non fumava da anni, non beveva alcol e seguiva una dieta vegetariana ricca di prodotti integrali e biologici e formaggio.

Analizzando il suo piano alimentare vidi che a colazione Delia amava le fette di pane integrale con la marmellata e che al lavoro non rinunciava mai al panino con il formaggio. Continuammo a scavare insieme tra le diagnosi precedenti e i recenti esami di laboratorio che mostravano tutti valori "normali". Mi accorsi che i suoi valori tiroidei erano ufficialmente nella norma, ma non ottimali. Un valore tiroideo (FT3) destava molti sospetti per un principio di ipotiroidismo e questo spiegava anche la perdita di capelli e i problemi di peso. Per determinarne la causa prescrissi quindi un accertamento per gli autoanticorpi tiroidei e l'intolleranza al glutine. Il risultato del laboratorio rivelò anticorpi contro il tessuto tiroideo (TPO) e il glutine. Questo ci permise di ottenere rapidamente una

spiegazione della stanchezza di Delia: soffriva di una malattia autoimmune della tiroide ed era intollerante al glutine che però aveva continuato a consumare per anni mangiando ogni giorno il suo amato pane integrale, nutrendo in questo modo la malattia autoimmune.

Nei mesi successivi ha iniziato a seguire una dieta sana e antinfiammatoria per l'intestino secondo il principio dell'alimentazione ENERGY! Ha evitato il glutine e i latticini che possono mantenere vivo un processo autoimmunitario attraverso il mimetismo molecolare. Inoltre ha assunto degli integratori alimentari per il rafforzamento della digestione, del sistema immunitario e della tiroide a base di sostanze amare, glutammina, probiotici e prebiotici, vitamine del gruppo B, oli algali, selenio, zinco, ferro, iodio, vitamina C e vitamina D. Poiché un sonno regolare è indispensabile per la produzione ormonale e l'attività disintossicante del fegato, ho consigliato a Delia di prendersi seriamente cura del suo sonno e della sua rigenerazione (parte 2, Dormire bene: il segreto della rigenerazione*). All'inizio ha assunto estratti della radice ashwagandha (*Il doping naturale*) e praticato dei rituali della buona notte per migliorare la qualità del sonno.*

Già dopo poche settimane si è sentita meno esausta, d'un tratto ha provato nuovamente piacere nell'uscire con gli amici, nell'indossare qualcosa di nuovo, nella compagnia di un partner ed è ritornata a vivere. Dopo circa nove mesi gli anticorpi tiroidei presenti nel sangue sono scomparsi del tutto, come anche la perdita di capelli e i problemi di peso. Delia continua a seguire tutt'oggi il programma ENERGY! con successo e la stanchezza non è più un problema che la riguarda. Questo caso, insieme a molti altri, è la conferma che le malattie autoimmuni possono essere influenzate positivamente intervenendo sullo stile di vita. Una terapia olistica che elimina i potenziali fattori scatenanti della reazione immunitaria può almeno arrestare il processo autoimmune e contribuire a ritrovare l'energia. Oltre

a ciò ci sono dei nuovi e interessanti risultati della ricerca che riguardano la cosiddetta aferesi terapeutica, cioè la rimozione di anticorpi o di altre sostanze nocive attraverso una sorta di dialisi extracorporea in grado di trattare efficacemente anche malattie gravi e resistenti alle terapie.[25]

Il sistema nervoso: la sclerosi multipla (SM)

La mielina è una biomembrana resistente che protegge le cellule nervose dell'organismo contro influenze nocive. In caso di sclerosi multipla (SM) questa guaina mielinica nel cervello e nel midollo spinale è danneggiata da alterazioni infiammatorie, si irrigidisce o "sclera", questo il significato del termine sclerosi. I focolai infiammatori paralizzano il metabolismo energetico delle centrali cellulari provocando un'estrema mancanza di energia. I disturbi tipici sono spesso recidivi, si presentano a ondate e in combinazioni diverse per poi scomparire del tutto, il più delle volte da soli. Tra i possibili fattori scatenanti della SM vengono oggi considerati anche la flora intestinale alterata[26] e le tossine derivanti per esempio dall'esposizione a metalli pesanti.[27]

I sintomi della sclerosi multipla possono essere:

- Stanchezza
- Perdita di sensibilità, per es. intorpidimento o formicolio
- Disturbi di coordinazione, movimento, concentrazione e memoria
- Dolori muscolari e debolezza
- Difficoltà di deglutizione e linguaggio
- Dolori oculari, soprattutto durante il movimento degli occhi, nervo ottico infiammato

- Disturbi digestivi
- Forte prurito, soprattutto al rachide cervicale

MEMO PER LA VISITA MEDICA

Se i sintomi sopracitati si presentano ripetutamente, la diagnosi viene eseguita dal neurologo con l'ausilio di una risonanza magnetica (RM). L'immagine mostra i tipici focolai infiammatori nel cervello e/o nel midollo spinale (risonanza magnetica dell'encefalo e/o della colonna vertebrale). Il trattamento della SM deve essere effettuato da uno specialista in neurologia, ma sempre in combinazione con metodi di cura olistici e innovativi. Secondo la mia esperienza in questo modo è anche possibile arrestare la malattia.

CASO CLINICO

Fiona, 42 anni, libraia

Quando Fiona, madre e libraia di professione, si presentò da me, le era già stata confermata la diagnosi di sclerosi multipla. Il lavoro la opprimeva, la concorrenza online le dava molte preoccupazioni e si sentiva spesso depressa. Fiona lamentava estrema stanchezza e debolezza muscolare, insonnia, concentrazione e sensibilità ridotte così come disturbi visivi, inoltre era costantemente gonfia. La invitai a fare un viaggio nel tempo: cosa era successo nella sua vita prima di ammalarsi? Si ricordò che due anni prima aveva rilevato la libreria dal padre e che il forte stress l'aveva resa soggetta a infezioni. Era stata colpita dal fuoco di Sant'Antonio (infezione herpes zoster) accompagnato da dolore nervoso, scomparso dopo 14 giorni con terapia farmacologica. Per la rigenerazione nervosa non le era stato consigliato alcun integratore a base di vitamine del gruppo B e nemmeno la vitamina D per sostenere il sistema

immunitario. Due anni dopo era scoppiata la sclerosi multipla. In un primo momento aveva rifiutato il trattamento farmacologico, ma poi, a causa della gravità del problema, aveva iniziato la terapia. Il suo stile di vita: non fumava, beveva alcol di rado (le piaceva il Vov) e amava andare in bicicletta. La sua alimentazione, tuttavia, non andava bene: pasti irregolari, molti alimenti ricchi di zucchero e carboidrati come müsli al mattino, panini a pranzo, frutta secca e dolci tra un pasto e l'altro. Di sera con la famiglia mangiava solitamente un'insalata con del pane, raramente qualcosa di caldo. Cucinava pressoché solo nel weekend. Era molto difficile per lei resistere alla tentazione rassicurante di un gelato, un donut o una torta perché sembravano mitigare le sue ansie.

Come nel caso di molti altri pazienti, dagli esami di routine non risultava nulla di particolare e le era stata consigliata una psicoterapia. Il mio obiettivo era tuttavia di scoprire cosa avesse scatenato la SM. Ho prescritto le analisi delle feci e degli anticorpi che hanno evidenziato una sensibilità al glutine e al latte, nonché parametri infiammatori elevati, alti livelli di mercurio, una flora intestinale alterata, proprio come avevo previsto, una massiccia carenza di sostanze vitali (vitamine D, B6, B12 e acido folico così come selenio, coenzima Q10 e grassi omega-3) e un malfunzionamento dei mitocondri. Gli anticorpi a lungo termine contro l'infezione da herpes zoster erano inoltre quasi cento volte superiori. Questo dato fu significativo: l'elevatissima carica virale protratta per diversi anni, l'eccessivo stress e la ridotta resistenza dovuta alla flora intestinale alterata avevano fatto montare la malattia come una tempesta, non solo, Fiona aveva diverse otturazioni in amalgama e un retainer metallico fisso (uno stabilizzatore per i denti anteriori) in seguito a una correzione ortodontica nella mascella inferiore. Poiché si discute di una possibile relazione tra l'elevata esposizione al mercurio e la sclerosi multipla e altre malattie autoimmuni, doveva essere successo qualcosa.

Fissai i seguenti obiettivi terapeutici: 1. Riduzione della carica virale cronica come motore della cascata infiammatoria e dell'immunodeficienza 2. Cambio dell'alimentazione e riduzione dello stress con il programma ENERGY! insieme al ripristino simultaneo dell'intestino 3. Successiva rimozione di tutti i metalli dalla bocca e intensa disintossicazione 4. Iniziale terapia farmacologica aggiuntiva. In un primo momento Fiona non era affatto d'accordo né con la prescrizione farmacologica né, soprattutto, con la rimozione dei metalli, ma ne comprese la necessità. Le spiegai che i metalli presenti nella bocca, e che tramite la saliva giungono all'interno dell'organismo, sono ritenuti in alcuni casi i fattori scatenanti di stanchezza e malattie infiammatorie. Fiona iniziò la terapia. Dopo solo quattro settimane di alimentazione ENERGY! (senza glutine e latte), integrazione di micronutrienti, farmaci, ripristino dell'intestino e il consumo di sostanze amare per stimolare la digestione, il suo livello di energia era migliorato del 50% e aveva ricominciato ad andare in bicicletta. A sette settimane dall'inizio della terapia i disturbi alla sensibilità e quelli visivi erano scomparsi. Tre mesi dopo consigliai a Fiona di rimuovere il retainer e l'amalgama. Nel suo caso fu una mossa vincente! Dopo aver sanato la bocca da strumenti metallici la sua stanchezza era scomparsa e, come evidenziato dalla RM, anche le piccole cicatrici bianche e infiammate (lesioni del midollo spinale).

Dopo ulteriori sei mesi di costante impegno con l'alimentazione ENERGY!, la ricostruzione della flora intestinale e l'integrazione di micronutrienti, Fiona è stata sottoposta a un trattamento medico per la disintossicazione da metalli pesanti. Grazie all'ingegnoso e innovativo concetto terapeutico, nell'ultimo controllo con RM i focolai infiammatori nel cervello non erano più rilevabili. La stanchezza, i disturbi di concentrazione e l'insonnia erano stati risolti. Fiona aveva recuperato le energie per la famiglia, gli amici e la sua attività. Continuò a essere seguita per un altro anno. Proseguì l'alimentazione ENERGY! e il consu-

mo di sostanze vitali, i farmaci non diedero effetti collaterali e il dosaggio poté essere ridotto in modo significativo. Da allora Fiona non ha più avuto sintomi. All'ultimo appuntamento sprizzava energia e voglia di vivere da tutti i pori.

Il pancreas: diabete mellito di tipo 1

Il diabete di tipo 1 è una malattia autoimmune causata dalla produzione di anticorpi che attaccano il pancreas. Una diagnosi precoce consente una prognosi notevolmente migliore, tuttavia, anche in questo caso la ricerca degli anticorpi è spesso assente. La stanchezza è un classico segno di allarme del diabete. Sebbene nel sangue circoli una grande quantità di glucosio ricco di energia, esso non viene introdotto in modo adeguato nelle cellule affinché possa essere assimilato così che all'interno delle stesse si sviluppa un deficit energetico.

Malgrado l'omonimia con il diabete di tipo 2, il diabete di tipo 1 è una malattia a sé stante caratterizzata dalla distruzione di determinate cellule pancreatiche (cellule β) che producono l'insulina, l'ormone che abbassa la glicemia. Per questo motivo il diabete di tipo 1 deve essere sempre curato con insulina e non con antidiabetici orali. Oggi sappiamo che il diabete di tipo 1 può insorgere a qualsiasi età. Negli anziani viene chiamato LADA (*Latent Autoimmune Diabetes in Adults*).

I sintomi del diabete mellito di tipo 1 non trattato possono essere:

- Stanchezza
- Aumento della sete, stimolo a urinare e diuresi frequente (poliuria)
- Cute secca e pruriginosa
- Perdita di peso

- Difficoltà nella guarigione delle ferite
- Tendenza a contrarre infezioni (per es. infezioni delle vie urinarie, micosi del piede o altre infezioni della cute)
- Infiammazione delle gengive, parodontite
- Disturbi visivi
- Alitosi (odore di acetone nell'alito che ricorda la frutta troppo matura)

MEMO PER LA VISITA MEDICA

- **Analisi classiche per il diabete:** glicemia a digiuno, insulina, peptide C, HbA1C (concentrazione media di glucosio nel sangue per un lungo periodo di tempo).
- **Anticorpi contro l'acido glutammico decarbossilasi (GAD65):** questi anticorpi sono fondamentali per la diagnosi differenziale rispetto al diabete di tipo 2. I risultati positivi confermano la diagnosi, tuttavia dei risultati negativi non escludono al 100% un diabete di tipo 1. Per un chiarimento finale si analizzano gli anticorpi anti insula pancreatica o anti insulina (spesso elevati negli adolescenti).

Attenzione: il test orale di tolleranza al glucosio utilizzato per la diagnosi del diabete, OGTT, chiamato anche curva glicemica o curva da carico, non è di alcuna utilità[28] perché può fornire valori indicativi per il diabete di tipo 2 e quindi metterebbe il vostro medico sulla strada sbagliata. Si presume che circa il 20% di tutti i pazienti ai quali viene diagnosticato il diabete di tipo 2 abbia in realtà un diabete di tipo 1. In caso di sospetto diabete o di prognosi già confermata, insistete sulla ricerca della presenza degli anticorpi. In questo modo si può evitare una terapia non corretta[29] con conseguenze fatali per la prognosi a lungo termine.[30]

Articolazioni: artrite reumatoide (AR)

L'artrite reumatoide è una malattia autoimmune infiammatoria cronica che colpisce soprattutto le articolazioni, ma che potenzialmente può intaccare anche altri organi come per esempio il cuore, i vasi sanguigni e i polmoni. Le infiammazioni trainano dietro di sé stanchezza, fatica e spossatezza.[31] La malattia progredisce a ondate e può portare alla distruzione delle articolazioni con lo spettro incombente dell'invalidità. Una diagnosi precoce, il rapido intervento terapeutico da parte del reumatologo e il cambiamento dello stile di vita sono pertanto essenziali[32] per salvaguardare la qualità della vita e le funzionalità articolari.

I primi sintomi dell'artrite reumatoide[33] possono essere:

- Stanchezza
- Ridotta tolleranza allo stress fisico e mentale, fatica
- Perdita di peso e febbre leggera
- Dolori e gonfiori alle articolazioni che arrivano a ondate, soprattutto alle dita di mani o/e piedi, in tre o più articolazioni per almeno sei settimane, la stretta di mano è dolorosa
- Interessamento simmetrico delle articolazioni (normalmente mani e/o piedi)
- Rigidità mattutina delle articolazioni (situazione critica se la durata supera un'ora).
- Nel decorso prolungato: potenziali deformità delle articolazioni, "noduli reumatoidi", cioè rigonfiamenti ossei ai lati delle articolazioni, coinvolgimento del sistema cardiovascolare o dei polmoni.

MEMO PER LA VISITA MEDICA

Il vostro medico di famiglia può prescrivere le seguenti analisi:

- **Esame del sangue per i fattori reumatoidi IgG, IgM, IgA** (vari anticorpi)
- **Autoanticorpi anti CCP** (peptide ciclico citrullinato)
- **Proteina C reattiva** (hs-PCR, PCR ad alta sensibilità indica se c'è un'infezione in corso e anche il rischio di malattie cardiocircolatorie)
- **Il test ANA:** gli anticorpi antinucleari (ANA) sono autoanticorpi che prendono di mira le strutture del nucleo cellulare dell'organismo. Essi sono marcatori di alcune malattie autoimmuni e possono essere evidenti prima della comparsa dei sintomi.[34]
- **Studio radiografico delle articolazioni:** il medico esegue un'ecografia articolare oppure, se ciò non fosse possibile, prescrive una radiografia di mani e piedi di entrambi i lati su due piani. La diagnostica per immagini è utile non solo per la diagnosi, ma anche per documentare correttamente il decorso della malattia.

Interpretazione: se il test ANA risulta positivo ma gli altri esami non sono rilevanti, difficilmente è presente un'artrite reumatoide. Ci sono tuttavia molte altre malattie reumatoidi come il lupus eritematoso o la sindrome di Sjögren che sono associati a livelli elevati di ANA[35] e, per confondervi ulteriormente, in alcune forme di artrite reumatoide i valori di laboratorio all'inizio non sono affatto anomali. L'importante è non perdere tempo quando si manifestano i sintomi. Eseguite subito gli esami diagnostici e ripeteteli assolutamente dopo qualche mese. Anche se manca una diagnosi certa, ma persistono sintomi come stanchezza e dolori articolari, dovreste iniziare con le strategie presenti nella parte 2 (*Il giusto ritmo, Il potere dell'alimentazione, Digerire bene. L'ABC della guarigione* e *Detossinarsi, ma nel modo giusto*) e 3 del libro (*Il programma ENERGY! in 30 giorni*).

Importante: gli esami sierologici danno spesso esito negativo in presenza di disturbi reumatici "classici". I reumatologi parlano quindi di malattia sieronegativa. In base alla mia esperienza di reumatologo, si è sempre rivelato utile escludere altre cause. Spesso manifestazioni reumatiche critiche che non rispondono alla classica terapia risultano essere delle infezioni non riconosciute o focolai dentali.[36]

Attraverso il ripristino dell'intestino, una disintossicazione, la cura di focolai dentali e una terapia contro gli agenti patogeni è possibile contrastare i reumatismi. Si deve "solo" ricercare le cause e... andare più a fondo.

Intestino tenue: celiachia

La celiachia è una malattia da predisposizione genetica ed è provocata da una reazione infiammatoria autoimmune nell'intestino tenue.[37] Gli anticorpi distruggono i villi intestinali, i peduncoli della mucosa intestinale, cioè la sua superficie di assorbimento.

Il glutine è il fattore scatenante di questa carneficina autoimmune che porta alla formazione di anticorpi. Attraverso l'infiammazione e la distruzione dei villi intestinali, l'organismo perde la sua energia in due modi: da un lato l'infiammazione si comporta come una pianta rampicante che soffoca l'energia, dall'altro mancano i villi intestinali per catturare tutti i macronutrienti e micronutrienti dagli alimenti.

Che cos'è esattamente questo fattore scatenante? Il glutine è un complesso proteico presente in molti cereali: grano, farro, segale, orzo, kamut, monococco e farro dicocco. L'avena non contiene naturalmente glutine[38] (ci sono impianti produttivi senza glutine in grado di evitare la contaminazione dell'avena, i prodotti di questa produzione sono etichettati come privi di glutine).[39]

La parola glutine deriva dal latino *gluten*, colla, infatti la sua proprietà è di mantenere l'impasto in forma e conferire ai prodotti da forno una piacevole morbidezza. Per queste sue caratteristiche viene spesso utilizzato come agente legante e riempitivo e non si trova solo nei prodotti da forno a base di cereali contenenti glutine come brezel, pasticcini, torte, cracker, pasta, muesli e waffle, ma anche in alimenti e prodotti insospettabili come alcool, dadi da brodo, prodotti pronti (come purè di patate, salse), uova strapazzate al ristorante, dolci, integratori alimentari, aromi naturali, lievito in polvere, fecola, stabilizzatori, acido citrico o nei prodotti cosmetici e per la cura del corpo.

Ma anche i francobolli e le buste che lecchiamo sono contaminati da glutine, un vero e proprio "ficcanaso". Per questo motivo è importante diventare "fiutatori di glutine" e (parte 3, *Il programma ENERGY! in 30 giorni*) sottoporsi al test per verificare se si è intolleranti.

La tragedia è che i primi segnali che indicano un problema con il glutine spesso non vengono riconosciuti come tali o banalizzati. Se i disturbi sono lievi, di solito vengono attribuiti ad altre cause. Dall'insorgenza dei sintomi, per esempio l'affaticamento, possono rendersi necessari anni prima che la celiachia venga diagnosticata. Il dramma è che in molte persone questo avviene troppo tardi, o persino mai, con il conseguente insorgere di disturbi e malattie.

Sintomi della celiachia:[40]

- Stanchezza
- Limitata resistenza fisica
- Ridotte capacità mentali ("mente annebbiata")
- Ansia e depressione
- Problemi digestivi (pirosi gastrica, diarrea, costipazione, flatulenza e pancia gonfia dopo i pasti, feci di colore chiaro e odore sgradevole)
- Carenza di nutrienti, come per esempio acido folico, ferro, vitamina B12 (anemia), zinco (macchie bianche sulle unghie, maggiore tendenza alle infezioni), vitamina D (riduzione della densità ossea, anche in giovane età, fino all'osteoporosi), vitamina K (tendenza alle emorragie, ecchimosi), vitamina A (secchezza di cute e mucose, riduzione della vista, emeralopia), acidi grassi omega-3 (secchezza di cute e mucose, limitata resistenza fisica, vista scarsa).

Talvolta la celiachia ha come conseguenze:

- Parti prematuri
- Ritardo nella crescita, disturbi dello sviluppo, pubertà tardiva
- Infertilità senza causa precisa, ripetuti aborti spontanei
- Debolezza muscolare, difficoltà nel praticare sport
- Elevati valori epatici nel sangue senza motivo, enzimi epatici (transaminasi)
- Perdita di peso inspiegabile
- Dolori e gonfiori articolari (artrite)
- Eruzioni cutanee inspiegabili (dermatite erpetiforme)
- Decolorazione dei denti o perdita di smalto

MEMO PER LA VISITA MEDICA

Per molto tempo l'unica possibilità di diagnosi precisa è stata tramite il prelievo di tessuto (biopsia) durante un'endoscopia gastrointestinale. Fortunatamente oggi sono sufficienti gli esami del sangue e delle feci.[41]

Ricerca degli anticorpi: ricerca degli anticorpi antigliadina (AGA) e anticorpi antigliadina deamidata (DGP) tramite gli esami del sangue e delle feci. Un'intolleranza latente al glutine può essere individuata con la rilevazione degli anticorpi antigliadina e antitransglutaminasi. È consigliato ripetere il test, idealmente sei mesi dopo il primo. Se il test è positivo è necessario eseguire una colonscopia ed eliminare per sempre il glutine dalla propria dieta.

Se l'esame istologico è positivo, la celiachia è certa. Se la ricerca degli anticorpi dà esito negativo, il sangue può essere analizzato in modo mirato per alcuni geni (HLA-DQ2 o HLA-DQ8). Se questo test è positivo, la diagnosi di celiachia è molto probabile.

La prudenza è tuttavia d'obbligo: anche se i valori ematici sono nella norma, la celiachia è ancora possibile. Talvolta la malattia rimane "muta" per anni, anche se ha già danneggiato la mucosa intestinale.[42] Potreste anche venire risparmiati dai disturbi digestivi e sentirvi solo un po' deboli continuando ad assumere glutine in modo spensierato e frequente e facendo progredire la malattia finché si manifesterà in modo evidente attraverso disturbi più gravi. Ecco perché è così importante seguire la sezione pratica del programma ENERGY!, vi aiuterà a capire se d'ora in avanti dovrete evitare il glutine.

Capisco molto bene che non sia una passeggiata. Ho studiato diversi anni in Italia e amo la pasta più di ogni altra cosa. Le persone celiache all'inizio fanno solitamente delle strane esperienze con i prodotti da forno industriali senza glutine, biscotti

che hanno la consistenza di mattoni e un sapore insipido. Si esce dalla propria zona di comfort per entrare in un mondo nuovo, non è un viaggio facile, inoltre i prodotti senza glutine più buoni spesso costano anche di più.

Sono allibita da come l'argomento "senza glutine" venga ancora spesso sminuito come un fenomeno ipocondriaco alimentato dall'industria. La mia esperienza delinea un quadro diverso: l'intolleranza al glutine è in rapido aumento[43] ed è una delle concause di molti problemi di salute, stanchezza e mancanza di energia, per questo motivo la domanda è crescente e ben venga se supermercati e discount sono in grado di rispondere con prodotti di alta qualità, dal gusto raffinato e a basso contenuto di additivi.

I celiaci, inoltre, non sono gli unici a trarre beneficio da una dieta priva di glutine. Negli ultimi anni è stata scoperta un'altra malattia: la sensibilità al glutine.[44] Si pensa che colpisca il 30% della popolazione, sebbene molti scienziati ritengano che il dato possa essere molto più alto. Dopo il consumo di glutine questi soggetti soffrono di sintomi quali stanchezza, mancanza di concentrazione, sbalzi d'umore, gonfiore della mucosa nasale, problemi digestivi, dolori muscolari e articolari, cefalea o eruzioni cutanee.[45] Il metodo di diagnosi migliore e più semplice è di rinunciare completamente al glutine per un determinato periodo di tempo, almeno 14 giorni, meglio 21. Se stanchezza, dolori articolari, cefalea o problemi digestivi svaniscono: benvenuti nel club. Nella parte pratica del libro vi spiego in dettaglio come potrete cambiare la vostra dieta evitando il glutine (parte 3, *Il programma ENERGY! in 30 giorni*). Mi sento molto gratificata ogni volta che i pazienti mi riferiscono come il semplice cambiamento dell'alimentazione li abbia aiutati a migliorare la qualità di vita e il livello energetico.

CASO CLINICO

Antonella, 34 anni

A questo punto vorrei parlarvi di un curioso caso nel quale mi sono imbattuta durante le ricerche per questo libro.[46] Si tratta di una paziente di 34 anni affetta da celiachia che chiameremo Antonella. I suoi valori ematici per la celiachia erano estremamente elevati. L'endoscopia mostrava un intestino tenue "raso al suolo", tutti i villi, le pieghe della mucosa intestinale, erano atrofizzati, cioè distrutti. Antonella da bambina era sempre stata la più piccola della classe e prima della diagnosi soffriva di estrema stanchezza, perdita di capelli e osteoporosi. I medici le avevano prescritto una dieta senza glutine. Un anno dopo, alla visita di controllo, la sua salute non era migliorata e nemmeno gli esami ematici e la colonscopia mostravano alcun successo terapeutico. Le era stato chiesto se stesse seguendo le raccomandazioni e lei aveva confermato di essere molto pignola con l'alimentazione.

Infine si scoprì che la donna riceveva ogni settimana la comunione. In quel caso di celiachia grave una piccolissima quantità di glutine era bastata per procurare alla donna malessere e stanchezza cronica. Un anno più tardi, senza più l'ostia al glutine, Antonella aveva riacquistato l'energia e una folta testa di capelli, la sua densità ossea era migliorata in modo significativo, le analisi del sangue e l'atrofia dei villi intestinali si erano normalizzate.

Se la celiachia è comprovata è quindi opportuno evitare totalmente il glutine e, in un caso simile a questo, non è ammesso il minimo sgarro. La buona notizia è che una dieta senza glutine aiuta a sentirsi meglio molto velocemente. In alcune parrocchie sono presenti anche le ostie "gluten-free". Chiedetele se ne avete bisogno!

Un filo di speranza

La prima malattia autoimmune che si sviluppa nell'organismo spesso apre una porta e anche un portone. La celiachia, per esempio, si porta spesso appresso dei compagni come il diabete di tipo 1 o la tiroidite di Hashimoto.[47] Questo significa che se siete affetti da una malattia autoimmune è necessario chiarire se sia presente un problema con il glutine e adeguare la dieta di conseguenza. Sono sempre più convinta che un giorno sarà considerata negligenza non testare l'intolleranza al glutine in pazienti autoimmuni o non prescrivere come terapia aggiuntiva e individuale una nuova alimentazione, il ripristino della flora intestinale e la disintossicazione. Ma non disperate! Con l'aiuto di questo libro sarete in grado di invertire la rotta da soli.

Vengono spesso alimentati dubbi sull'irreversibilità dei processi autoimmuni. Secondo la convinzione del "non possiamo farci nulla!", nella medicina classica ci si limita purtroppo a trattare le malattie autoimmuni anziché cercare di staccare la spina alle dinamiche che le generano. Per quanto riguarda questo aspetto, in qualità di reumatologo, posso infondere una nuova speranza: sono gli acceleranti provenienti dall'esterno che alimentano il processo immunitario patologico e lo alimentano a fuoco lento. Le cause delle malattie autoimmuni sono ancora poco conosciute, tuttavia, se si eliminano sistematicamente gli stimolanti immunologici, per esempio, se si ripristina la barriera intestinale, riduce lo stress, eliminano le problematiche nella cavità orale, curano le infezioni, individuano gli alimenti immunologicamente irritanti come il glutine o i latticini e si passa a un'alimentazione adeguata e all'integrazione alimentare, il processo autoimmune può essere rallentato.[48] In questo cammino il mio libro vi accompagnerà amorevolmente per mano aiutandovi a riconoscere i fattori scatenanti dei vostri disturbi e a bandirli dalla vostra vita. In media sono necessari dai nove ai dodici mesi

prima che le cellule immunitarie irritate fino all'isteria, abbiano dimenticato la causa scatenante. Non mollate! L'impegno costante consente di arrestare con successo le malattie autoimmuni, spegnere il noioso sottofondo musicale della stanchezza e conquistare una nuova qualità di vita.

L'**esaurimento** delle **ghiandole surrenali** La stanchezza subdola

Esistono cose più importanti nella vita che aumentare continuamente la sua velocità.

— Mahatma Gandhi

"Sono esaurito!". Questa frase la sentiamo ovunque e le circostanze che ci innervosiscono le conosciamo tutti: gli imprevisti del traffico che ci fanno arrivare tardi a un appuntamento, la lunga ed estenuante giornata lavorativa, una semplice visita di controllo dal dentista che si complica ecc.

L'uomo è una macchina delle meraviglie ed è dotato di una tale resistenza che gli permette di gestire lo stress in modo costruttivo. Il nostro corpo, tuttavia, non è progettato per essere costantemente esposto a situazioni stressanti. Inoltre i fattori di stress con i quali ci confrontiamo sono cambiati radicalmente nel corso del tempo. Se in passato erano la fame, la sete, il freddo, il caldo o i pericoli improvvisi presenti in natura come le battaglie o la fuga da una tigre dai denti a sciabola, oggi è lo squillo incessante del cellulare, la marea quotidiana di mail, i rumori, la pressione esistenziale. Purtroppo questi fattori di stress sono familiari a molte persone, talvolta quando controllo la mia casella di posta in entrata, sento nostalgia dei tempi dilatati nei quali le lettere si scrivevano ancora con delle eleganti penne stilografiche. Il postino era solito consegnare la posta una volta al giorno, forse anche

ogni due giorni, oggi in una giornata si ricevono anche centinaia di mail come tante pistole puntate al petto. Io li chiamo fattori di stress del mondo moderno ai quali si aggiungono anche, meno manifesti ma altrettanto pericolosi per la salute e la nostra energia, la mancanza di sonno e di esercizio fisico, le diete drastiche e i lunghi digiuni senza controllo medico, gli spuntini frequenti fuori pasto e l'abitudine di pensare sempre agli altri e non a se stessi.

Lo stress e le reazioni del corpo

Il sistema nervoso autonomo, chiamato anche sistema nervoso vegetativo, dirige dietro le quinte le funzioni centrali del vostro corpo. Non è soggetto al controllo volontario e regola respirazione, battito cardiaco, pressione sanguigna, temperatura corporea, digestione, sistema immunitario, equilibrio ormonale, libido ecc. Un vero e proprio genio segreto.

Supponiamo che vi troviate all'improvviso in una violenta reazione di stress. Davanti a voi non avrete un orso bruno ma forse un ladro, una situazione che una volta ho vissuto di persona tornando a casa dopo un turno di notte in ospedale. In una frazione di secondo viene attivata quella parte del sistema nervoso autonomo che predispone il corpo in una condizione di massima reattività: il sistema nervoso simpatico. Le pupille si dilatano, il battito cardiaco accelera, la respirazione diventa profonda e rapida, il sangue viene deviato dal tratto digestivo, perché in una situazione di emergenza la digestione risulta irrilevante, e fluisce rapidamente nella muscolatura degli arti per permettere una corsa più veloce. Il corpo è quindi preparato a combattere oppure a fuggire. L'antagonista del sistema nervoso simpatico, il sistema nervoso parasimpatico, si mette invece in moto quando il pericolo, lo stress acuto, sono svaniti. Preme dolcemente sul freno, rallenta il ritmo cardiaco e respiratorio, irrora il tratto gastrointestinale, riattiva

la libido che era stata spenta durante lo stress acuto e induce il rilassamento necessario. Ma la domanda che sorge spontanea è la seguente: esistono nella vita di oggi momenti privi di stress?

Quando il vostro sistema nervoso simpatico viene stimolato, il cervello urla alle ghiandole surrenali attraverso gli impulsi nervosi: "veloci, scaricate cortisolo e adrenalina!". Questi due ormoni dello stress assicurano che le sostanze nutritive contenute nelle cellule vengano convertite istantaneamente in zucchero affinché il vostro corpo riceva energia in quantità sufficiente. La rapida comunicazione tra il cervello e le misteriose ghiandole surrenali scorre sul cosiddetto asse ipotalamo-ipofisi-surrene (asse HHN).[49] Ma cosa succede se le ghiandole surrenali non hanno momenti di riposo e lavorano costantemente sotto pressione? Proprio da questo, dalla misura in cui le ghiandole surrenali sono sollecitate, dipende la vostra capacità di reagire allo stress: potete essere un razzo di energia sparato per tutta la giornata oppure un animale stanco e senza forza che vegeta in modalità "risparmio energetico". È giunto quindi il momento di dedicarci a questo organo.

Il segreto delle ghiandole surrenali

I surreni sono due ghiandole delle dimensioni di un'albicocca, una sorta di berretti localizzati sui poli superiori dei reni. Se non riescono a prendersi una meritata pausa perché la tensione permane e la risposta dell'organismo allo stress non viene disattivata dal sistema nervoso parasimpatico, le conseguenze per l'intero organismo e il nostro livello di energia sono fatali. Purtroppo nella vita moderna veniamo costantemente bombardati dagli stimoli di "attacco-fuga". La clava dello stress cronico è una grave minaccia per la salute[50] perché innesca un processo di indebolimento latente, la cosiddetta sindrome generale di adattamento, nota anche come sindrome di Selye. Cosa succede nel vostro corpo?

1. Fase di allarme

Nel primo inebriamento di stress, le ghiandole surrenali rilasciano gli ormoni dello stress, l'adrenalina e il cortisolo, provocando la classica reazione "attacco-fuga" descritta sopra.

2. Fase di resistenza

Se il fattore scatenante dello stress persiste e dura giorni, settimane o più a lungo, anziché pochi minuti o qualche ora, il vostro corpo "resiste" e cerca di adattarsi all'accumulo di stress. A tal fine le ghiandole surrenali fanno gli straordinari rilasciando sempre più cortisolo e adrenalina per mantenere alti il tasso glicemico e l'energia. La caratteristica distintiva di questa fase è l'innalzamento dei livelli di cortisolo e potenzialmente della pressione arteriosa che un bravo medico investigatore interpreterebbe come indicativi dell'insorgenza di una stanchezza surrenale.

Un livello elevato di cortisolo provoca i seguenti disturbi:

- Stanchezza altalenante
- Umore variabile (irritabilità, rabbia)
- Depressione e ansia
- Difficoltà di concentrazione, memoria e ridotta capacità di apprendimento
- Appetito e fame vorace per determinati alimenti, per esempio i dolci
- Aumento dell'accumulo di grasso corporeo (soprattutto grasso addominale)
- Sintomi della sindrome premestruale (SPM) quali fame vorace di cioccolato, irritabilità, sensazione di gonfiore, vampate di calore, sudorazione eccessiva

3. Fase di esaurimento

In questa fase il vostro corpo si sente costantemente spossato, privo di energia e forza, perché anni di estenuante lavoro hanno portato le ghiandole surrenali in burnout. La produzione degli ormoni dello stress va smorzandosi, la tolleranza fisica e mentale allo stress crolla rapidamente. La carenza di cortisolo non ha solo effetti devastanti per l'intero organismo per la stanchezza infinita che trascina con sé, fa anche svanire l'omeostasi sana del corpo, cioè la capacità di mantenere tutti i sistemi dell'organismo in equilibrio e in salute. Si verificano inoltre degli sbalzi nel tasso glicemico e la funzione della ghiandola tiroidea è indebolita incrementando la stanchezza. I neurotrasmettitori prendono il sopravvento e possono scatenare malattie come infiammazioni, processi autoimmuni, obesità, sindrome dolorosa e fibromialgia che inducono stanchezza.[51] Un altro problema è rappresentato dal basso livello di cortisolo che frena l'energia del sistema immunitario che ci protegge da virus, batteri, parassiti, allergeni, tossine ambientali e altre sostanze tossiche. Questa condizione aumenta la sensibilità alle infezioni,[52] gli influssi tossici della natura e dall'ambiente nonché le reazioni infiammatorie.[53] Un tipico indizio: quando la più piccola puntura di insetto porta a un'enorme reazione cutanea perché manca il naturale potere di inibire l'infiammazione.

Un basso livello di cortisolo e la stanchezza surrenale si manifestano attraverso i seguenti sintomi:

- Debolezza permanente malgrado un sonno adeguato (la sveglia suona ma non ci si riesce ad alzare)
- La sensazione di non avere energia nemmeno per le più piccole attività quotidiane (è faticoso persino alzarsi dal divano)
- Classico calo di energia nel pomeriggio (tra le 15 e le 17)
- Livello di energia più elevato la sera (dopo cena ci si sente un po' ricaricati)

- Difficoltà a gestire anche poco stress, forte irritabilità, basso livello di tolleranza (ci si agita con estrema facilità)
- La stanchezza aumenta dopo pasti più lunghi (ci si mantiene a galla con snack, dolci, caffè)
- Desiderio permanente di cibi salati
- Predisposizione più elevata alle malattie e loro maggiore durata, come per esempio il raffreddore (frequenti infezioni delle vie respiratorie)
- Calo della libido
- Depressione, ansia
- Ridotta capacità di pensiero, memoria e concentrazione (ci si sente come un professore esaurito e distratto)
- Dolori muscolari e articolari
- Vertigini (soprattutto dopo essersi alzati)

Un semplice test di autovalutazione può aiutare a stimare in modo approssimativo la funzione delle ghiandole surrenali e riconoscere precocemente un'insufficienza surrenalica. Per confermare la diagnosi si consigliano ulteriori esami di laboratorio.

TEST DI AUTOVALUTAZIONE

RIFLESSO PUPILLARE

- ☐ Sedetevi o rimanete in piedi davanti a uno specchio in una stanza oscurata.
- ☐ Con una torcia portatile o una penna luminosa posta a lato del vostro capo indirizzate la luce verso l'occhio, non direttamente nell'occhio, con un'angolazione di circa 45 gradi, e guardate nello specchio.
- ☐ Osservate per 30 secondi la reazione della pupilla alla luce.

Se avete difficoltà a eseguire il test fatevi aiutare, il tal caso

la persona può illuminare l'occhio dal lato ed entrambi potete osservare i riflessi pupillari.

Interpretazione: in un ambiente buio le pupille si dilatano per catturare la luce. In circostanze normali la pupilla (un piccolo muscolo a forma di anello) si stringe immediatamente di riflesso allo stimolo luminoso e rimane contratta. Se le funzioni della ghiandola surrenale sono compromesse, la pupilla si dilata, "pulsa" per qualche secondo, si allarga e si stringe, dopodiché rimane dilatata. L'incapacità della pupilla a rimanere contratta è una chiara indicazione di insufficienza surrenalica. La durata della contrazione e il momento d'inizio della pulsazione aiutano anche a stimare indicativamente l'entità della disfunzione surrenalica.

Reazione pupillare	Interpretazione
Restringimento permanente (almeno 20 secondi)	Funzionalità sana
Pupilla pulsante dopo 10 secondi	Funzionalità ancora sufficiente ma al limite
Pupilla pulsante dopo 5 secondi	Funzionalità limitata
Pulsazione immediata della pupilla con dilatazione finale	Ghiandole surrenali in burnout

Consiglio: è utile ripetere questo facile test. Se le ghiandole surrenali si ristabiliscono attraverso il cambiamento dello stile di vita, la pupilla rimarrà contratta sempre più a lungo. Anche una bassa pressione sanguigna con sintomi, come per esempio "vista annebbiata" o vertigini, può essere il segnale di una funzionalità surrenalica debole. Le cause di un'ipotensione possono in realtà essere molte altre, ma raramente l'esaurimento delle ghiandole surrenali viene preso in considerazione.

MEMO PER LA VISITA MEDICA

Lo strumento diagnostico più affidabile per valutare in modo accurato la salute dei surreni è il cosiddetto profilo neurostress. Viene effettuato un prelievo di saliva e urine per determinare sia il livello del cortisolo totale, sia del ritmo del giorno. È possibile acquistare questi test anche online e inviarli direttamente ai laboratori.

Interpretazione: solitamente il livello di cortisolo raggiunge il suo picco al mattino presto e cala verso sera.

L'insufficienza surrenalica venne descritta già negli anni '30 nella letteratura scientifica ma nella pratica medica attuale troppo spesso non viene approfondita in modo mirato attraverso un esame di laboratorio. Se il paziente è stanco, soffre emotivamente, è vicino a un esaurimento nervoso ma mancano idee illuminanti sulle possibili ragioni, la causa non verrà mai riconosciuta e quindi eliminata.

Se in futuro l'inizio del burnout surrenale verrà diagnosticato e trattato più precocemente, il livello di energia e la salute di milioni di persone potranno migliorare anche attraverso un cambiamento dello stile e del ritmo di vita e dell'alimentazione (parte 2, *Il potere dell'alimentazione* e parte 3, *Curare l'insufficienza surrenalica*). Nel prossimo caso clinico vi racconterò come l'insufficienza surrenalica può colpire anche persone giovani e come può essere superata.

CASO CLINICO

Henry, 32 anni, amministratore delegato di una azienda di e-commerce

Henry amava il suo lavoro, fare jogging, il colore blu e aveva un debole per la vela e le auto d'epoca. Era molto strutturato, organizzato e la sua vita si muoveva su dei binari ben definiti. La mattina si alzava regolarmente alle 5:30 per allenarsi, guardare i social media e leggere il giornale prima del lavoro dopodiché, da perfezionista quale era, lavorava 12-13 ore al giorno e la sera talvolta andava anche a farsi una corsa "per rilassarsi". L'impazienza e il malcontento dell'investitore della sua società spingevano Henry a lavorare a un ritmo sempre più serrato. Gareggiava ogni giorno contro se stesso per superarsi. La gabbia delle scadenze diventava sempre più stretta e anche nei fine settimana non era raro che lavorasse a lungo.

Poi per lui cambiò tutto. Mentre Henry mi parlava in ambulatorio del suo crollo energetico, i suoi occhi verdi si contraevano in modo preoccupante e continuava a passarsi la mano nervosamente tra i folti capelli castani. L'improvvisa separazione dalla sua ragazza, con la quale viveva una relazione a distanza, lo stava logorando compromettendo il suo sistema immunitario. Aveva contratto una grave infezione influenzale dalla quale faticava a riprendersi e che lo aveva forzato a quattro settimane di riposo. Da allora faticava a tornare alla vita di tutti i giorni. Non riusciva più a concentrarsi, si sentiva uno straccio, non aveva più le forze per fare jogging e al mattino faticava a iniziare la giornata. Aveva bisogno di ancora più caffè di prima e saltava regolarmente la colazione.

Henry me lo raccontava come se fosse un'ovvietà dato che dall'età di 14 anni iniziava la giornata con due o tre grandi tazze di caffè con tre zollette di zucchero e un po' di latte. Credeva di non potersi più liberare dalla stimolazione data da quell'abitudine. La voglia di caffè era accompagnata dalla fame vorace di dolci. Con un sorriso sornione mi raccontava della sua pre-

dilezione per i croissant e le caramelle alla liquirizia. Ma dopo queste piccole orge di dolci diventava irritabile, si arrabbiava per delle sciocchezze, era impaziente e abbattuto. Lo squillo del telefono pareva fargli esplodere la testa. Al pomeriggio, verso le 15, Henry si sentiva talmente stanco da non riuscire a reggersi in piedi, si riempiva quindi di caffè e cioccolato per affrontare la giornata, placava la sua voglia di salato con stuzzichini o patatine. Verso sera si sentiva meglio e, quando intorno alle 22:30 ricadeva nel successivo calo energetico, solitamente si caricava con un altro caffè per continuare a lavorare fino a mezzanotte o oltre. La diagnosi, avvalorata dai sintomi e confermata dal test della pupilla e dagli esami di laboratorio (profilo di neurostress), fu semplice: ghiandole surrenali affaticate. Henry doveva cambiare il suo stile di vita.

Come terapia gli ho prescritto innanzitutto un programma giornaliero indicativo di base per strutturare meglio la giornata e aiutarlo a ripristinare la funzionalità surrenale. Ha cominciato ad andare a letto verso le 22 e a dormire il più a lungo possibile. Come rituale mattutino beveva due grandi bicchieri d'acqua con mezzo cucchiaino di sale dopodiché si faceva una doccia a temperatura alternata. Ha interrotto completamente il consumo di prodotti a base di farine raffinate, dolci e caffeina. Per la disintossicazione da caffeina ha scelto una riduzione graduale della dose nell'arco di due settimane (parte 3, Il programma ENERGY! in 30 giorni*). Si è attenuto a tre pasti principali bilanciati, non saltandone mai nessuno, con degli spuntini al mattino e al pomeriggio a base di frutta e noci ricche di proteine per fornire energia alle ghiandole surrenali. Anziché cedere alla tentazione dei croissant, Henry, che è pigro in cucina, si faceva portare insalate fresche e piatti di verdura accompagnati da proteine salutari con un filo di olio d'oliva. Con il tempo ha imparato a conoscere gli alimenti da prediligere per la sua salute e quelli da evitare per l'effetto negativo sui livelli energetici, come i dolci. Ha imparato a respirare corret-*

tamente per canalizzare l'energia, praticava la meditazione e teneva un diario della gratitudine. Per i primi sei mesi, fino al completo recupero, Henry ha assunto ginseng e rodiola, validi rimedi naturali che riducono i livelli di stress (parte 2, Il doping naturale*). Ancora oggi segue con attenzione una dieta sana e assume integratori alimentari adeguati.*
Con il tempo Henry ha imparato a non sovraccaricarsi oltre misura e ha accettato di non poter accontentare tutti. Ha sviluppato una maggiore autostima e ha sempre cercato di girare alla larga dai ladri di energia (di tutti i tipi, comprese le persone intorno a lui che lo stressavano negativamente). Ha cambiato il suo atteggiamento e il suo modo di lavorare, ha curato la relazione con colleghi, amici e una nuova compagna. Accoglie positivamente e in modo più consapevole tutto ciò che la vita gli offre, invece di accettare solo ciò che considera "ideale" dal suo punto di vista di perfezionista. Oggi, dopo due anni, è persino grato per quel "crollo" senza il quale non avrebbe imparato a prendersi cura di sé e della sua salute. Ora la sua vita è diversa, "più appagata, più sana e felice".

Se il test di autovalutazione o gli esami di laboratorio evidenziano che anche voi siete affetti da questa patologia, rilassatevi, non siete soli. Per rimettere in sesto le ghiandole surrenali serve un po' di pazienza e, soprattutto, il giusto equilibrio di sonno, dieta, riduzione dello stress e attività fisica dolce. Per la rigenerazione delle ghiandole surrenali bisogna prevedere un periodo di 3-6 mesi. Il digiuno rigoroso non è assolutamente consigliabile, sarebbe il colpo di grazia per persone con esaurimento surrenalico.

Nella parte 2 del libro, *Il giusto ritmo, Il potere dell'alimentazione, Il doping naturale* e 3 *Il programma ENERGY! in 30 giorni* imparerete come prendervi cura delle vostre ghiandole surrenali stressate. Il modo più semplice è innanzitutto quello di osservare più da vicino la vostra alimentazione perché le intolle-

ranze alimentari note e sconosciute, stimolando una produzione di cortisolo, sono associate a un indebolimento delle ghiandole surrenali. Quanto più esse lavorano per ammortizzare l'agitazione della reazione infiammatoria attraverso l'alimento, tanto più sarete esausti e il vostro corpo diventerà sensibile a reazioni di intolleranza sempre più forti e nuove infiammazioni: un circolo vizioso che procura stanchezza senza fine. Solo in pochi sono consapevoli della stanchezza generata da un cappuccino.

Le **intolleranze alimentari** Quando il cappuccino fa addormentare

Quello che è cibo per un uomo è veleno per un altro.

— Lucrezio

Il termine intolleranza alimentare viene utilizzato per descrivere tutti i disturbi indesiderati che possono essere associati al consumo di un determinato alimento. Le intolleranze alimentari sono frequenti e molto diffuse. Le reazioni nell'organismo vengono distinte tra immunologiche e non immunologiche. Nel primo caso tutti i componenti dell'alimento possono essere digeriti e assorbiti ma vi sono dei singoli componenti che sfortunatamente attivano il fedele battaglione del sistema immunitario che non è più in grado di fare una chiara distinzione tra "bene" e "male", perde la tolleranza nei confronti di componenti alimentari in realtà innocui e li attacca in modo spietato, proprio come nella difesa prevista contro invasori malvagi come batteri o virus. Il sistema immunitario produce anticorpi e attiva una reazione infiammatoria anomala che, come sappiamo, provoca stanchezza.

Esempi di intolleranze alimentari indotte da fattori immunologici includono il gruppo delle allergie alimentari, la malattia autoimmune della celiachia e le cosiddette reazioni pseudoallergiche, per esempio agli additivi alimentari. Se il consumo di

determinati alimenti vi procura dispnea, orticaria, gonfiore delle vie respiratorie o della lingua è necessario che consultiate un medico, precisamente un allergologo, perché il sospetto di un'allergia è molto alto!

Le intolleranze alimentari più subdole, senza la partecipazione del sistema immunitario, rappresentano la maggioranza delle fastidiose reazioni al cibo. Sono causate da una carenza enzimatica congenita o acquisita che impedisce una corretta digestione dei carboidrati da parte dell'organismo, per esempio del lattosio (zucchero del latte) o del fruttosio (zucchero della frutta). In altri casi i fattori scatenanti sono i disturbi nell'assorbimento ma il problema è simile: i carboidrati che non sono stati adeguatamente digeriti si stabiliscono nelle parti più profonde dell'intestino e vengono decomposti dai batteri. Flatulenza e diarrea, affaticamento, ridotta capacità di giudizio, depressione emotiva sono spesso le spiacevoli conseguenze. Le intolleranze più comuni in Europa sono l'intolleranza al lattosio, al fruttosio e all'istamina. Quest'ultima viene considerata dalla scienza una componente della sindrome da attivazione mastocitaria (parte 1, *Stanchezza improvvisa? La misteriosa sindrome da attivazione mastocitaria*).

I guastafeste tra gli alimenti

La reazione del corpo al cibo varia da persona a persona, tuttavia, ci sono alcuni gruppi di alimenti che causano più problemi di altri come quelli contenenti glutine così come il latte e i latticini. Lo zucchero e i dolcificanti sono dei "bambini cattivi" che alimentano il problema.[54] I sintomi associati possono variare, un alimento può per esempio provocare in un soggetto starnuti, naso che cola o prurito cutaneo, e in un altro colpire la concentrazione, la stabilità nervosa e la digestione o provocare un improvviso attacco di stanchezza.[55] Purtroppo un alimento può

persino provocare reazioni completamente diverse nella stessa persona in giorni diversi. Chi potrebbe sospettare che dietro a un collega facilmente irritabile, che si ammala spesso e perennemente stanco si celi in realtà un cappuccino? Alcuni giuristi sostengono persino che la composizione di una colazione può determinare il risultato di una sentenza penale.

Nella maggior parte dei casi i sintomi si presentano da trenta minuti a tre ore dopo il pasto. Purtroppo è anche possibile che si manifestino dopo due o tre giorni e questo complica il tracciamento dei fattori scatenanti presenti negli alimenti. Dopotutto, chi di noi ha una memoria così buona e assocerebbe un attacco di stanchezza a un cappuccino sorseggiato tre giorni prima? Ma non preoccupatevi, in questo vi aiuterò io. I comuni ladri di energia negli alimenti sono il latte, i latticini[56] e il glutine.

Latte e glutine: responsabili di stanchezza e possibile dipendenza

Se siamo intolleranti a determinati alimenti come il glutine, ma continuiamo a consumarli regolarmente, danneggiamo la nostra mucosa intestinale che diventa permeabile (parte 1, *Quando la digestione arranca, Sindrome Leaky Gut*). Le particelle di cibo del cappuccino o del pane a colazione giungono nel flusso sanguigno e possono "nuotare" fino al cervello. In realtà il cervello è ben protetto, la cosiddetta barriera ematoencefalica funge da guardia del corpo e lascia passare soltanto le sostanze di cui il cervello ha bisogno e che non lo danneggiano. Recenti studi suggeriscono tuttavia che se la permeabilità della mucosa intestinale aumenta questo vale anche per la barriera ematoencefalica (*Leaky brain*).[57]

In questo contesto è interessante sapere che la struttura di determinati componenti delle proteine del latte e del glutine è simi-

le a quella degli oppioidi, sostanze che agiscono come antidolorifici e provocano una sensazione piacevole. Gli oppioidi più noti e potenti sono la morfina e l'eroina. Le endorfine, le sostanze endogene che generano naturalmente una sensazione di benessere e appagamento, hanno anch'esse una struttura simile. Sia nell'intestino che nel cervello sono presenti dei recettori sensibili agli oppioidi ai quali le endorfine e anche le proteine del latte e le particelle di glutine mascherate da oppioidi si agganciano procurandoci una sensazione piacevole.[58] Pertanto, tutto ciò che ci fa sentire bene può creare dipendenza: sport, sesso, droghe e zucchero. Il desiderio di un panino al formaggio può quindi essere acceso dal potere dell'abitudine, tuttavia, non solo le abitudini, gli alimenti stessi hanno un certo potere su di noi. Purtroppo, a causa della "scarica di felicità" che percepiamo mangiandoli, fatichiamo a riconoscerli come ladri di energia. Le casomorfine, ovvero le particelle della proteina del latte difficile da digerire, sono estremamente problematiche perché secondo alcuni studi sono una possibile causa di problemi come la stanchezza e l'emicrania.[59] La caseina provoca inoltre uno stimolo immunologico richiamando in causa i battaglioni del sistema immunitario e questo processo, come sappiamo, ci rende stanchi.

TEST DI AUTOVALUTAZIONE

DIETA DI ELIMINAZIONE

Il metodo più semplice, fidato e anche gratuito per scoprire quali sono gli alimenti problematici o che vi generano stanchezza è una semplice dieta di eliminazione e la tenuta di un "diario alimentare" nel quale annotare le reazioni agli alimenti. Per almeno due settimane escludete alcuni potenziali ladri di energia (glutine e latticini) e reintroduceteli gradualmente uno alla volta (le indicazioni dettagliate le trovate nel programma

ENERGY! nella parte 3). Dopo il consumo osservatevi come degli Sherlock Holmes e controllate i vostri sintomi: siete stanchi? Avvertite forse improvvisi problemi digestivi, dolori articolari o muscolari oppure mancanza di concentrazione? Vedrete quanto è intelligente il vostro corpo. Se c'è un ragionevole sospetto di intolleranze, gli esami di laboratorio potranno confermare la diagnosi.

MEMO PER LA VISITA MEDICA

I test cutanei (prick test) sono spesso utilizzati per individuare problemi alimentari ma, oltre a essere poco piacevoli, sono purtroppo anche imprecisi per la ricerca di allergeni alimentari. Le intolleranze a lattosio e fruttosio possono essere diagnosticate con il breath test. Il test degli anticorpi IgG[60] viene talvolta criticato, non per la metodologia di analisi, quanto piuttosto per l'interpretazione dei risultati di laboratorio. L'aumento degli anticorpi IgG rappresenta innanzitutto una risposta fisiologica dell'organismo ai componenti alimentari. La ricerca degli anticorpi IgG non è un esame di routine ma fornisce indirettamente l'informazione che la barriera della mucosa intestinale non è intatta e che quindi i componenti alimentari provenienti dall'intestino entrano nel sangue e provocano reazioni immunologiche.

È molto probabile che anche voi ne siate interessati perché, secondo la mia esperienza, casi di barriera intestinale danneggiata, in grado di scatenare intolleranze alimentari, sono molto frequenti. Purtroppo l'argomento è ancora troppo sottovalutato. Le persone colpite non amano parlare dei loro problemi, di intolleranze, problemi digestivi e spossatezza. Non sono pochi coloro che preferiscono tacere e soffrire in silenzio.

CASO CLINICO

Jakob, 27 anni, ingegnere

Quando chiamai Jakob dalla sala d'attesa, si alzò un enorme uomo dinoccolato, dai capelli biondi, con un cappotto oversize e scarpe da ginnastica colorate ai piedi. Il simpatico ingegnere mi raccontò nel colloquio iniziale di soffrire da oltre tre anni di stanchezza, infezioni sinusali, sbalzi d'umore e problemi digestivi con flatulenza e diarrea. Le sempre più crescenti reazioni agli alimenti avevano reso l'uscita con gli amici o il pranzo fuori casa un percorso a ostacoli che evitava sempre più spesso. Nella cerchia dei suoi amici veniva sempre più considerato "quello difficile", una situazione che lo metteva molto a disagio. Solo fino a pochi anni prima era stato pieno di energia, ma in quel momento gli pareva di navigare a vista.

Malgrado la sua altezza aveva un aspetto fragile e quando si concentrava aggrottava le sopracciglia chiare con espressione grave. Pensando al passato si ricordò di un dettaglio interessante. Qualche anno prima dell'insorgenza dei disturbi si era prefissato di aumentare di peso e massa muscolare. Con questo obiettivo aveva seguito per un lungo periodo una dieta monotona con una quantità massiccia di proteine provenienti da uova, carne, quark e shake di proteine contenenti dolcificanti. Per variare assumeva dolci, panini imbottiti, pasta con il formaggio fuso e pizza con consegna a domicilio. Verdura e frutta erano una rarità. Quando si allenava in palestra, più volte durante la settimana, consumava bevande isotoniche per sportivi con sostituti dello zucchero. Inizialmente non si accorse del peggioramento del suo livello di energia e della digestione, finché l'anno seguente il suo corpo aveva iniziato a scioperare e un attacco di diarrea lo aveva costretto in bagno un'intera giornata. La sera prima durante una festa aveva mangiato cibo spazzatura, patatine e dolci. Questi episodi non erano dei casi isolati. Con orgoglio mi raccontò quindi di aver modificato il suo piano alimentare e che era passato a cibi integrali e ve-

getariani. La sua dieta prevedeva pane integrale fatto in casa con formaggio, muesli, yogurt e persino alcuni poke bowl di superalimenti. L'amatissima colazione a base di cornflakes era piuttosto rara, tuttavia, si ritrovava ancora debole e infelice.
Spiegai a Jacob che la sua mancanza di energia, l'apatia, i problemi digestivi e la tendenza alle infezioni erano il risultato di un cocktail tossico formatosi nel corso degli anni abbinato soprattutto alla sua dieta rigida e scorretta. La dieta monotona a basso contenuto di fibre, ricca di proteine e dolcificanti aveva distrutto la flora, e quindi la barriera intestinale, provocando intolleranze alimentari. Il cattivo ambiente intestinale era responsabile anche degli sbalzi di umore perché nell'intestino vengono formati i precursori della serotonina, l'ormone del benessere. Inoltre gli esami di laboratorio mostrarono un'intolleranza al glutine e alle proteine del latte (caseina). Secondo la mia esperienza il problema con la caseina era già evidente dai sintomi delle infezioni sinusali. Il valore elevato di ammoniaca nel sangue mostrava un consumo non sano di proteine e problemi nella scomposizione delle stesse.
Esortai Jacob a essere paziente e rimase sbalordito quando gli consigliai di rinunciare ai cereali contenenti il glutine e ai latticini, fino ad allora i protagonisti della sua dieta. Per non sovraccaricare l'intestino già deragliato, scelsi per lui un cauto avviamento all'alimentazione ENERGY!: pochi legumi, verdure facilmente digeribili come carote, zucchine e finocchi, proteine in quantità moderata da cibi cotti al vapore come pesce, pollo, riso, patate, pseudocereali senza glutine come amaranto e grano saraceno, grassi sani come gli oli algali. Nella prima settimana gli risultò molto difficile rinunciare al pane e al formaggio, ma la crisi da astinenza si placò presto. Jakob rispettò la mia cura intestinale con glutammina, curcuma, probiotici e prebiotici, beveva ogni giorno tè verde e tisane (parte 2, Digerire bene. L'ABC della guarigione*) e consumava il più possibile una manciata di erbe antinfiammatorie come prezzemolo e basilico.*

Con il tempo sentì di stare molto meglio e anche i risultati successivi lo confermarono: già dopo solo tre settimane senza glutine e latticini la sua digestione era migliorata sensibilmente. Il ripristino del suo intestino nelle settimane successive fu accompagnato da un aumento e bilanciamento dell'energia. Oggi Jakob è una persona felice e senza disturbi. Si attiene all'alimentazione ENERGY! per l'intestino, salutare e antinfiammatoria, e ha capito quanto è importante prendersi cura amorevolmente di sé.

Se anche voi sospettate che gli alimenti non solo vi creino dipendenza, ma vi lascino anche senza energia, seguite le raccomandazioni ENERGY!, la parte 3 del libro vi appassionerà molto. Nulla succede senza motivo, nemmeno essere spesso scarichi di energia o malati. Il vostro coraggio e la volontà di sperimentare saranno premiati, perché se vi liberate dai ladri di energia qui descritti, avrete raggiunto una tappa importante nel cammino verso la vitalità e la salute.

Stanchezza improvvisa? La **misteriosa sindrome da attivazione mastocitaria**

Le nuove conoscenze ci offrono la possibilità di cambiare.

Vi sentite spesso improvvisamente stanchi e malmessi? Avete un ampio ventaglio di strani sintomi che nessuno riesce a spiegarsi? Vi sentite spesso malati ma apparentemente è tutto "nella norma"? I dati più recenti suggeriscono che non solo una forte stanchezza, ma anche colon irritabile,[61] fibriomialgia[62] e intolleranza all'istamina possono essere causati dalla cosiddetta sindrome da attivazione mastocitaria (MCAS).[63] "Mast... cosa?".

Non preoccupatevi, questo bizzarro camaleonte è sconosciuto anche a molti medici eppure la MCAS, che è stata studiata in modo approfondito solo negli ultimi anni, colpisce potenzialmente fino al 17% della popolazione e le statistiche vengono di continuo corrette al rialzo.

Non si tratta di una malattia rara. La MCAS deve piuttosto essere catalogata tra le malattie diffuse[64] e un suo studio accurato è di estrema importanza per il futuro.[65] Ogni essere umano possiede mastociti. La sola domanda da porsi è se, e in che misura, siamo colpiti da una loro attivazione patologica.

Il mastocita impazzito

I mastociti sono delle particolari cellule immunitarie che si formano nel midollo osseo dal quale migrano in tutti i tessuti del corpo dove si posizionano come delle "sentinelle". I mastociti costituiscono un perfetto sistema di sicurezza per il corpo. Si distribuiscono lungo la "prima linea di difesa" (cute, mucose, intestino), i vasi sanguigni e i nervi. Il loro nome deriva dall'aspetto che hanno al microscopio. Contengono oltre 200 neurotrasmettitori (per esempio istamina e triptasi), attraverso i quali dialogano con altre cellule. La sostanza messaggera più conosciuta è l'istamina. I neurotrasmettitori vengono rilasciati al bisogno per radunare nel luogo della minaccia altri fedeli soldati della difesa immunitaria e indurre un'infiammazione locale come reazione difensiva.

I mastociti vengono attivati attraverso vari stimoli. La sindrome si sviluppa quando i mastociti vengono ripetutamente rilasciati a causa di stress, cariche batteriche, virali e tossiche o determinati alimenti (per es. gli alimenti ricchi di istamina come pomodori, fragole o cibi riscaldati possono stimolare i mastociti). Essi reagiscono come nerd troppo zelanti, impazziti, che sfuggono di mano sempre più e in modo sistemico e danno costantemente l'allarme anche quando non c'è alcun pericolo.

Nel caso di un grave disturbo della flora intestinale, per esempio, può esserci un eccesso di batteri che rilasciano più istamina e aggravano i sintomi dei mastociti. Per questo motivo, secondo la mia esperienza, una terapia per l'attivazione mastocitaria deve sempre concentrarsi sulla cura dell'intestino e dell'alimentazione (parte 2, *Il potere dell'alimentazione, L'alimentazione con un'intolleranza all'istamina*).

Il camaleonte che cambia colore

I sintomi variano da persona a persona.[66] Questo rende la MCAS mutevole nell'aspetto proprio come un camaleonte e porta sfortunatamente a diagnosi errate e vaghe: "ha un'allergia", "probabilmente è solo un raffreddore", "ha mangiato qualcosa di sbagliato", "soffre di fibromialgia e colon irritabile". I sintomi emergono spesso concomitanti al consumo di alimenti ricchi di istamina o ad alti livelli di stress, si possono manifestare a ondate o in modo continuativo, senza che la persona che ne soffre sia in grado di collegarli a ciò che ha ingerito. La stanchezza e l'esaurimento fisico sono solo una delle possibili conseguenze dell'eccesso di zelo nel quale i mastociti possono cadere.[67]

La sindrome da attivazione mastocitaria
è simile a un bizzarro camaleonte.

I tipici sintomi della sindrome da attivazione mastocitaria (MCAS):

- Stanchezza
- Cute: prurito (per es. cuoio capelluto, ano, tutto il corpo), arrossamenti cutanei, rash (improvviso cambiamento del colore in viso), eruzioni cutanee come pustole, orticaria, allergia al sole
- Mucosa: irritazioni oculari, starnuti, congestione nasale, rinite costante, afte (vesciche dolorose in bocca), sinusiti, raucedine
- Vampate di calore
- Vie respiratorie: tosse cronica e gola irritata, soprattutto a causa dello stress, suoni respiratori simili a quelli dell'asma nei bronchi, grave dispnea
- Apparato digerente: colon irritabile[68] (diarrea improvvisa e costipazione, talvolta alternati, dolori addominali, flatulenza, pirosi gastrica), disturbi della deglutizione senza causa precisa
- Apparato motorio: dolori muscolari e articolari (fibromialgia),[69] tremore muscolare, tremore senza causa precisa
- Sistema cardiovascolare: aritmia cardiaca, vertigini, forte ipotensione ("sensazione di svenimento")
- Sistema nervoso: cefalea,[70] emicrania, vertigini senza causa precisa, sensibilità alterata, pizzicore, formicolio (parestesia), tremore, disturbi di memoria, di concentrazione, di coordinamento e insonnia
- Salute mentale: ansia, depressione, ridotta resistenza allo stress, sensazione di esaurimento mentale (burnout)
- Disturbi mestruali
- Ritenzione idrica (edema, per es. palpebre gonfie)

- Predisposizione alle infezioni
- Predisposizione alle malattie infiammatorie croniche (per es. reumatismi)
- Dolore e bruciore alla vescica, stimolo della minzione (clinicamente simile a un'infezione delle vie urinarie!)
- Reazioni allergiche all'alcol, al salame e agli insaccati in generale, ai farmaci

Importante: ogni caso di MCAS è diverso. Questi sintomi possono essere più o meno presenti. Alcuni si presentano solo talvolta e non nello stesso momento. È per questo motivo che solo poche persone sospettano che i diversi sintomi siano tra loro correlati. Anche il livello di gravità può variare da "prude qua e là", "sono molto stanco e devo starnutire spesso", fino a decorsi più complessi. Fortunatamente la maggioranza dei soggetti è interessata solo in modo lieve.

TEST DI AUTOVALUTAZIONE

Come riconoscere i fattori scatenanti

I sintomi sono determinanti, ma aspecifici, ciò significa che possono insorgere anche in altre malattie. Se sospettate di soffrire di un'attivazione patologica dei mastociti, vi consiglio di verificare nella vita di tutti i giorni i possibili fattori scatenanti e di prestare attenzione a sintomi quali stanchezza, disturbi digestivi, starnuti, congestione nasale, prurito o dolori articolari ecc. Se i disturbi aumentano è necessario evitare i fattori scatenanti e mettere in pratica il programma ENERGY! È inoltre opportuno assicurarsi di avere un buon apporto di vitamine C e B6 e della quercetina al fine di stabilizzare i mastociti e favorire la riduzione dell'istamina. Queste strategie innovative portano spesso a enormi miglioramenti (parte 2, *Integratori alimentari. I migliori consigli dalla pratica*).

I fattori scatenanti ai quali dovete prestare attenzione:

- ☐ **Alimenti:** l'istamina o i cosiddetti istamino-liberatori, sostanze che ne stimolano la liberazione, si possono celare nei seguenti alimenti: alcol (vino rosso, spumante, champagne), formaggio a lunga stagionatura, pesce affumicato, pesce in scatola (tonno), carni, agrumi, pomodori, fragole, crauti e cibi riscaldati più volte. Anche la frutta a guscio, come le noci e le arachidi, può scatenare delle reazioni. Se l'organismo assorbe enormi quantità di istamina e/o la capacità di ridurre l'istamina è compromessa da una carenza enzimatica (diamminossidasi) congenita o acquisita attraverso i farmaci, e l'organismo non è in grado di regolare l'eccedenza di istamina, si sviluppa un'intolleranza all'istamina. Le persone colpite trovano di solito giovamento da una dieta a basso contenuto d'istamina.
- ☐ **Additivi negli alimenti** ("intolleranza agli additivi", "sindrome da ristorante cinese" dovuta a una sensibilità al glutammato).
- ☐ **Farmaci:** acido acetilsalicilico (aspirina), antidolorifico (ibuprofene), mezzo di contrasto in radiologia e alcuni antibiotici, in particolare del gruppo dei fluorochinoloni (per es. ciprofloxacina o moxifloxacina).[71]

MEMO PER LA VISITA MEDICA

In caso di sintomi persistenti consiglio di effettuare esami ematici e delle urine specifici (per esempio diamminossidasi, l'enzima responsabile per la riduzione dell'istamina, concentrazioni di neurotrasmettitori come la triptasi, l'istamina e assolutamente anche i loro prodotti di decomposizione presenti nell'urina (parte 3, *Il programma ENERGY! in 30 giorni, Diagnostica avanzata*) così come una gastroscopia e colonscopia con biopsia. È anche possibile effettuare un test per la ricerca di istamina nelle feci, utile per individuare precocemente processi infiammatori della mucosa intestinale.

Di regola il mastocita iperattivo può essere facilmente calmato attraverso una modifica dello stile di vita (dieta a basso contenuto di istamina, riduzione dello stress, apporto delle vitamine C e del complesso B, della quercetina e un'integrazione alimentare per il ripristino della flora intestinale) e attuando le raccomandazioni presenti in questo libro. Il prossimo caso clinico racconta una storia di successo e la via d'uscita dalla sofferenza.

CASO CLINICO

Sophia, 48 anni, insegnante

Quando incontrai Sophia per la prima volta nel mio studio, la mancanza di energia era già diventata il suo pane quotidiano. Raccontandomi di sé continuava a girare un grosso anello d'argento che teneva al dito. Il suo viso lentigginoso era incorniciato da capelli castani e indossava un vestito colorato. Mi disse che veniva spesso colta da improvvisi attacchi di stanchezza e malessere. Forte affaticamento e altri sintomi la tormentavano da anni e, nonostante le numerose indagini già effettuate, non era stata trovata alcuna spiegazione. Solo una volta era stato fatto un accenno alla fibromialgia come possibile diagnosi.
L'anamnesi mostrò quanto segue: soffriva di congestione nasale cronica, dolori addominali, disturbi di concentrazione, emicrania, dolori articolari, vampate di calore e prurito (anche all'ano). Spesso in classe aveva dei giramenti di testa e all'improvviso le gambe iniziavano a tremarle. Sentiva una frequente pressione alla vescica malgrado il medico di famiglia non avesse mai rilevato una cistite. Durante il suo racconto cercò di mostrarsi coraggiosa ma percepii le sue paure e i suoi dubbi. Cominciai a sospettare una sindrome da attivazione mastocitaria e un problema con la riduzione dell'istamina nel corpo. La diagnosi venne confermata dalle analisi ematiche e delle urine. Inoltre il valore della diaminossidasi (DAO), l'enzima che riduce l'istamina, era fortemente ridotto. Era arrivato il momento di agire!

Il primo passo per Sophia fu capire il quadro clinico. Si rese conto che l'attivazione mastocitaria è strettamente correlata alla gestione dello stress e che lo stile di vita (alimentazione, esercizio fisico, sonno e riduzione dello stress) ricopre un ruolo molto importante. Uno sguardo al suo diario alimentare ha smascherato un chiaro problema di istamina perché, sebbene avesse una dieta equilibrata, il consumo di pomodori, peperoni, fragole, lamponi, banane mature, cioccolato, formaggio stagionato o cibi riscaldati (ogni giorno si riscaldava qualcosa per il pranzo) prosciugava la sua energia e le procurava disturbi, soprattutto cefalee simili a emicranie.

Come soluzione terapeutica Sophia ha adottato il piano alimentare ENERGY!, antinfiammatorio e a favore di un intestino in salute, scegliendo alimenti freschi e a basso contenuto di istamina, cercando di non cuocere gli alimenti per lungo tempo e assumendo prima dei pasti degli enzimi digestivi e un preparato di diamminossidasi acquistato in farmacia (parte 2, Integratori alimentari. I migliori consigli dalla pratica*). Per migliorare la digestione ha ripristinato l'intestino per sei mesi seguendo il mio metodo con glutammina, probiotici, prebiotici e tisane (parte 2,* Digerire bene. L'ABC della guarigione*). Per stabilizzare i mastociti continua a bere ogni giorno la tisana al tulsi e assume integratori come la vitamina C e la quercetina. Sophia ha scoperto il respiro consapevole, lo yoga e le passeggiate nel bosco e oggi conduce una vita normale. Grazie all'intervento sul suo stile di vita non ha bisogno di assumere farmaci (come gli antistaminici).*

Negli ultimi anni ho curato molti pazienti affetti da MCAS i cui disturbi erano stati a lungo erroneamente etichettati come conseguenze di fibromialgia, colon irritabile o ipocondria, persone imbottite di farmaci per sbaglio senza alcun miglioramento significativo dei sintomi. Non sono pochi i pazienti che finiscono per cadere in depressione, una situazione alimentata anche da

alti livelli di istamina, altri diventano malati psichiatrici e spesso non vengono più presi sul serio. Un errore fatale!

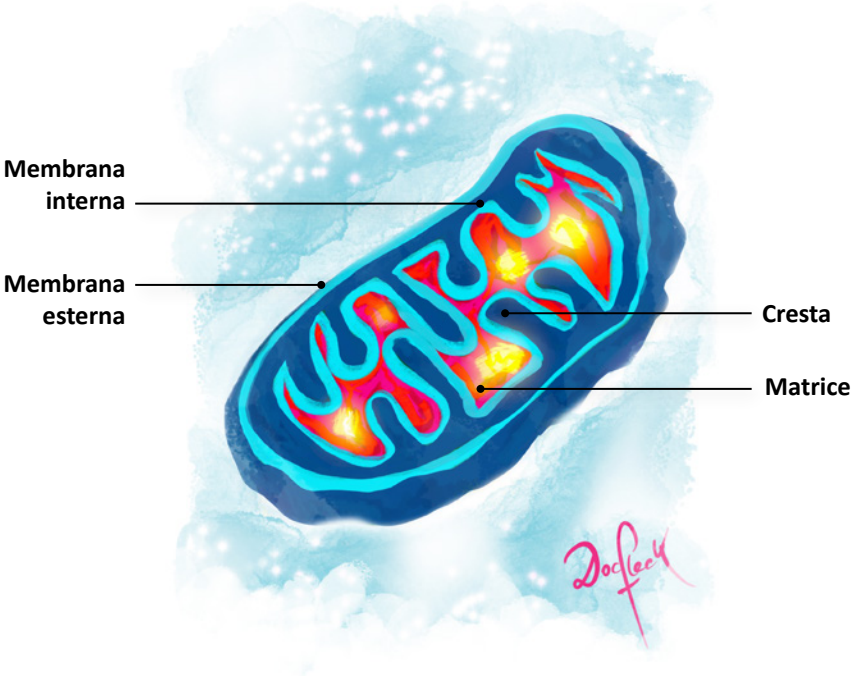
Viste le necessità dei miei pazienti, nel mio lavoro mi sono concentrata su questi quadri clinici utilizzando il mio metodo di guarigione in modo mirato per alleviare i sintomi e con ottimi esiti. È importante che tutti in futuro non perdano di vista questo camaleonte e che le misure diagnostiche necessarie vengano avviate il prima possibile, non solo da un esiguo numero di centri medici specializzati.

I **mitocondri** malati
Il **tracollo cellulare**

I mitocondri sani sono la pietra miliare
per una nuova energia.

Il corpo umano è un sistema sofisticato ed evoluto con un numero esorbitante di cellule altamente specializzate. Un essere umano adulto ne possiede circa 100 bilioni, cioè 100.000.000.000.000, una meraviglia grandiosa e articolata. Ogni cellula da sola sembra essere un esserino impotente ma, all'interno del complesso sistema di cellule, porta a termine il suo lavoro in maniera superba. Le cellule ci tengono in vita, convertono l'energia nel nostro corpo, giorno dopo giorno, senza la quale la vita non sarebbe possibile.

Sono sempre stata affascinata dal microcosmo presente in ogni singola cellula. Le unità più piccole del corpo sono accomunate dalla medesima struttura costituita da un'armatura protettiva, la membrana cellulare che racchiude il nucleo e gli organuli, piccole unità funzionali autonome della cellula, che fluttuano nel citoplasma, la sostanza di base della cellula. Sono i mitocondri, piccoli organuli cellulari, a decidere se vi sentite freschi e vitali oppure fiacchi e stanchi, sono le centrali energetiche del vostro corpo. Quanto più un organo è metabolicamente attivo e richiede energia, tanto maggiore è il numero di mitocondri che contiene, solitamente tra i 1500 e i 5000 a cellula. Il cuore e la muscolatura scheletrica ne sono ben riforniti per svolgere il loro incessante lavoro. La cellula uovo femminile ne vanta addirittura



Il mitocondrio è la centrale energetica della cellula.

un numero da togliere il fiato, fino a 120.000 centrali energetiche. I mitocondri sono rivestiti da due membrane. La membrana interna presenta diverse pieghe tubulari nelle quali è presente la maggior parte degli enzimi che regolano il misterioso metabolismo energetico dei mitocondri. Il contenuto all'interno della membrana interna si chiama matrice.

I mitocondri si comportano come un enorme apparato digerente sempre affamato. Assimilano le sostanze nutritive presenti nei nutrienti, le scompongono e, con l'aiuto dell'ossigeno dell'aria che respiriamo, formano l'ATP (adenosintrifosfato), il "contante" dell'energia che viene utilizzato come valuta forte in tutte le cellule dei vostri organi. Solo in un giorno un adulto accumula circa 70 kg di ATP, in una situazione di massimo fabbisogno

energico fino a 100 kg. Nei test di laboratorio vengono riscontrate solo delle piccole quantità di ATP perché viene consumato immediatamente.

I mitocondri sono i principali produttori di energia nel vostro corpo e creano instancabilmente nuovo materiale da costruzione per le cellule. Essi partecipano in maniera fisiologica al sistema di smaltimento dei rifiuti dell'organismo attraverso un proprio sistema di disintossicazione (per es. per la conversione dell'ammoniaca, prodotto dalla degradazione degli amminoacidi, in innocua urea). I mitocondri, inoltre, attivano il suicidio delle cellule, l'apoptosi.[72] Quando la cellula è troppo vecchia, esaurita o danneggiata, i mitocondri ordinano la morte programmata della cellula. Questa autoeliminazione da parte della cellula danneggiata è una mossa affascinante dell'evoluzione che aiuta anche a prevenire lo sviluppo di cellule degenerate.[73] Ogni giorno l'organismo elimina circa dieci miliardi di cellule danneggiate. Ciò che avviene dietro le quinte dei mitocondri sembra una magia. L'integrità di questi potenti "giganti nani" deve quindi essere custodita come un tesoro prezioso, un compito importante perché i mitocondri reagiscono in modo sensibile e proprio per questo motivo hanno bisogno di essere salvaguardati da attacchi violenti. Quanto più i mitocondri sono danneggiati, tanto più basso è il nostro livello di energia e maggiore la nostra stanchezza.[74] I mitocondri possono ammalarsi, in questo caso parliamo di mitocondriopatia. Si distingue tra mitocondriopatie primarie o congenite, e secondarie o acquisite, entrambe sono la causa ancora spesso sottovalutata di affaticamento e patologie.[75]

Ma cosa mette fuori gioco i mitocondri e provoca il "tracollo cellulare" che ci rende così stanchi? I danni subiti dai mitocondri non sono altro che il triste risultato del nostro stile di vita. Le vostre buone o cattive abitudini alimentari, il modo con cui affrontate lo stress, quanto siete esposti alle influenze ambientali, la frequenza con cui assumete farmaci, quanti traumi avete

subito: tutti questi trigger possono incidere sulla salute dei mitocondri e determinare anche geni che si manifestano nella vostra vita, scatenano nei mitocondri uno stress enorme che attraverso i radicali liberi fa traboccare il vaso.

I radicali liberi
Cosa fa ammalare i mitocondri e vi rende stanchi

I radicali liberi sono particolarmente aggressivi e attaccano le vostre cellule. Sono molecole instabili perché prive di un elettrone, situazione che vogliono colmare a ogni costo muovendosi in modo selvaggio nell'ambiente in cui si trovano derubando qua e là molecole di materiale genetico o proteine, a seconda del punto in cui il radicale circola in quel momento nell'organismo. Per le loro caratteristiche i radicali vengono utilizzati anche dall'organismo come armi segrete per combattere intrusi esterni indesiderati come agenti patogeni o sostanze nocive.

Durante la produzione energetica nei mitocondri vengono prodotti numerosi radicali dell'ossigeno (ROS) e quanto più ATP viene prodotto, tanto maggiore sarà il numero di radicali. I mitocondri sensibili hanno un sofisticato sistema di difesa: enzimi come superossido dismutasi e glutatione perossidasi convertono i radicali aggressivi in innocua acqua. Per realizzare questa difesa i mitocondri hanno bisogno di un apporto ottimale di micronutrienti. Le condizioni diventano meno favorevoli, tuttavia, quando i radicali liberi si organizzano in modo incontrollato in numerosi gruppi che non possono più essere captati dai sistemi di protezione endogeni dell'organismo. Questo fenomeno è chiamato stress ossidativo.

Uno stress ancora maggiore per i mitocondri proviene dal monossido di azoto (NO), un gas prodotto da tutte le cellule del corpo. NO ha diverse funzioni nell'organismo, per esempio

agisce come sostanza di segnalazione nella coagulazione del sangue, favorisce la crescita dei nervi e il rilassamento delle pareti arteriose e bronchiali. L'accumulo di NO nel corpo (il cosiddetto stress nitrosativo) danneggia i mitocondri sani. NO reagisce con gli oligoelementi (come ferro, selenio, cobalto, manganese, rame) e sottrae carburante agli enzimi che sono vitali per la produzione di energia.[76]

Cause dello stress ossidativo e nitrosativo:

- Stress psicologico cronico (da lavoro e/o vita privata)
- Stress fisico eccessivo (sport agonistico)
- Infiammazioni croniche
- Fumo
- Luce solare eccessiva (raggi UV), eccessiva esposizione al sole
- Esposizione radioattiva, raggi X
- Esposizione ai metalli pesanti
- Tossine ambientali, biocidi (insetticidi, erbicidi, antimicotici)
- Inquinanti indoor (formaldeide, benzolo), nanoparticelle (per es. polveri di toner)
- Alimentazione povera di vitamine e oligoelementi
- Farmaci
- Traumi pregressi del rachide cervicale dovuti a incidenti (per es. colpo di frusta, cadute)[77]

Cervicalgia: quando il collo è il "punto debole"

I problemi cronici al rachide cervicale innescano lo stress nitrosativo:[78] mettono a dura prova i mitocondri, ci rendono stanchi, esausti e malati. Purtroppo un piccolo "scricchiolio" viene spes-

so minimizzato e solitamente non considerato tra i sintomi, tuttavia, incidenti più o meno gravi nella vita di tutti i giorni (per es. il colpo di frusta in un tamponamento, colpi violenti nella zona della testa e del collo nelle arti marziali, cadute da scale, alberi, cavalli o fasciatoi, durante lo sci ecc. oppure un'intubazione difficoltosa) danneggiano impercettibilmente il rachide cervicale e ne fanno un generatore inesorabile di stanchezza e patologie.[79]

Anche i piccoli traumi possono avere ripercussioni sul rachide cervicale sebbene il collo non venga direttamente interessato. La violenza di una caduta o di un impatto fluisce verso l'alto attraversando tutto il corpo e raggiunge anche le più piccole articolazioni del rachide cervicale. Poiché le prime due non sono attutite e protette da alcun disco intervertebrale, si possono verificare degli strappi più o meno gravi nell'apparato muscolotendineo della seconda vertebra cervicale.

Fortunatamente sono pochissime le persone colpite che hanno subito danni permanenti e poiché i bambini hanno un apparato articolare ancora molto malleabile, le cadute nell'infanzia sono spesso irrilevanti. Ma se nel corso della vita si verificano ripetuti traumi al rachide cervicale, il punto può indebolirsi ed essere causa di stanchezza e patologie.

Questo aspetto deve essere assolutamente riconosciuto e trattato. Se ai soggetti interessati vengono poste delle domande mirate, essi riferiscono di soffrire di disturbi nell'esecuzione di alcuni movimenti e attività, come per esempio lavorare con la testa all'insù, farsi lavare i capelli dal parrucchiere, appendere le tende, nuotare a dorso, così come stare piegati davanti al computer, ai fornelli o all'asse da stiro. Questo problema al rachide cervicale può essere riconosciuto solo attraverso radiografie speciali (radiografie con la bocca aperta e un'inclinazione maggiore verso sinistra e di lato). Recentemente la diagnosi è divenuta possibile anche con una risonanza magnetica aperta e verticale, eseguita in posizione seduta per visualizzare l'articolazione del collo.

I pilastri più importanti della terapia sono:

- Ottimale apporto di sostanze nutritive (alimentazione e integrazione) per rafforzare i mitocondri
- Terapia manuale, affidatevi esclusivamente a professionisti di alto livello (per esempio la terapia dell'atlante secondo Arlen, la terapia craniosacrale, il metodo Dorn, il metodo Vojta).
- Esercizi delicati per la schiena
- Un cuscino ortopedico e un materasso adeguato sono indispensabili

La cura dei mitocondri

La cura dei mitocondri, oggi contemplata solo dalla medicina preventiva per il suo approccio moderno, dovrà in futuro essere presa maggiormente in considerazione anche dalla medicina basata sull'evidenza. La conoscenza degli esatti processi biochimici nelle cellule, la padronanza della terapia con micronutrienti e della biochimica applicata, rappresentano la chiave giusta, non solo per godere di maggiore energia, ma per la salute in generale.[80] I mitocondri danneggiati dallo stress ossidativo o nitrosativo non procurano solo stanchezza, innescano anche malattie cronico-degenerative come per esempio malattie cardiovascolari, morbo di Alzheimer, morbo di Parkinson, ADHD, diabete mellito di tipo 2 ecc. associate ai mitocondri malati.[81] Esistono laboratori specializzati nell'analisi dettagliata dell'intera attività mitocondriale. Sul piano teorico gli esami di laboratorio possono sempre essere prescritti ma devono essere fatti in modo pragmatico, senza eccessi diagnostici, e solo quando possono fornire nuove informazioni.

TEST DI AUTOVALUTAZIONE

MITOCONDRIOPATIA

Assegnate un punto a ogni domanda alla quale rispondete “sì”.

- ☐ Siete sottoposti da anni a uno stress permanente e grave a livello mentale o fisico? (per es. a causa di una malattia)?
- ☐ Soffrite di una malattia infiammatoria cronica nota? (per es. reumatismi, sclerosi multipla, malattie intestinali) o i valori del sangue indicano un processo infiammatorio?
- ☐ Avete avuto nella vostra vita uno o più traumi al rachide cervicale? (per es. parto con forcipe, colpo di frusta dovuto a un incidente d’auto, caduta da cavallo, durante lo sci o sulle scale, avete colpito la testa nuotando)?

  Assegnate un punto a ogni trauma che ricordate.

  ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- ☐ Siete sottoposti a sforzi fisici estremamente pesanti?
- ☐ Frequentate spesso il solarium o vi esponete eccessivamente il sole?
- ☐ Sono presenti metalli pesanti nel corpo? (soprattutto in bocca: amalgama, oro).
- ☐ Siete stati esposti a frequenti raggi X (per es. oncoterapia) o a numerosi esami di diagnostica per immagini? (per esempio TAC)
- ☐ Il lavoro vi obbliga a un contatto frequente con pesticidi, erbicidi, insetticidi?
- ☐ Seguite un’alimentazione povera di sostanze nutritive e fibre? (per es. cereali, formaggi, insaccati, zucchero, dolcificanti e poca verdura, insalata, frutta, noci, mandorle, grassi sani).
- ☐ Assumete regolarmente farmaci: antidolorifici, chemioterapici, immunodepressori, antidiabetici, gastroprotettori, farmaci per la pressione sanguigna, la riduzione del colesterolo, l’epilessia o la demenza, l’HIV?

Avete avuto ripetute terapie antibiotiche? (per es. con ciprofloxacina, cioè Ciprobay o moxifloxacina).
Assegnate un punto a ogni gruppo di medicinali indicato.
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Valutazione

Da 0 a 1 diagnosi improbabile
Da 2 a 3 probabilità bassa
Da 4 a 5 probabilità media
Da 6 a 10 probabilità alta
> 10 probabilità molto alta

Se la probabilità è alta ed è accompagnata dai relativi sintomi, si consiglia una terapia con micronutrienti concordata con il medico che assicuri il necessario apporto di sostanze nutritive essenziali come cofattori della solida produzione di energia (parte 2, *Integratori alimentari. I migliori consigli dalla pratica*).

MEMO PER LA VISITA MEDICA

- **Stress ossidativo:** perossidazione lipidica, LDL ossidate (lipoproteine a bassa densità) come indicatore di stress ossidativo e anche un valore elevato di gamma GT sono indice di stress ossidativo, se è escluso un consumo smoderato di alcol.
- **Stress nitrosativo:** citrullina (urina), nitrotirosina.
- **Formazione di ATP:** concentrazione di ATP (sangue) e funzionalità mitocondriale (in laboratori specializzati).
- **Rapporto tra lattato e piruvato:** il rapporto tra i valori nelle urine fornisce informazioni sull'assimilazione delle sostanze nutritive (carboidrati) per la produzione di energia. Un rapporto normale è 15-20:1, un quoziente maggiore indica disturbi mitocondriali.

Ulteriori esami:

- **Coenzima Q10:** questo importante enzima, che diminuisce a partire dai 40 anni di età, viene trasportato nel sangue insieme ai lipidi quindi la determinazione di laboratorio deve essere "corretta per i lipidi".
- **Ammoniaca (NH3):** l'ammoniaca è un composto tossico contenente azoto che si forma nel corpo dalla scomposizione delle proteine, viene normalmente trasformato in urea ed espulso. L'ammoniaca è un nemico feroce dei mitocondri, per questo motivo la determinazione del suo valore è diventato un controllo di routine.
  Livelli elevati sono anche il segnale di un consumo eccessivo e non salutare di proteine, disfunzioni epatiche gravi e latenti, anche quando i valori epatici si mantengono ancora nella norma.

La buona notizia è che per la salute dei vostri mitocondri potete già fare molto iniziando a seguire direttamente le raccomandazioni presenti della sezione pratica del libro, anche senza costosi esami di laboratorio. Dopo qualche settimana vi renderete conto di quanto il vostro livello di energia e il vostro benessere generale saranno migliorati. Se rafforzate sin d'ora le piccole centrali energetiche nelle vostre cellule, otterrete nuova energia e riuscirete a prevenire con successo le malattie.

Prendervi cura dei vostri mitocondri è più facile di quanto pensiate perché li potrete risvegliare semplicemente attraverso l'apporto ottimale di micronutrienti da una dieta equilibrata e un'integrazione alimentare mirata e consapevole. Questo significa che potete forgiare il vostro livello energetico attraverso la qualità dell'apporto di nutrienti.[82] Secondo la ricerca, ideali a questo scopo sono i grassi sani come i preziosi oli algali e l'olio di semi di lino ricco di DHA (acido docosaesaenoico) ed EPA (acido eicosapentaenoico) ottenuto con il metodo omega-safe. Inol-

tre è di estrema importanza un adeguato apporto di vitamine del gruppo B, acido folico attivato, coenzima Q10, magnesio, zinco, selenio e acido alfa lipoico. La vitamina C e la vitamina E (per es. dall'olio di germe di grano) agiscono come ottimi antiradicali.[83]

CASO CLINICO

Fred, 51 anni, falegname

Fred, padre di famiglia e lavoratore autonomo, mi chiese di aiutarlo perché da oltre un anno "si sentiva sempre stanco". Tutti i test e gli esami ecografici precedenti erano "nella norma". Fred lamentava dolori nella zona cervicale, vertigini, incubi, problemi digestivi e frequenti raffreddori. In passato era stato un portiere a livello agonistico e un appassionato sciatore. Alle mie domande relative al suo passato da sportivo si ricordò di aver subito diversi colpi di frusta al rachide cervicale, uno addirittura con commozione cerebrale, e di essere caduto più volte sciando. In quelle occasioni non era mai stato dal medico pensando che non fosse "nulla di grave".

Dal punto di vista dello stile di vita, Fred era un vero salutista: amava ancora fare esercizio fisico, usciva a passeggio con il cane, non fumava, beveva raramente un bicchiere di vino o birra e conduceva una vita sociale attiva con una moglie premurosa che gli cucinava pasti sani, una famiglia unita e una cerchia di amicizie che lui coltivava. Poiché gli esami di routine non avevano dato risultati significativi, richiesi una diagnostica per immagini funzionale del rachide cervicale e ulteriori esami di laboratorio. Fu così che gli venne riscontrata una cosiddetta instabilità del rachide cervicale, precisamente dell'atlante, considerata un fattore scatenante delle mitocondriopatie. Gli esami di laboratorio evidenziarono una disfunzione mitocondriale, nonché carenze di vitamina D, vitamina B12, magnesio e coenzima Q10. Venne rilevata inoltre una flora intestinale alterata e un'intolleranza al glutine. Spiegai

a Fred che i precedenti traumi al rachide cervicale avevano portato all'eccessiva formazione di radicali liberi che bloccavano la produzione di energia nei mitocondri. Poiché è necessaria una elevata quantità di vitamina D, B12 e coenzima Q10 per liberarsi dei radicali liberi, Fred aveva sviluppato una carenza di questi nutrienti.

Abbiamo quindi definito i seguenti obiettivi terapeutici 1. Stabilizzazione del rachide cervicale (atlantoterapia) 2. Trattamento della disfunzione mitocondriale migliorando alimentazione e apporto di micronutrienti. Fred ha cercato un fisioterapista specializzato nell'atlante per delle sedute una o due volte alla settimana e si è procurato un cuscino ergonomico e una lampada a infrarossi per la terapia del calore. Per disintossicare l'intestino ha seguito una cura di sei mesi con glutammina, probiotici e prebiotici (parte 2, Digerire bene. L'ABC della guarigione*) e ha convinto tutta la famiglia a seguire il programma di alimentazione ENERGY! (senza glutine e latticini) che ha giovato anche ai suoi figli: da allora sono vispissimi e non hanno più avuto infezioni.*

Fred assume ancora oggi un multivitaminico, la vitamina D, il coenzima Q10, un complesso alle vitamine del gruppo B, magnesio e segue un'alimentazione senza glutine. Già dopo tre settimane l'affaticamento si è ridotto di circa il 90%. Nei tre mesi successivi la terapia ha migliorato le difese immunitarie, la cefalea, il dolore cervicale, le vertigini, l'insonnia e gli incubi. Dopo nove mesi Fred ha recuperato tutte le sue forze e da allora è tornato a sentirsi "finalmente in forma come quando era in porta".

L'altra buona notizia è che gli studi hanno dimostrato che i mitocondri sono in grado di riprodursi.[84] Potremmo dire che praticano del buon sesso, a condizione che ricevano un incoraggiamento inequivocabile, e lo stimolo migliore per la riproduzione dei mitocondri è il regolare esercizio fisico. L'attività fisica e

l'allenamento sportivo moderato non hanno solo un effetto antinfiammatorio tramite la formazione delle miochine, ma grazie all'aumento dei mitocondri riducono anche la stanchezza e dispensano resistenza ed energia. La prossima volta che cercate una scusa per non allenarvi o non fare il giro dell'isolato, pensate alle vostre centrali energetiche e quello che compiono ogni giorno per voi. Con il programma a 360 gradi che troverete nella parte pratica del mio libro, vi assicuro che i vostri mitocondri miglioreranno la loro performance e che voi recupererete la vostra forza.

Medicine: generatori di stanchezza e ladri di **sostanze nutritive**

Ogni medaglia ha il suo rovescio.

— Vecchio proverbio

I farmaci sono spesso l'unico strumento sensato, salvavita talvolta, dal punto di vista medico e per questo non sono contro il loro uso per partito preso. Sono critica, tuttavia, nei confronti di prescrizioni superficiali volte solo ad alleviare rapidamente i sintomi, senza andare alla ricerca delle loro cause e disapprovo l'uso inflazionato e sprovveduto di antibiotici, soprattutto di alcuni gruppi (tabella sotto), che indeboliscono i batteri intestinali che rendono sani e snelli, danneggiano i mitocondri e spalancano le porte alle malattie.

In linea di principio, ogni singola prescrizione di farmaci deve essere attentamente ponderata, soprattutto quando il consumo è prolungato o permanente. I farmaci, soprattutto se presi tutti i giorni, possono interferire in modo considerevole con l'assorbimento e l'assimilazione dei micronutrienti. A lungo andare questa situazione non comporta solo un maggior consumo di energia, la fatale mancanza di micronutrienti accresce anche il rischio di spiacevoli effetti collaterali. Alcuni farmaci sono dei vampiri molto dotati che si nutrono di micronutrienti.

Tali carenze sono percepibili in modo velato e passano attraverso diversi stadi. Stanchezza, sfinimento, predisposizione alle

infezioni e una ridotta resistenza allo stress sono sintomi aspecifici che si possono risolvere prima che la carenza si trasformi in malattie quali anemia, osteoporosi e i disturbi visivi (per es. in caso di carenza grave di grassi sani). Il rischio di sviluppare delle carenze, tuttavia, non riguarda solo coloro che assumono regolarmente farmaci, ma incombe anche su bambini e adolescenti con un fabbisogno maggiore nella crescita, adulti in età lavorativa con una dieta monotona, donne in gravidanza e in allattamento, anziani, malati (in particolare pazienti oncologici e diabetici) e infine le persone affette da problemi digestivi cronici e uno scarso assorbimento dei nutrienti (per es. celiachia).

Imparando a conoscere i principali "vampiri di sostanze nutritive" saprete a cosa dovrete prestare attenzione, perché non sempre i bugiardini riportano gli effetti collaterali e le interazioni causati da carenze nutritive.

I ladri più comuni di sostanze nutritive

Per rendervi leggero e digeribile un argomento un po' ostico vi ho preparato uno specchietto riassuntivo dei gruppi di farmaci, la loro influenza sui micronutrienti e il vostro personale bisogno di intervento. Non lasciatevi scoraggiare dai nomi impronunciabili dei principi attivi riportati nelle tabelle, mi preme soprattutto che possiate individuare con facilità i vostri farmaci. Tirate fuori dal cassetto le vostre medicine e leggete attentamente quanto riportato sulla confezione. Fuori la lente d'ingrandimento! Se tra di essi individuate i ladri di sostanze nutritive presenti nelle tabelle, passate al contrattacco. Non focalizzatevi sugli effetti collaterali aggrottando le sopracciglia per la frustrazione, d'ora in poi dovrete piuttosto concentrarvi in modo mirato sull'integrazione di sostanze nutritive affrontando innanzitutto il tema con il vostro medico (parte 2, *Integratori alimentari. I migliori*

consigli dalla pratica). Se non state assumendo farmaci potete saltare le tabelle.[85]

ANTISTAMINICI (FARMACI CONTRO LE ALLERGIE)

- Cetirizina
- Desloratadina
- Fexofenadina
- Levocabastina
- Loratadina

Interazione con i micronutrienti

- Vitamina C
- Vitamina D
- Zinco

Possibili conseguenze della carenza di sostanze nutritive

- Stanchezza
- Immunodeficienze
- Patologie autoimmuni del tessuto connettivo

Consiglio ENERGY!
L'apporto di vitamina C e zinco (15 mg la sera) può ridurre drasticamente la necessità di antistaminici e i sintomi allergici.

PILLOLA ANTICONCEZIONALE

- Estrogeni: etinilestradiolo, estradiolo
- Progestinici: desogestrel, dienogest, levonorgestrel

Interazione con i micronutrienti

- Vitamina B2, B6, B12
- Acido folico (vitamina B9)
- Vitamina C
- Vitamina E
- Magnesio
- Zinco

Consiglio ENERGY!
Nella scelta dell'acido folico è preferibile la forma metabolicamente attiva per una assimilazione diretta (L-5-metiltetraidrofolato).

Possibili conseguenze della carenza di sostanze nutritive

- Sintomi da carenza di vitamina B: mancanza di energia, depressione, irritabilità, neuropatie, disturbi della sensibilità, emicrania
- Stress ossidativo
- Disturbo del metabolismo degli zuccheri
- Immunodeficienze

ANTIBIOTICI

- Aminoglicosidi: gentamicina
- Beta lattamici: amoxicillina, cefuroxima
- Chinoloni: ciprofloxacina, levofloxacina, moxifloxacina
- Lincosamidi: clindamicina
- Macrolidi: azitromicina, claritromicina
- Tetracicline: doxiciclina, minociclina
- Antagonisti dell'acido folico: cotrimoxazolo

Interazione con i micronutrienti

- Bifidobatteri e lattobacilli (probiotici)
- Magnesio
- Calcio
- Potassio
- Acido folico
- Ferro
- Zinco
- Vitamina C

Possibili conseguenze della carenza di sostanze nutritive

- Flora intestinale alterata (disbiosi) con rischio di sovrappeso, infiammazioni croniche e malattie autoimmuni
- Rischio di malattie cardiovascolari, danni a udito e nervi, osteoporosi e artrosi
- Patologie autoimmuni del tessuto connettivo, rotture di tendini (soprattutto con i chinoloni)

ANTIDEPRESSIVI

- Antidepressivi triciclici: amitriptilina, clomipramina, doxepina, imipramina, opipramolo
- Inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina (SSRI): citalopram, fluoxetina, paroxetina, sertralina, dapoxetina
- Inibitori della ricaptazione della serotonina e della noradrenalina (SNRI): venlafaxina, sibutramina

Consiglio ENERGY!
Il magnesio migliora la disponibilità di serotonina, l'ormone del benessere.

Interazione con i micronutrienti

- Vitamine del gruppo B
- Coenzima Q10
- Magnesio
- Acidi grassi omega-3 (DHA/EPA)

Possibili conseguenze della carenza di sostanze nutritive

- Sintomi della carenza di vitamina B: mancanza di energia ecc. (vedi sopra *Pillola anticoncezionale*)
- Carenza di coenzima Q10 dovuta alla scarsa disponibilità di ATP: stanchezza, affaticamento, vertigini, cefalea

ANTIEPILETTICI

- Idantoine: fenitoina
- Carbossamidi: carbamazepina, oxcarbazepina
- Acido valproico
- Gabapentin

Interazione con i micronutrienti

- Acido folico
- Vitamina D
- Vitamina K
- Calcio

Potenziali conseguenze della carenza di sostanze nutritive

- Stanchezza
- Disturbi del metabolismo scheletrico, osteoporosi
- Disturbo del metabolismo energetico mitocondriale

ANTIPERTENSIVI

- ACE-inibitori: captopril, enalapril, lisinopril, ramipril
- Sartani (AT-1 antagonisti): candesartan, losartan, valsartan
- Beta-bloccanti: atenololo, bisoprololo, metoprololo, carvedilolo, nebivololo, propanololo

Interazione con i micronutrienti

- Vitamina D
- Vitamina C
- Acidi grassi omega-3
- Magnesio
- Coenzima Q10

Potenziali conseguenze della carenza di sostanze nutritive

- Stanchezza
- Immunodeficienze e patologie autoimmuni del tessuto connettivo
- Rischio di infiammazioni croniche
- Disturbi cardiovascolari
- Cefalea
- Debolezza muscolare

ANTIDIABETICI (IPOGLICEMIZZANTI ORALI)

- Biguanidi: metformina
- Sulfoniluree: glibenclamide, glimepiride, gliclazide
- Glinidi: repaglinide, nateglinide
- Glitazoni: pioglitazone

Interazione con i micronutrienti

- Vitamina B12
- Vitamina D3
- Coenzima Q10
- Magnesio
- Cromo

Possibili conseguenze della carenza di sostanze nutritive

- Sintomi della carenza di vitamina B: mancanza di energia ecc. (vedi sopra *Pillola anticoncezionale*)
- Immunodeficienze
- Disturbi cardiovascolari
- Debolezza muscolare, tendenza ai crampi al polpaccio
- Osteoporosi
- Tolleranza alterata agli zuccheri nel sangue

DIURETICI

- Tiazidi: idroclorotiazide (HCT), xipamide, clortalidone
  Nota: HCT viene spesso combinato con un antipertensivo.
- Diuretici dell'ansa: furosemide, torasemide, bumetanide
- Calcioantagonisti: amlodipina, felodipina, verapamil, nifedipina, nitrendipina
- Diuretici risparmiatori di potassio: spironolattone, triamtirene

Interazione con i micronutrienti

- Magnesio
- Potassio
- Vitamine del gruppo B (in particolare B1 e acido folico)
- Zinco

Importante: il consumo dei diuretici risparmiatori di potassio richiede un controllo medico.

Possibili conseguenze della carenza di sostanze nutritive

- Stanchezza
- Debolezza muscolare, tendenza ai crampi ai polpacci
- Funzionalità vascolare e prestazioni del muscolo cardiaco compromesse
- Disturbi nel metabolismo lipidico
- Tolleranza alterata agli zuccheri nel sangue
- Immunodeficienze e patologie autoimmuni del tessuto connettivo

ANTINFIAMMATORI CORTISONICI

- Glucocorticoidi

Interazione con i micronutrienti

- Vitamina D
- Calcio
- Magnesio

Possibili conseguenze della carenza di sostanze nutritive

- Ridotta densità ossea (osteopenia) e osteoporosi
- Ipertensione
- Debolezza muscolare, tendenza a crampi muscolari
- Cefalea

GASTROPROTETTORI

- Inibitori di pompa protonica: omeprazolo, pantoprazolo, lansoprazolo, rabeprazolo

Interazione con i micronutrienti

- Vitamina B12
- Acido folico
- Calcio
- Magnesio

Possibili conseguenze della carenza di sostanze nutritive

- Sintomi della carenza di vitamina B: mancanza di energia ecc. (vedi sopra *Pillola anticoncezionale*)
- Disturbi del metabolismo scheletrico e osteoporosi
- Aumento dei livelli di omocisteina (rischio cardiovascolare)

FARMACI CONTRO IL COLESTEROLO ALTO

- Statine: atorvastatina, simvastatina, fluvastatina, lovastatina, pravastatina

Interazione con i micronutrienti

- Coenzima Q10
- Vitamina D
- Selenio

Possibili conseguenze della carenza di sostanze nutritive

- Stanchezza
- Disordini del metabolismo energetico mitocondriale
- Immunodeficienze
- Disturbi del metabolismo scheletrico e osteoporosi
- Tendenza a disturbi tiroidei

FARMACI ANTIREUMATICI (IMMUNOSOPPRESSORI)

- Metotrexato (MTX)

Interazione con i micronutrienti

- Acido folico

Possibili conseguenze della carenza di sostanze nutritive

- Danno alle mucose del cavo orale e del tratto gastrointestinale

PURGANTI (LASSATIVI)

- Bisacodile
- Sodio picosolfato

Interazione con i micronutrienti

- Potassio
- Magnesio
- Acido folico

Possibili conseguenze della carenza di nutrienti

- Gravi disturbi del bilancio elettrolitico
- Tendenza alla costipazione
- Aumento del rischio di problemi cardiovascolari a causa di omocisteina elevata

Molte sostanze hanno come effetto collaterale la stanchezza. Verificate insieme al vostro medico se è necessario un consumo prolungato o se dal punto di vista clinico sono possibili delle alternative. Questo vale in particolare per i seguenti farmaci:

- Benzodiazepine
- Antidepressivi
- Antistaminici
- Antipertensivi, soprattutto i bloccanti dei recettori beta, più raramente gli alfa bloccanti e gli ACE-inibitori
- Neurolettici
- Oppiacei e farmaci per il Parkinson, farmaci antivirali, farmaci chemioterapici

Come coprire il maggiore fabbisogno di micronutrienti

Una persona sana e vitale che non fuma, segue una dieta equilibrata ricca di frutta e verdura e non ha problemi digestivi è in grado di soddisfare il proprio fabbisogno di micronutrienti attraverso la dieta giornaliera. Questo tuttavia non significa che sia vero per tutti i nutrienti. Non è infatti un caso se gli esami di laboratorio spesso evidenziano delle carenze eclatanti di vitamina D, vitamina B12, iodio, selenio e di acidi grassi omega-3 di alta qualità e ad azione antinfiammatoria.[86]

Se assumete regolarmente farmaci da anni è praticamente impossibile poter coprire il maggiore fabbisogno di sostanze nutritive solo attraverso l'alimentazione. Il modo migliore di procedere è il seguente: nel caso in cui il vostro medico vi prescriva un farmaco che sapete essere un ladro di micronutrienti, discutete con lui quali sostanze vitali è necessario integrare. Esistono inoltre diversi preparati che rispondono specificamente al fabbisogno aggiuntivo di micronutrienti per alcuni farmaci.

Riequilibrando i micronutrienti potrete anche ridurre in modo significativo il vostro fabbisogno di farmaci. È importante considerare che solo il medico può regolare il dosaggio. Non riducete mai i farmaci da soli, parlatene prima con il vostro medico di fiducia, non nascondetegli nulla e informatelo sugli integratori alimentari che state assumendo o intendete assumere.

Uno specialista in medicina dei micronutrienti con cui vi sentite a proprio agio e con cui lavorate bene, sarà entusiasta delle vostre conoscenze e del vostro interesse per le novità, potrà inoltre controllare il livello delle sostanze nutritive con delle analisi di laboratorio e prescrivervi il dosaggio corretto. I consigli sulla terapia con i micronutrienti si trovano nella sezione pratica del libro. Se, come spero vivamente per voi, metterete presto in atto i suggerimenti pratici del mio metodo, migliorerete la salute delle

vostre cellule, l'efficienza nella digestione e la capacità di disintossicazione. Potrete dire per sempre addio ad alcuni farmaci. Non è una buona notizia?

Intossicazione cronica I **veleni** che ci **ammalano** e **stancano**

Tutto è veleno e nulla è privo di veleno.
Solo la dose rende una cosa non un veleno.

— Paracelso

Un excursus sui veleni presenti nell'ambiente che ci circonda è una tappa obbligata per uscire dal labirinto della stanchezza. Non si tratta solo delle sostanze tossiche prodotte dall'uomo, ma anche dei milioni di diversi veleni presenti in natura, come le spore fungine nella vita di tutti i giorni. Non importa se nell'aria, nell'acqua o nel cibo, a casa o al lavoro, ovunque entriamo in contatto con sostanze tossiche: plastificanti, polveri sottili provenienti da stampanti laser o soffiatori di foglie, esalazioni dai profumi, indumenti puliti chimicamente con il tetracloroetene, l'arsenico nelle gallette di riso, i metalli pesanti delle otturazioni dentali. L'elenco degli orrori potrebbe allungarsi all'infinito e nessuno escluso, dalle grandi città alla campagna. Anche in passato l'uomo è stato esposto all'inquinamento tossico, non meno di oggi, l'aria era estremamente inquinata nelle città che videro una rapida espansione, il grande smog di Londra nel 1952 ne è un esempio.

Questo capitolo vi fornirà molte informazioni sui veleni, alcune saranno anche scioccanti, ma questo non deve frustrarvi o paralizzarvi. Tutt'altro! Sapere in quali posti si annidano e in che modo possono essere pericolosi vi aiuterà a reagire in modo

adeguato. Tutti noi ci portiamo appresso il nostro "fardello tossico". Se fossimo sottoposti oggi a un'analisi del sangue in un laboratorio di medicina ambientale il risultato mostrerebbe di certo la presenza di veleni ma questo non significa necessariamente che siamo in pericolo di vita.

Al termine di questo capitolo saprete riconoscere i maggiori veleni intorno a voi per ridurli al minimo e per farlo dovrete procedere in modo differenziato e senza timori. Alcuni aspetti li potrete influenzare da vicino migliorando rapidamente il vostro benessere (parte 2, *Detossinarsi, ma nel modo giusto*). Il desiderio di vivere senza veleni non deve però portarvi alla paranoia, a conclusioni sbagliate oppure a voler bandire completamente ogni tipo di sostanza dannosa o prodotto sintetico dalla vostra casa. Non sempre riusciamo a eludere tutti i veleni, per esempio quelli presenti in natura, e se oggi viviamo in un mondo con meno infezioni mortali è anche merito dei disinfettanti chimici.

Vi consiglio di non allarmarvi perché la consapevolezza di come possiamo ridurre i veleni della vita quotidiana e quindi il rischio di contaminazione, vi permetterà di non dover più temere questi ladri di energia, come potrebbe sembrare inizialmente. Con l'aiuto di questo libro e il vostro impegno sarete in grado di farlo! Nelle nostre abitazioni, nei bagni, negli uffici e anche nell'acqua potabile, veniamo in contatto con sostanze dannose ogni giorno:

- Metalli pesanti come mercurio, piombo, arsenico, alluminio
- Prodotti chimici in bagno e in casa: solventi, detergenti, spray per ambienti, candele profumate ecc.
- Sostanze plastiche come il bisfenolo A, gli ftalati, i parabeni con effetti ormonali, le microplastiche
- Fluoruri
- Adesivi, vernici, resine e pitture

- Fumo di tabacco
- Pesticidi, erbicidi, insetticidi, fungicidi e fertilizzanti artificiali
- Tossine nelle abitazioni: ritardanti di fiamma nei mobili, materassi, tappeti, giocattoli a batteria, materiali isolanti, schiuma di montaggio, nella pelliccia sintetica dei peluche, nei rivestimenti per pavimenti (cloruro di polivinile = PVC)
- Acqua potabile: residui dei farmaci (per es. antibiotici, pillole anticoncezionali, piombo ecc.)
- Tossine naturali da funghi: micotossine (tossine prodotte dalle muffe)

Siate consapevoli dei veleni che incontrate nella vostra quotidianità e che potreste evitare. Si calcola, per esempio, che la quantità di piombo che ogni donna "mangia" nel corso della vita dal proprio rossetto sia piuttosto consistente! Non è di certo una prelibatezza salutare! I risultati di uno studio dimostrano che in tutto il mondo ciascuno di noi assume fino a cinque grammi di microplastiche a settimana attraverso la catena alimentare, praticamente sgranocchiamo una carta di credito a settimana.[87] Nell'arco di 20 anni il vostro splendido organismo dovrà disintossicarsi da circa 36,5 chilogrammi di microplastiche.

Le tossine si accumulano nell'organismo, è il cosiddetto carico tossico, e gli organi preposti alla disintossicazione, in particolare fegato, reni, cute e polmoni, lavorano duramente per eliminarle. Questo compito erculeo costa energia ed è soprattutto il fegato, il depuratore principale, a sacrificarsi ogni giorno. È il vostro eroe, ma che però ha anche bisogno di pause per riprendere fiato, e se sopraggiunge una carenza di sostanze nutritive ad arrestare il suo lavoro di disintossicazione, il carico tossico aumenta.

La stanchezza è il primo segno inequivocabile di un sovraccarico tossico. Altri sintomi aspecifici di un accumulo tossico sono:

- Cefalea, stordimento (sensazione di estraneità a se stessi)
- Dolore, tremore e debolezza muscolare, dolori articolari
- Disturbi della sensibilità (formicolio a mani e piedi)
- Disturbi della concentrazione e della memoria
- Ansia, sbalzi d'umore, irrequietezza, irritabilità
- Malattie gengivali (parodontite), sapore metallico in bocca (per es. amalgama)
- Acne, sudorazione, perdita di capelli
- Borse sotto gli occhi, occhiaie
- Sovrappeso senza apparente motivo

I soggetti con un accumulo cronico di tossine e una disintossicazione carente, secondo la medicina ambientale spesso soffrono di un sovrappeso inspiegabile. Quando gli organi di disintossicazione non sono in grado di eliminare il carico tossico, tendono a immagazzinare le sostanze tossiche nelle cellule adipose e il tentativo di perdere peso fallisce inevitabilmente. Il corpo si protegge da solo da un'invasione incontrollata di tossine provenienti dalle cellule adipose, bloccando la decomposizione delle tossine. I chili restano, la stanchezza arriva e lì rimane. Ai pazienti affetti da sovrappeso resistente alla terapia, propongo quindi un lavoro di disintossicazione dell'organismo che consente spesso di raggiungere ottimi risultati (parte 2, *Detossinarsi, ma nel modo giusto*).

Il carico tossico invisibile

La medicina non prende quasi mai in considerazione tematiche come veleni e disintossicazione. È giunto però il momento di diventare proattivi e affrontare l'avvelenamento silente perché è tra le cause primarie di affaticamento e malattie!

TEST DI AUTOVALUTAZIONE

CARICO TOSSICO

Il seguente test vi aiuterà a stimare il vostro carico tossico. Provate a riflettere se siete stati esposti a un particolare carico tossico in un determinato periodo della vostra vita. Esempio: avete effettuato delle ristrutturazioni importanti a casa, lavori di isolamento? Le tubature dell'acqua sono vecchie? Da bambini avete mai spiluccato schegge di vecchie pitture dai muri o palline di mercurio dal termometro per la febbre? Naturalmente non potrete eliminare tutte le influenze tossiche, non è nemmeno necessario farlo, ma se state soffrendo per un'estrema carenza di energia, oppure se addirittura siete affetti da cancro o da sclerosi multipla, è ora di dare un'occhiata più da vicino anche a questo aspetto. Il tumore al seno[88] e la sclerosi multipla[89] vengono per esempio associati a una elevata esposizione ai metalli pesanti.

Rispondete alle domande e sommate i punti corrispondenti.

Carico tossico	Mai	Talvolta	Sempre (tutt'ora)
Avete/avete avuto otturazioni in amalgama?	0	1	2
Avete/avete avuto otturazioni in oro e/o impianti in titanio?	0	1	2
Avete/avete avuto otturazioni canalari?	0	1	2
Avete un apparecchio ai denti con metallo/plastica o un retainer (filo metallico)?	0	1	2
A casa o al lavoro sono presenti molti prodotti chimici o inalate sostanze chimiche?	0	1	2
A casa o al lavoro è presente molta muffa (percepibile all'olfatto o visibile)?	0	1	2

Carico tossico	Mai	Talvolta	Sempre (tutt'ora)
A casa o al lavoro è presente inquinamento da piombo (da vecchie tubazioni o pitture)?	0	1	2
A casa o al lavoro è presente inquinamento da amianto (vecchi edifici) o siete stati esposti a macerie di amianto?	0	1	2
Siete a contatto con pesticidi (casa in campagna, prato, parchi, campo da golf)?	0	1	2
Siete a contatto con insetticidi (uso frequente di pesticidi per la vostra professione o a casa)?	0	1	2
Siete spesso a contatto con i prodotti chimici del lavaggio a secco, indossate spesso tessuti lavati a secco?	0	1	2
Fumate (fumo attivo/passivo) o avete fumato negli ultimi 20 anni?	0	1	2
Utilizzate sale da cucina al fluoro o dentifricio/collutorio al fluoro?	0	1	2
Assumete regolarmente cibi da fast food, dolcificanti artificiali, bevande analcoliche o li avete consumati spesso negli ultimi 10 anni?	0	1	2

Interpretazione

Da 0 a 5 Complimenti! Il vostro carico tossico è molto basso e conducete una vita poco inquinata.

Da 6 a 14 Il vostro carico tossico è nella media. Seguite le raccomandazioni presenti nella parte pratica del libro. Anche se continuate a essere asintomatici e soffrite "solo" di mancanza di energia, favorite la disintossicazione dell'organismo e abbassate il carico tossico.

Da 14 a 28 Il vostro carico tossico è elevato. Mettete in pratica le raccomandazioni presenti nella parte 2 del libro relative all'alimentazione ENERGY!, alla disintossicazione e alla terapia con i micronutrienti. Rivolgetevi a un dentista o un chirurgo maxillofacciale esperto per valutare i disturbi e se necessario curarli (parte 1, *I fattori di disturbo celati nella cavità orale che ci tolgono energia*). A seconda dell'evoluzione dei sintomi è consigliabile fissare un appuntamento con un medico esperto di medicina preventiva o ambientale, anche per discutere ulteriori analisi e terapie.

Metalli pesanti

L'esposizione inconsapevole ai metalli pesanti può provocare stanchezza e patologie.[90] Com'è possibile? I metalli pesanti

- bloccano gli enzimi del metabolismo energetico nei mitocondri e l'enzima diaminossidasi, che scompone l'istamina nel corpo.
- inibiscono l'effetto di zinco e selenio riducendo il livello energetico, le difese immunitarie e provocando disturbi alla tiroide (per esempio l'ipotiroidismo e malattie autoimmuni della tiroide).[91]
- danneggiano la barriera intestinale (sindrome Leaky Gut) e la flora intestinale sana (disbiosi, parte 1, *L'apparato digerente e il suo funzionamento*).
- favoriscono lo stress ossidativo attraverso una sovrapproduzione di radicali dell'ossigeno (ROS).
- scatenano infiammazioni croniche che generano stanchezza e patologie.

Mercurio

Il mercurio è un metallo altamente dannoso, fino a 800 volte più nocivo della plastica più tossica. Non si limita ad annullare la produzione energetica nei mitocondri, ma blocca al tempo stesso la disintossicazione, ciononostante accompagna da secoli ogni giorno il nostro quotidiano. Per oltre mezzo secolo il mercurio è stato un ingrediente delle polveri da dentizione per neonati, ne sono stati avvelenati a milioni, uno scandalo di prim'ordine!

Ma è tutt'ora presente. Da oltre 170 anni è il materiale più comune nell'amalgama per le otturazioni dentali: è la soluzione più durevole, più economica e facile da applicare rispetto ad altri materiali ma rappresenta la maggiore fonte di esposizione al mercurio per l'essere umano. Il mercurio, infatti, non rimane murato nel dente ma si diffonde in tutto il corpo ed esistono correlazioni tra il numero di otturazioni in amalgama e la concentrazione di mercurio nel sangue e nelle urine.[92]

Durante la masticazione, quando si spazzolano e digrignano i denti (bruxismo) o si bevono bevande calde, vengono prodotti dei vapori di mercurio che entrano nel flusso sanguigno attraverso la respirazione, influiscono su nervi e reni e possono accumularsi nel cervello. Non avete (più) otturazioni in amalgama? Ebbene anche l'aria è una piccola doccia di mercurio: attraverso le precipitazioni il mercurio si trasferisce dall'atmosfera sulla superficie terrestre e si deposita sul suolo, nei mari e fiumi entrando nella catena alimentare (in particolare nei pesci). La quantità maggiore proviene dalle emissioni, per esempio dagli impianti di incenerimento dei rifiuti o dalle centrali elettriche a carbone. Questa sostanza tossica si trova inoltre nelle lampadine a risparmio energetico, nei pesticidi, coloranti per tatuaggi e nelle creme schiarenti per la pelle e in alcuni farmaci.

Arsenico

L'arsenico è un semimetallo presente naturalmente nella crosta terrestre che entra nell'ambiente attraverso i residui della depurazione delle acque o i fertilizzanti fosfatici e, negli alimenti e nell'acqua potabile, attraverso la falda acquifera. Il riso, in particolare, che viene coltivato su campi sommersi dall'acqua, assorbe l'arsenico con le radici, pertanto ne può contenere, insieme ai prodotti a base di riso come le gallette per bambini, quantità critiche.[93]

Consiglio pratico: non preoccupatevi! Non dovrete eliminare il riso dalla vostra dieta, ma iniziate a seguite d'ora in avanti i seguenti consigli: **1.** Scegliete prodotti da agricoltura biologica. **2.** Prima della cottura lavate accuratamente il riso e cucinatelo solo con molta acqua e non "per assorbimento", questo aiuta a sciogliere gran parte dell'arsenico dal riso. 3. Consumate riso e prodotti a base di riso (per es. gallette) con moderazione e non abitualmente.

Piombo

Questo metallo si trova nell'aria e nel suolo per una ragione ben precisa: il piombo è stato utilizzato a lungo nelle vernici e mescolato alla benzina come piombo tetraetile. Altre fonti di piombo sono il fumo di sigaretta e l'acqua del rubinetto proveniente da vecchie condutture. L'acqua potabile ha dei valori limite, ma ciò non esclude la possibilità che l'acqua venga contaminata dal piombo di vecchie tubature prima di arrivare nella nostra cucina. Altre bombe al piombo sono i cosmetici, soprattutto i rossetti. È inoltre comprovato che non è possibile fissare un livello di piombo che sia sicuro.[94]

Consiglio pratico: prediligete l'uso di cosmetici naturali, ossia prodotti di cosmesi e per la cura del corpo privi di sostanze chimiche e metalli pesanti. La vostra salute e il vostro livello di energia vi ringrazieranno.

Alluminio

Questo metallo leggero è presente nella crosta terrestre e, per quanto sia di per sé alquanto atossico, agisce come uno stimolante del mercurio moltiplicandone la tossicità. L'alluminio si trova nelle stoviglie e nei fogli da cucina, nell'acqua potabile trattata con cloro, in alcuni sali da cucina (agenti antiagglomeranti), nel lievito in polvere, nei deodoranti per assorbire gli odori, e in alcuni farmaci come i gastroprotettori. Un altro problema è costituito dagli acidi artificiali come l'acido citrico o l'acido fosforico presenti nelle pastiglie effervescenti, nelle bevande a base di cola, nelle bibite in generale e nei prodotti pronti perché favoriscono l'assorbimento dell'alluminio nell'intestino e nel cervello e questo accresce il rischio di Alzheimer.[95]

Plastiche

La nostra esposizione alla plastica è costante: durante l'uso di bottiglie di acqua e olio, quando portiamo alla bocca le posate (melammina), beviamo dai bicchieri usa e getta o teniamo a lungo in mano il biglietto plastificato di un parcheggio oppure uno scontrino su carta termica. Tutto questo procura stanchezza perché le plastiche indeboliscono i mitocondri causando una mancanza di energia.[96] Gli scienziati indipendenti chiedono già da tempo un divieto del bisfenolo A (BPA) a livello mondiale, ma purtroppo siamo ancora molto lontani. Il Canada ha già vietato il BPA nei biberon dal 2008. In Europa il pioniere è stata la Francia dove il BPA è vietato dal 2015 in tutti gli imballaggi alimentari. Altri paesi dell'UE come Belgio, Danimarca e Svezia hanno esteso il divieto a tutti i contenitori per alimenti per neonati. È pur sempre un inizio, tuttavia esistono dei contenitori in plastica etichettati come "BPA-free" ma con un effetto simile agli ormoni e causa di disturbi ormonali dell'organismo.[97] Per le loro reazioni sono da considerarsi in modo altrettanto critico come quelli contenenti BPA e quindi da evitare.

Funghi e micotossine

I funghi rappresentano una fonte estremamente tossica e spesso trascurata. I composti tossici prodotti dai funghi, le micotossine, esauriscono la nostra energia perché scatenano l'assalto dei radicali liberi danneggiando i mitocondri, le fabbriche energetiche. Spesso non sono solo causa di stanchezza, ma anche il fattore scatenante di altri disturbi: allergie, rinorrea, lacrimazione, prurito, asma, alterazioni dell'olfatto e del gusto, cefalea, disturbi della memoria, ipertensione, predisposizione alle infezioni, dolori articolari ecc.[98] Talvolta si presentano persino anche solo dei disturbi aspecifici nel tratto gastrointestinale con sintomi simili a quelli delle allergie alimentari. Poiché molti alimenti sono contaminati da funghi, i soggetti colpiti dai disturbi sospettano un'intolleranza alimentare, ma in realtà potrebbero essere semplicemente i funghi la causa della reazione. Le spore fungine che spesso rimangono del tutto occulte si trovano su pane, agrumi, pomacee, frutti di bosco, noci e semi (per es. arachidi, mandorle o pistacchi), frutta secca e spezie, latticini, grassi e margarina.[99]

Ciò che non si vede, raramente si riconosce. La muffa si annida spesso invisibile dietro le pareti, nelle fessure o sotto le tavole del pavimento. Nelle scuole e negli uffici la contaminazione da muffa viene minimizzata e spesso non viene rimossa in modo adeguato: un rischio enorme.[100] Le micotossine rappresentano un serio problema di salute. Nella maggior parte dei casi la mancanza di energia e altri sintomi nei miei pazienti trovano benefici seguendo semplicemente il mio metodo curativo (consigli pratici nella parte 2 e 3). Il mio sospetto sulla presenza di micotossine si rafforza quando i pazienti si presentano con strani disturbi che non combaciano tra loro e che perdurano malgrado un cambiamento drastico della dieta e una terapia con i micronutrienti, oppure se abitano in ambienti vecchi e umidi.[101] In questi casi prescrivo delle analisi di laboratorio specifiche, per esempio un test sugli anticorpi (parte 3, *Diagnostica avanzata*). Se la diagno-

si è confermata la causa è da ricondurre a una elevata esposizione ai funghi analizzati. Consiglio quindi di rivolgersi ad aziende specializzate nella rimozione della muffa.
Consiglio pratico: se quando andate in vacanza vi sentite meglio ma non appena ritornate a casa la stanchezza e gli altri disturbi tornano a logorarvi i nervi, questo è un indizio infallibile della presenza latente di micotossine (altri motivi non correlati alle spore fungine sono comunque possibili). Avete il sospetto che i funghi stiano logorando la vostra energia e la vostra salute? Allora leggete assolutamente il capitolo *Detossinarsi, ma nel modo giusto* e mettete in pratica le raccomandazioni contenute nella parte pratica, in questo modo il vostro corpo sarà più forte e potrà liberarsi meglio dalle tossine presenti nell'ambiente. In caso di dubbio sottoponetevi a degli esami di laboratorio mirati (parte 3, *Diagnostica avanzata*).

Fluoro

I fluoruri sono ampiamente presenti in natura, in genere nei minerali. Negli Stati Uniti e in altri paesi industrializzati vengono aggiunti all'acqua potabile come mezzo di prevenzione contro la carie dentale. Con le stesse argomentazioni il fluoruro non si trova solo nei dentifrici, bensì anche nei collutori o nelle compresse al fluoro usate per l'igiene dentale anche dei più piccoli. In quantità moderate, come raccomandato per la normale profilassi della carie, le applicazioni di fluoruro non comportano alcun rischio di tossicità acuta. Molti dentisti sostengono tuttavia che la carie non è un problema di carenza da fluoro ma che è causata da un'alimentazione ricca di zuccheri e carboidrati e dal consumo di bevande analcoliche ad alto contenuto di zucchero. Negli ultimi anni il problema della carie si è ridotto grazie soprattutto alle madri che allattano al seno per un periodo più lungo e ai padri sempre più attenti alla salute che, anziché offrire ai loro bambini pappe e tisane zuccherate, scelgono cibi integrali, be-

vande senza zucchero e iniziano a curare l'igiene dentale già alla comparsa del primo dentino. Il consumo incontrollato e sovradosato di fluoruri nella fascia di età tra uno e sette anni attraverso dentifricio, sale da cucina al fluoro e soprattutto le compresse di fluoro è preoccupante e non è privo di potenziali conseguenze. Circa il 15% dei bambini e degli adolescenti in Germania sono affetti da avvelenamento cronico da fluoro ("fluorosi")[102] che inibisce lo sviluppo dello smalto dentario e rende le ossa in generale più fragili e porose. La fluorosi si mantiene tuttavia lieve e le forme gravi, determinate da applicazioni locali di fluoro per la profilassi della carie, tendono a non manifestarsi. Ci sono tuttavia molte opinioni sfavorevoli ai fluoruri,[103] perché:

- sembrerebbero bloccare la produzione energetica dei mitocondri.
- così come il bromo e il cloro, all'interno dell'organismo sono in competizione con lo iodio e lo spodestano. Poiché il buon funzionamento della ghiandola tiroidea dipende dallo iodio, si ritiene che l'eccesso di fluoro favorisca disfunzioni tiroidee e malattie autoimmuni della tiroide.
- inibiscono la melatonina, l'ormone più importante per un sonno ristoratore.
- possono rilasciare il mercurio dalle otturazioni in amalgama e promuovere l'assorbimento di altri metalli tossici negli organi e nel cervello (per esempio l'alluminio).
- scatenano l'insulinoresistenza e il diabete mellito (che non di rado si manifestano attraverso la stanchezza).

TEST DI AUTOVALUTAZIONE

FLUOROSI

Potete individuare facilmente la fluorosi osservando i vostri denti o quelli dei vostri cari. Nello smalto sono presenti delle macchioline bianche, biancastre o marrone chiaro.[104] "È come se i denti avessero le lentiggini", questo il modo in cui lo spiego ai miei pazienti in studio.

Consiglio pratico: prestate attenzione alle fonti di fluoruri e riducete il carico tossico (dentifricio e collutorio, sale da cucina fluorato, stoviglie in teflon, farmaci). Alcuni tipi di tè, come il tè verde, ne contengono una quantità di gran lunga inferiore rispetto al tè nero.[105]

I fattori di disturbo celati nella cavità orale che ci tolgono energia

La salute comincia in bocca! La stanchezza cronica potrebbe derivare dalla vostra cavità orale, dai suoi anfratti e "abitanti", cioè i denti, le gengive, la saliva e i batteri.[106] I denti sono organi delicati che meritano la stessa attenzione che riservate a cuore, polmoni, fegato e intestino. Sono dotati di vasi sanguigni propri, di un sistema nervoso tutto loro e sono anatomicamente vicini al cervello (motivo per cui le sostanze tossiche provenienti dalla cavità orale possono insediarsi più facilmente nel cervello).

Purtroppo nell'uomo i denti non ricrescono così facilmente come negli squali, un motivo in più per prendercene cura fin dall'infanzia. Pensate forse che spazzolino, filo e spazzolino interdentale, poco zucchero e buoni geni siano sufficienti? Non del tutto. Oltre alla prassi di installare materiali come l'amalgama, nella cavità orale si annidano altri fattori di disturbo e residui tos-

sici: carie e parodontite sono note a tutti, non meno rari, spesso senza il tipico mal di denti, sono i focolai infiammatori cronici in vecchie devitalizzazioni oppure nell'osso mascellare (osteite mascellare).[107] Se questi elementi scatenanti non vengono scoperti, possono finire per "tagliarci le gambe". Il più delle volte questo processo ha una lunga maturazione prima che possa essere avvertito attraverso il mal di denti. È giunto ora il momento di stanare i problemi causati da questi residui tossici e fattori di disturbo.

Vecchio carico tossico: i metalli nella cavità orale

Gli agenti estranei all'organismo hanno un effetto immunitario nel corpo e quindi anche un potenziale allergenico. I metalli, soprattutto nella cavità orale, sono un fattore di disturbo critico perché, attraverso lo sfregamento durante la masticazione e la saliva, le particelle entrano in circolo facilmente.[108] Ogni giorno deglutiamo fino a due litri di saliva. Il metallo sciolto nella saliva e le sostanze sintetiche provenienti dai materiali dentali confluiscono nel tratto gastrointestinale. In studi recenti si discute persino del loro possibile effetto negativo sulla flora batterica intestinale e sulla permeabilità della mucosa intestinale.[109]

L'oro nelle protesi dentali è di gran lunga meno tossico dell'amalgama, tuttavia, esperimenti sugli animali[110] hanno evidenziato che le leghe soprattutto più vecchie utilizzate per le otturazioni in oro danneggiano il metabolismo mitocondriale sottraendo quindi potenzialmente energia vitale. Non pochi pazienti affetti da stanchezza cronica, dolori articolari, muscolari e nervosi, depressione e sensibilità chimica multipla hanno migliorato i loro livelli di energia e il loro benessere generale grazie all'eliminazione ponderata di tutti i metalli presenti nella cavità orale.

Nuovo carico tossico: il titanio

Gli impianti dentali in titanio sono da anni considerati ben tollerati e di lunga durata, tuttavia i dentisti riferiscono che quan-

do un impianto in titanio viene rimosso dalla bocca si possono riscontrare a occhio nudo delle colorazioni grigie nel tessuto gengivale circostante. A livello microscopico queste zone grigie corrispondono alle cellule immunitarie che assorbono e accumulano particelle in titanio.

Il metallo incorporato nelle cavità orali rappresenta un problema perché attraverso la saliva entra facilmente in circolo.[111] Secondo un interessante rapporto del 2019 negli Stati Uniti della FDA, Food and Drug Administration, i metalli presenti nell'organismo, ma soprattutto nella cavità orale, sono sempre più spesso additati come causa di patologie.[112] Il titanio, inoltre, non entra nel nostro corpo solo attraverso il materiale dentale, sotto forma di ossido di titanio (E 171), esso si insinua anche in farmaci, integratori alimentari, gomme da masticare, dentifrici ecc. Nel mio lavoro ho imparato che l'influsso dei metalli o un consumo elevato e regolare di ossido di titanio, per esempio tramite gomme da masticare, può provocare un esaurimento fisico.[113]

La rimozione dell'amalgama

Dal punto di vista della medicina integrativa, l'amalgama nel nostro corpo è un rifiuto speciale a base di mercurio altamente tossico. Indipendentemente dal vostro stato di salute, è consigliabile eliminare le otturazioni in amalgama, soprattutto se sono presenti dei disturbi. Gli errori più grandi, tuttavia, avvengono proprio in questa fase, quando le rimozioni vengono eseguite erroneamente e senza le misure protettive necessarie.

Consiglio pratico: l'amalgama deve essere rimosso da dentisti esperti che lavorano con le massime protezioni. Le misure seguenti si sono dimostrate efficaci durante la rimozione dell'amalgama: una diga di gomma, cioè un foglio di gomma per proteggere dai frammenti e dalle schegge di trapano, una trapa-

natura a bassa velocità per ridurre i fumi tossici e una protezione per il naso con filtri in oro che allontana dal paziente i vapori di mercurio (oltre a una mascherina con filtri in oro per medico e personale). Prima di farvi rimuovere l'amalgama non dimenticate di chiedere al vostro dentista quali misure protettive intende adottare. Non abbiate vergogna, la vostra domanda evidenzierà solo che avete un livello di interesse e conoscenze superiore alla media.

Fattore di disturbo: denti morti e devitalizzati

I denti morti nelle persone affette da stanchezza cronica sono spesso la "radice di tutti i mali".[114] Ma chi, in assenza di energia, penserebbe a un dente morto?

Ogni dente è intessuto da un labirinto di microscopici canali detti tuboli dentinali. In un millimetro quadrato sono presenti da 30 a 75.000 tuboli dentinali che, se allineati, raggiungono una distanza di oltre due chilometri. Un dente sano garantisce che questi canali chilometrici vengano irrorati con un liquido affinché le sostanze tossiche, i detriti cellulari o le tossine batteriche non possano depositarsi nei tuboli. In un dente morto i nervi e i vasi sanguigni sono inattivi da anni, la salutare funzione di irrorazione è andata persa e il sistema canalare si trasforma in un serbatoio per gli agenti patogeni. I batteri si sentono a proprio agio in questo sistema ramificato e rilasciano nel sangue composti tossici contenenti zolfo (mercaptani e tioeteri).[115] Se un dente morto viene devitalizzato solo il tessuto del canale principale può essere rimosso e disinfettato. Le diramazioni del sistema canalare, a volte chilometriche, rimangono irraggiungibili e il sistema immunitario reagisce prima o poi con una reazione infiammatoria che può crescere con il trascorrere degli anni diventando cronica e disturbando la produzione energetica nei mitocondri. Non c'è da stupirsi se si è sempre più stanchi e senza vitalità. In presenza di carenza energetica estrema, sintomi infiammatori

e/o indebolimento delle difese immunitarie e con otturazioni canalari di lunga durata, è consigliabile fissare un appuntamento con uno specialista in odontoiatria biologica.

Fattore di disturbo: infiammazione cronica mascellare

Un'infiammazione mascellare (osteite) può causare problemi simili a quelli della necrosi dentale. Vengono rilasciate tossine (tioeteri e mercaptani) e mediatori chimici dell'infiammazione che, come dei focolai, possono innescare disturbi neurologici o articolari (reumatismi) in altre parti del corpo. L'infiammazione del tessuto osseo mascellare può passare inosservata in mancanza di un'indagine mirata da parte del medico.

MEMO PER LA VISITA MEDICA

Consiglio i seguenti esami per chiarire i fattori di disturbo nella cavità orale:

- Determinazione di tioeteri e mercaptani attraverso le analisi di laboratorio.
- La diagnosi di un'osteite mascellare[116] viene effettuata attraverso la diagnostica per immagini in combinazione con un esame di laboratorio per determinare il valore RANTES (*Regulated on Activation, Normal T cell Expressed and Secreted*), una citochina chemiotattica (CCL5) con effetto proinfiammatorio rilasciata dall'osteite mascellare. Il valore RANTES aumenta anche in presenza di molte altre malattie infiammatorie sistemiche (sclerosi multipla,[117] artrite reumatoide).[118]
- Importante: la determinazione di questi valori è utile anche per valutare il successo della cura. Fondamentale per la diagnosi è il referto dell'imaging. Altre tecniche per smascherare i focolai infiammatori: la TAC dell'arcata dentaria che mostra l'area circostante gli apici delle radici e la tomo-

grafia volumetrica digitale (DVT) che consente di ottenere un'immagine tridimensionale dell'osso mascellare. La diagnosi non è facile nemmeno per i più esperti, è necessario avere acquisito molta pratica nella refertazione. In caso di dubbio sentite un secondo o un terzo parere.

Ogni volta mi sorprendo di quante persone afflitte da stanchezza permanente o malattie croniche (per esempio reumatismi o sclerosi multipla), che devono fare i conti con residui tossici e fattori di disturbo nella cavità orale, possono trarre enormi benefici da un trattamento mirato e oculato. Se soffrite di affaticamento grave e/o patologie pregresse autoimmuni e infiammatorie dovreste considerare la rimozione di metalli e altre interferenze dalla vostra bocca. Per le protesi dentarie è consigliabile passare a protesi in ceramica senza metallo (per es. ossido di zirconio). Non si tratta di radere al suolo in modo sconsiderato la cavità orale, ma piuttosto di affidarsi alla valutazione di un medico esperto e prudente. Nell'odontoiatria biologica, per esempio, si analizza e si testa in anticipo il carico individuale tollerato per evitare che vengano continuamente introdotti nell'organismo materiali che possono provocare reazioni infiammatorie del sistema immunitario che consumano energia.

CASO CLINICO

Knud, 51 anni, giornalista

Quando Knud venne da me si sentiva da circa un anno estremamente affaticato e privo di energia. Lamentava anche problemi di concentrazione e disturbi di memoria, faticava ad addormentarsi e aveva spesso mani e piedi insolitamente freddi. Il suo sistema immunitario, fino ad allora forte come una roccia, sembrava essersi indebolito all'improvviso. Fino alla comparsa

dei sintomi era sempre stato una persona ottimista che amava divertirsi, con un grande senso dell'umorismo e quasi mai malata. Era un tipo mattiniero che si alzava volentieri presto per lavorare ai suoi articoli. Amava il suo lavoro che svolgeva da oltre 25 anni anche perché lo sfidava intellettualmente con tematiche sempre nuove. Da qualche tempo però, era sopraffatto dalla sensazione di non avere più le forze "per fare qualsiasi cosa" e quindi preferiva scrivere a letto.

Il suo stile di vita: non fumava, beveva poco alcol, gli piaceva fare jogging ma non lo praticava più perché si sentiva troppo stanco. Conoscere la sua routine alimentare è stato però l'indizio chiave. Durante il giorno mangiava in maniera estremamente irregolare e per lo più solo carboidrati. In ufficio portava talvolta da casa il pranzo che riscaldava nel microonde in contenitori di plastica oppure comprava un panino o qualcosa "al volo". Gli piaceva fare spuntini, soprattutto a base di cioccolato, gomme da masticare e noccioline salate. Knud conduceva una vita sedentaria e soffriva per la circonferenza sempre più larga. Durante il racconto sulla moglie che lo derideva con frasi come "A quando la data del parto?", il suo sorriso rivelò molte otturazioni in amalgama e oro. Quando gli chiesi spiegazioni, mi disse che già da diverso tempo gli erano state asportate due otturazioni in amalgama ma senza particolari misure protettive o un'adeguata disintossicazione. L'ho incoraggiato a riflettere e stilare una cronologia dei suoi disturbi per scoprire da quanto tempo soffriva di quella stanchezza estrema. Fu interessante constatare che i suoi disturbi erano iniziati esattamente due mesi dopo la rimozione dell'amalgama.

Le analisi di laboratorio evidenziarono una disfunzione mitocondriale e gravi carenze di micronutrienti (tra le quali le vitamine D, B12 e il coenzima Q10 e l'acido alfa lipoico, importante per la disintossicazione). Il test sulla tolleranza immunitaria (esame del sangue delle cellule immunitarie dell'organismo nella loro reazione alle sostanze ambientali) ha rivelato una reazione patologica al contatto con il mercurio.

Conclusione: *l'elevata esposizione al mercurio dovuta a un'inadeguata rimozione dell'amalgama aveva causato un'ondata di radicali liberi che bloccava la produzione di energia nelle cellule. Il carico di tossine e la disfunzione mitocondriale erano la causa di mani e piedi freddi e anche altri sintomi.*
Per ridurre il carico dei radicali liberi e del mercurio ho raccomandato a Knud di ripristinare innanzitutto l'intestino per qualche mese (parte 2, Digerire bene. L'ABC della guarigione*) e infine di seguire un intenso programma di disintossicazione (parte 2,* Detossinarsi, ma nel modo giusto*). Ha inoltre assunto un preparato multivitaminico, un complesso di vitamine B, acido folico attivato, acido alfa lipoico e coenzima Q10. Attraverso il programma di nutrizione ENERGY! e l'apporto ottimizzato di micronutrienti si è sentito molto più energico già dopo poche settimane. I valori ematici alterati rientrarono nella norma in otto settimane. Dopo quattro mesi i disturbi di Knud erano scomparsi, non solo, aveva perso 15 kg e ritrovato il piacere di praticare sport. Nei due anni successivi Knud ha ridotto il suo carico di sostanze tossiche a casa, per esempio eliminando i contenitori in plastica per microonde. Si è liberato gradualmente anche delle otturazioni in metallo rivolgendosi a un dentista specializzato. Oggi, a distanza di tre anni, grazie a questa terapia a 360° si sente ancora carico di energia.*

Sebbene la lettura di questo capitolo possa forse aver destato preoccupazioni in alcuni di voi, la buona notizia è che i consigli contenuti in questo libro vi aiuteranno a sostenere la disintossicazione endogena, rallentare le infiammazioni e rafforzare il sistema immunitario. Queste indicazioni da sole vi faranno fare grandi progressi, ma se in aggiunta prenderete decisioni più sagge nella vita di tutti i giorni e ridurrete i ladri tossici di energia, il vostro livello energetico e la vostra salute ne trarranno un enorme beneficio.

Ospiti indesiderati: le **infezioni**

La cosa più importante è non smettere di fare domande.

— Albert Einstein

La mancanza di energia può essere anche il segnale di un'infezione latente nel corpo. Le infezioni croniche mettono costantemente a dura prova il sistema immunitario e hanno vita facile quando il sistema immunitario è già indebolito, per esempio da un'alterazione della flora intestinale, stress cronico, uno stile di vita sedentario, alimentazione sbagliata, carenze di micronutrienti o carichi tossici. Batteri, virus e parassiti operano di nascosto e tengono in pugno il nostro livello energetico,[119] ciononostante il ruolo delle infezioni latenti come causa di affaticamento continua a essere ignorato.

Cominciamo dai parassiti: i proprietari di cani e gatti devono provvedere a una sverminazione sistematica. L'infestazione parassitaria nell'animale non viene considerata un tabù o una scena dell'orrore, bensì una condizione normale, e nell'essere umano? Nelle grandi città dei paesi industrializzati, in un mondo apparentemente pulito dal punto di vista igienico, abbiamo perso di vista i parassiti come fattori scatenanti della carenza di energia e di altri sintomi. La verità è che a nessuno piace pensare a ripugnanti vermi solitari o ad altri membri del clan dei parassiti, eppure l'infestazione cronica nell'uomo non è affatto una rarità,[120] per quanto vorremmo che fosse così. Se osserviamo da vicino i dati sull'infestazione da parassiti, possiamo renderci con-

to dell'entità e diffusione dei sintomi clinici.[121] Secondo le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS),[122] il problema dell'infestazione parassitaria cronica colpisce miliardi di persone in tutto il mondo. Per esempio:

- Toxoplasmosi: malattia infettiva che decorre in maniera per lo più asintomatica, trasmessa dai gatti e che colpisce il 50% della popolazione mondiale[123]
- *Ascaris lumbricoides*: 1,2 miliardi di persone
- *Enterobius vermicularis*, ossiuri: 1,2 miliardi di persone
- *Strongyloides stercolaris*: 100 milioni di persone
- *Taenia solium*: 80 milioni di persone
- *Trichinella spiralis*: 40 milioni di persone

Le infezioni non si verificano solo nei paesi tropicali o subtropicali, nelle aree con scarsa igiene e acqua potabile inquinata. Le persone che le contraggono soffrono di affaticamento e problemi gastrointestinali, deficit immunitario, emicrania o allergie senza apparente motivo. Com'è possibile?

- **Problema 1:** la medicina odierna troppo spesso non prende in considerazione le infezioni quale causa di spossatezza e cattiva salute. Al giorno d'oggi ai parassiti non viene data alcuna importanza dal punto di vista medico e queste malattie rimangono solitamente nell'ombra, se non si guarda ai sintomi nel loro insieme.
- **Problema 2:** per scoprire infezioni piuttosto rare servono conoscenze specifiche sugli agenti patogeni, un fiuto infallibile per i sintomi e un'anamnesi accurata. Si tratta di una questione abbastanza complicata poiché l'attuale sistema sanitario non concede ai medici scrupolosi il tempo necessario di cui necessitano per un'anamnesi "dalla testa ai piedi" e degli esami mirati.

- **Problema 3:** purtroppo alcuni test di laboratorio non sono ancora abbastanza sofisticati. In futuro sarà necessaria un'intensa ricerca per sviluppare marcatori di laboratorio migliori e più sensibili che facilitino la diagnosi.

Gli agenti patogeni sono ovunque, in ogni parte del mondo, e nessuno può isolarsi, non sarebbe nemmeno auspicabile, perché tutti noi dobbiamo imparare a conviverci, a preservare le nostre difese immunitarie curando la salute dell'intestino e attribuire grande importanza all'igiene, senza per questo vivere da ipocondriaci isterici. Ma perché alcune persone sono afflitte da infezioni croniche e altre ne vengono risparmiate? Alcune persone hanno la sfortuna di infettarsi, determinanti sono però anche i fattori genetici e, soprattutto, il sistema immunitario dal quale dipende la capacità dell'organismo di gestire gli attacchi. Quanto maggiore è la presenza di stress, alimenti ad alto contenuto di zuccheri, dolcificanti e grassi trans (presenti per esempio in pizze surgelate o cibi pronti) o di una cattiva flora intestinale che indebolisce la vostra costituzione, tanto minore è la funzione regolatrice dell'organismo e tanto più agevole l'ingresso nel vostro corpo da parte di ospiti indesiderati e sgradevoli.

La conoscenza di questi ladri di energia è diventata tutt'altro che banale e superflua. Nel dopoguerra i medici hanno lottato contro le epidemie dei parassiti dell'epoca. Attraverso la loro esperienza oggi sappiamo molto sui sintomi delle malattie a essi associate,[124] tuttavia il pericolo minaccia ancora oggi tutti coloro che hanno un sistema immunitario debole o che sono entrati a contatto con agenti patogeni attraverso sostanze alimentari contaminate o una scarsa igiene delle mani.

Le difficoltà nella diagnosi di un'infezione per mancanza di medici in grado di identificare questi spettri minacciosi è però altrettanto pericolosa. Spesso manca l'esperienza clinica dalla quale dipende il destino del paziente spossato e afflitto da sinto-

mi causati da un "inquilino infetto". Per questo motivo nel mio libro ho dedicato spazio anche a generatori di stanchezza meno frequenti e più singolari. Desidero sviluppare una nuova consapevolezza anche per quadri clinici sottovalutati e condividere conoscenze scientifiche, cliniche e personali come per esempio il seguente aneddoto che risale ai tempi dei miei studi universitari. Fu attraverso il seguente caso clinico così curioso e interessante che sperimentai l'affascinante mondo dei parassiti.

CASO CLINICO

Inge, 63 anni, dipendente

Mi occupai di Inge, 63 anni, capelli biondi e taglio corto, durante la mia specializzazione universitaria. Lamentava spossatezza, eruzioni cutanee, gonfiore alle palpebre, dolori muscolari e ridotta tolleranza allo stress fisico e mentale. Era già stata ricoverata in due ospedali per accertamenti senza che fosse stata trovata l'origine dei suoi sintomi. Erano stati esclusi disturbi gastrointestinali, allergie e cancro, anche l'esame delle feci per la ricerca di uova e parassiti si era rivelato irrilevante. "Qui non troverai nulla", mi sussurravano i suoi referti clinici e il mio intuito mi diceva "ci deve essere dell'altro".

Inizialmente pensai che non sarei riuscita a spuntarla, il tempo mi sfuggiva, la paziente sarebbe stata presto dimessa con esito negativo portando con sé la sua stanchezza e i suoi disturbi. Consultai la letteratura scientifica in biblioteca e tra le mani mi capitò una ricerca che dimostrava l'utilità di ricercare determinati agenti patogeni nel sangue, perché spesso i risultati delle feci risultano erroneamente negativi. Pensai che potesse essere l'ago nel pagliaio e prelevai subito diverse provette di sangue che inviai al reparto di microbiologia per una ricerca mirata di parassiti e vermi. La ricerca di trichine e di un verme dal nome impronunciabile chiamato Strongyloides stercolaris*, mi costò una lavata di capo da parte del primario che*

riteneva la mia ricerca di indizi inutile e troppo costosa. Pochi giorni dopo quell'episodio demoralizzante, il responsabile del reparto di microbiologia di allora mi telefonò con urgenza in reparto. Per un momento provai un brivido e mi preparai a un altro schiaffo verbale per aver richiesto una diagnostica inappropriata, ma la voce entusiasta del professore mi lasciò senza fiato. "Sensazionale!", urlò dall'altra parte del ricevitore. Gli accertamenti avevano evidenziato che Inge aveva un'infezione da trichinella, un verme che di solito può essere trasmesso da carne contaminata, in particolare macinato di maiale crudo o carne poco cotta.

I vermi ingeriti si sviluppano ulteriormente nell'intestino tenue, depositano le larve che attraverso l'intestino passano nel sangue e raggiungono tutto il corpo. Si insediano anche nel tessuto muscolare spiegando il dolore muscolare della paziente. Inge era incredibilmente sollevata e al tempo stesso un po' turbata per la presenza dei parassiti. Il giorno seguente mi sedetti accanto al suo letto e la interrogai accuratamente sul suo stile di vita, la dieta, i viaggi, insomma su tutto ciò che potesse essere interessante per indagare l'infezione. La mia pazienza e il mio sesto senso vennero premiati: Inge aveva consumato la carne di un maiale macellato in casa senza adeguati controlli. Quella era la causa! Le prescrissi immediatamente una terapia antiparassitaria e dopo 14 giorni la stanchezza e tutti i sintomi scomparvero.

Si trattò certamente di un caso particolare e raro, tuttavia l'obiettivo che mi prefiggo con questo libro è di sensibilizzare le persone su questa tematica, sull'importanza di una medicina personalizzata e una ricerca delle cause.

Negli anni successivi ho seguito molti studenti della facoltà di medicina. Dopo quel caso di trichinosi prevedo sempre gli esami necessari (feci *e* sangue) in presenza di stanchezza o disturbi

intestinali poco chiari, alterazioni cutanee (orticaria), asma e allergie, per trovare le bestiacce nascoste. Chi cerca, trova! In molti casi ho fatto centro e ho insegnato ai miei studenti ad affinare la loro diagnosi iniziale raccogliendo direttamente esperienze della parassitologia clinica, esperienze poco sgradevoli, difficili da dimenticare, ma non avrei mai pensato che ci si potesse rallegrare per la vista di una tenia.

Non preoccupatevi, normalmente i parassiti infestano gli animali e non l'uomo, per alcuni di essi l'uomo non è l'ospite finale ma solo intermedio, un parcheggio in cui stazionano le forme in via di sviluppo. La maggior parte dei parassiti è presente nei paesi caldi, tropicali e subtropicali, ma a causa della globalizzazione e del commercio internazionale di prodotti alimentari, in particolare di carne proveniente da paesi con controlli alimentari meno severi, dovremo fare i conti con una misteriosa stanchezza e altri sintomi legati a un'infestazione parassitaria latente.

MEMO PER LA VISITA MEDICA

Quando si sospetta la presenza di parassiti si è dimostrata efficace la seguente procedura diagnostica:

- **Emocromo completo:** spesso si verifica un aumento dei globuli bianchi e dei granulociti eosinofili, segno di un'eosinofilia che indica una naturale reazione immunitaria dell'organismo. Le cause più comuni di un'eosinofilia sono allergie, parassiti, funghi o corpi estranei nell'organismo, raramente malattie tumorali come i mastocitomi.
  Consiglio pratico: l'eosinofilia nel sangue dipende dal tipo di parassita e non ci dice molto sulla gravità dell'infestazione. Inoltre non sempre è accompagnata da un esito positivo sulla presenza di uova nelle feci.
- **Test delle feci per la ricerca di uova o parassiti:** se il test è positivo, la diagnosi è confermata, se è negativo ma il so-

spetto permane, un test sierologico può fare chiarezza.
Una volta che la diagnosi è stata formulata, l'infestazione può essere trattata con farmaci vermifughi, spesso però con dei forti effetti collaterali. A lungo termine si sono dimostrate efficaci anche terapie biologiche con ridotti effetti collaterali e cure contro i parassiti combinate con la promozione di un forte sistema immunitario e di una disintossicazione mirata. Potete trovare altri consigli concreti nella sezione pratica (parte 2, *Digerire bene. L'ABC della guarigione* e *Detossinarsi, ma nel modo giusto*).

Toxoplasmosi: un'epidemia nell'ombra

La toxoplasmosi è scatenata da un minuscolo parassita chiamato *Toxoplasma gondii*.[125] Sebbene, con un tasso d'infestazione che può raggiungere il 40-50%, sia una delle malattie infettive più diffuse al mondo e rappresenti un problema economico e sanitario non indifferente,[126] non trova nella pratica terapeutica odierna una risposta adeguata. Stanchezza, dolori muscolari e articolari, rigidità mattutina, accessi di sudore, umore depresso, disturbi visivi, vertigini e insonnia: tutti sintomi che molte persone espongono ogni giorno al loro medico.

Il problema è che il toxoplasma ama giocare a nascondino, è un mago nel mimetizzarsi e quindi non viene riconosciuto correttamente dai comuni test di laboratorio. Il numero di persone affette da toxoplasmosi latente viene troppo spesso sottovalutato,[127] per questo motivo i suddetti sintomi generano solitamente il sospetto di un problema reumatico anziché di un'infezione da parassiti o virus.

Purtroppo come reumatologo posso confermarlo, troppo di rado si sospetta una toxoplasmosi latente e i pazienti vengono relegati nell'area psicosomatica. Quante persone stanche e malate

in tutto il mondo potrebbero beneficiarne se questa malattia parassitaria non venisse più considerata "innocua" e la diagnostica fosse più sofisticata!

Nell'uomo le infezioni vengono trasmesse principalmente attraverso gli alimenti, in particolare il consumo di carne cruda o non cotta a sufficienza, come carne macinata o salame fresco, frutta, verdura o acqua contaminate, oppure durante il giardinaggio attraverso il contatto con il terreno infetto.

Toxoplasma gondii ha un ciclo di vita complesso e interessanti cambiamenti di ospite. L'ospite principale è il gatto, che raramente mostra sintomi d'infezione come la diarrea. Se il gatto s'infetta per la prima volta, allora, e solo allora, espelle agenti patogeni in massa, le oocisti. Dopo l'infezione iniziale i gatti sviluppano un'immunità che dura tutta la vita. Le oocisti sono estremamente resistenti all'ambiente. Nella cassettina della sabbia, su prati e campi, nel bosco e nel giardino, rimangono infettive per anni e *Toxoplasma gondii*, attraverso la terra contaminata o alimenti inquinati, può essere trasmesso ad altri ospiti intermedi, come gli animali da allevamento, roditori o all'uomo.

I gatti possono tuttavia infettarsi anche al contrario, se per esempio mangiano un roditore infetto, e l'uomo può infettarsi attraverso animali da allevamento contaminati, per esempio dalla carne di maiale. Poco dopo l'ingresso delle oocisti nell'ospite intermedio esse si sviluppano nei cosiddetti tachizoiti che si moltiplicano rapidamente (dal greco antico *tachys* = veloce).

La maggior parte delle infezioni rimane asintomatica nelle persone sane con un sistema immunitario intatto. Raramente in questa fase si manifestano sintomi quali affaticamento, dolori muscolari e articolari, cefalea, gonfiore dei linfonodi nella zona del collo o una febbre leggera. In presenza di un'infezione acuta gli agenti patogeni possono arrivare fino agli organi (in-

fezione per trapianto di organi) e anche al nascituro per trasmissione transplacentare. La toxoplasmosi oculare può colpire a ogni età.

Il sistema immunitario è di importanza decisiva per il decorso della malattia perché produce anticorpi specifici con lo scopo di eliminare i tachizoiti. Sotto il bombardamento a tappeto del diligente sistema immunitario, alcuni dei parassiti si trasformano in seguito potenzialmente nei cosiddetti bradizoiti che si insediano nella muscolatura e nelle cellule nervose (dal greco antico *brady* = lento) e si ritraggono nelle cisti tessutali, come in un bozzolo invisibile quasi perfettamente mimetizzato. È inquietante l'ostinazione con la quale i bradizoiti riescono a sopravvivere dormienti nell'organismo. I toxoplasmi rimangono al sicuro nelle cisti tissutali come bradizoiti in un'amaca, ma non sono né pigri né pacifici, bensì sorprendentemente perfidi e attivi.[128] Si moltiplicano nel corso degli anni e perseguono il loro obiettivo biologico: raggiungere prima o poi un altro gatto come ospite finale. Il numero crescente di bradizoiti continua a spingere il sistema immunitario a una disperata resistenza. Questa reazione permanente indebolisce l'ospite, l'essere umano, e provoca una risposta immunitaria incessante e protettiva che favorisce le infiammazioni. Infiammazioni e un sistema immunitario indebolito rendono notoriamente stanchi.

Ci troviamo ad affrontare il seguente problema: nella diagnostica attuale ci si basa principalmente sui valori di laboratorio, attualmente anticorpi formati solo contro i tachizoiti, e meno sui sintomi del paziente. A oggi mancano inoltre dei biomarcatori affidabili in grado di rilevare in modo lampante una potenziale attività di malattia causata dai bradizoiti.[129] La toxoplasmosi può in questo modo vivere un'esistenza in ombra, sonnecchiando, senza che i valori di laboratorio richiedano un intervento terapeutico.

MEMO PER LA VISITA MEDICA

I test attualmente disponibili per gli anticorpi individuano gli anticorpi specifici per i tachizoiti. Se si sospetta un'infezione acuta è necessario quantificare gli anticorpi IgM e IgG. Le IgM sono marcatori di una malattia acuta che richiede una terapia. Le IgG si formano dopo una o due settimane, spesso sono ancora rilevabili a distanza di anni, nel lungo periodo però si riducono e potrebbero non essere mai più riscontrabili.[130] I test per gli anticorpi sono affidabili solo in caso di prime infezioni. Sarebbe quindi utile completare la determinazione degli anticorpi con il test di trasformazione linfocitaria (LTT). Anche questo test non è tuttavia perfetto, esistono dei risultati falsi negativi. Per questo il migliore criterio di diagnosi al momento è l'osservazione dei sintomi[131] e un'anamnesi precisa da parte del medico.[132] Per esperienza, la mancanza di stanchezza profonda esclude la presenza di un'infezione attiva. Un'indagine accurata e l'esclusione di altre cause di affaticamento da parte del medico (carenza di vitamina D, altre malattie di base ecc.) sono l'approccio giusto da adottare.

I toxoplasmi possono vivere nell'organismo per tutta la vita senza la necessità di cure, la terapia viene prescritta in presenza di sintomi e una toxoplasmosi attiva. In futuro sarà necessaria un'intensa attività di ricerca per una diagnostica efficace e lo sviluppo di nuovi marcatori di laboratorio che possano segnalare anche il decorso di una malattia cronica. È inoltre necessario promuovere misure preventive per ridurre i rischi di infezione ed educare la popolazione, in particolare le giovani donne in età fertile e persone con immunodeficienza. Le misure di prevenzione nella vita di tutti i giorni (migliore cottura della carne, igiene delle mani, pulizia di frutta e verdura) aiutano a evitare nuove infezioni.
Conclusioni: il contatto con parassiti, uova o larve attraverso

gli alimenti (frutta mal lavata, carne poco cotta ecc.) è inevitabile, per questo motivo non dobbiamo cadere in ansia di contagio e diventare isterici nei confronti degli animali domestici. Lo sviluppo della malattia dipende dalla capacità di resistenza del nostro sistema immunitario. Le conoscenze collaudate presenti in questo libro vi aiutano a ricercare con successo i fattori che indeboliscono la salute intestinale e il suo sistema immunitario, regolano la vostra intossicazione, favoriscono la rigenerazione e arginano le contaminazioni quotidiane. Tutto questo vi aiuterà a superare meglio l'inevitabile incontro con i parassiti.

Virus di Epstein-Barr: un ladro di energia sottovalutato

Ogni infezione virale lascia tracce di sé nel nostro corpo. Presto o tardi nella nostra vita affrontiamo virus come la varicella, gli herpes, il fuoco di Sant'Antonio, l'Epstein-Barr, i coronavirus o i virus influenzali ma nella norma la carica virale è bassa e non provoca sintomi, potete dormire sonni tranquilli anche perché un sistema immunitario sano ha il pieno controllo della situazione.

Alcune infezioni virali quiescenti, tuttavia, possono essere riattivate quando sostanze e situazioni diverse, in particolare lo stress fisico ed emotivo, reprimono pesantemente il sistema immunitario. È in queste circostanze che quei seccatori che si pensavano morti, prendono vita e presentano un'accozzaglia di sintomi fastidiosi, primo fra tutti la stanchezza. I fattori di stress che possono irritare un sistema immunitario stabile sono per esempio: alimentazione squilibrata (molto zucchero, dolcificanti, oli rancidi e grassi trans), farmaci (in particolare gli antibiotici), fumo, esposizione a tossine (per esempio vernice fresca nella ristrutturazione di una casa, pavimenti in PVC ecc.), elevata contaminazione da metalli pesanti (come l'asportazione di amalgama

senza un'adeguata protezione, parte 1, *I fattori di disturbo celati nella cavità orale che ci tolgono energia*), esposizione a muffe, insetticidi, pesticidi, erbicidi ed eventi particolarmente emotivi.

I virus dormienti tuttavia possono essere risvegliati non solo da esperienze negative ma anche da eventi molto gioiosi come un matrimonio, un fidanzamento, un anniversario, tutti avvenimenti che suscitano emozioni, stimolano il sistema immunitario e risvegliano i virus. Ma non preoccupatevi: finché avrete cura di rafforzare il vostro sistema immunitario e ridurre lo stress, al più tardi con l'aiuto della sezione pratica in questo libro, le particelle di virus dormienti rimarranno inattive e mansuete.

Le infezioni virali riattivate e "risorte" non sono di per sé nulla di esotico, tuttavia nella pratica medica vengono purtroppo riconosciute troppo raramente e diagnosi errate come sindrome da burnout, depressione o ipocondria non sono casi rari. Spesso i pazienti hanno alle spalle anni di vicissitudini tra uno studio medico e l'altro, pare che siano già state tentate tutte le strade senza intravedere una soluzione al problema, impotenza e smarrimento crescono. La situazione è deludente e frustrante sia per il paziente sia per il medico.

Tra i virus a oggi conosciuti, quello di Epstein-Barr (EBV) colpisce in tutto il mondo quasi il 100% delle persone prima dei 30 anni. Ciò significa che molti di noi si portano appresso nel corpo vecchie cariche di EBV.[133] Questo vero e proprio "carrierista" tra i virus, capace di raggiungere un tasso di infezioni molto elevato, è uno dei più frequenti ladri di energia, ciononostante nella maggior parte dei casi non viene identificato tra le cause.[134] Prevale infatti l'opinione che i virus di Epstein-Barr provochino sintomi solo quando vengono colti in flagrante in laboratorio durante un'infezione fresca. Un'infezione cronica da EBV, tuttavia, è un motivo di affaticamento per eccellenza, purtroppo spesso sottovalutato prendendo erroneamente in considerazione altri fattori ("è troppo stressato", "il lavoro, i bambini, si faccia una vacanza...").

È giunto il momento di conoscere meglio questo virus.

L'EBV appartiene alla famiglia degli Herpes virus ed è il primo virus identificato in tutto il mondo per la sua potenziale capacità di indurre trasformazioni neoplastiche (oncovirus). Gli oncovirus sono ritenuti responsabili del 10-15% di tutti i tumori. L'EBV è anche associato allo sviluppo di malattie autoimmuni come la sclerosi multipla.[135] L'infezione da EBV è piuttosto semplice: ci si infetta tramite la saliva, per esempio con i giocattoli infettati nelle scuole dell'infanzia, le posate, i baci ("malattia del bacio") ecc. Nel momento in cui il virus di Epstein-Barr entra in contatto con le cellule della mucosa di bocca, naso e gola, si attacca alle cellule B (linfociti B) che portano un recettore per l'EBV. I linfociti B infettati con EBV vengono rapidamente distrutti da un sistema immunitario sano. L'infezione può manifestarsi a qualsiasi età, ma colpisce più comunemente i bambini e gli adolescenti.[136] La maggior parte delle persone non avverte alcun sintomo e non ricorda di avere avuto un'infezione virale, soprattutto se avviene nell'infanzia. Se l'infezione colpisce in età adulta, all'inizio si percepisce un leggero affaticamento e, dopo un periodo di incubazione di 4-7 settimane, oltre la metà delle persone colpite sviluppa i sintomi tipici della malattia, nota anche come "mononucleosi infettiva" o "febbre ghiandolare di Pfeiffer": febbre elevata, faringite, ingrossamento dei linfonodi, talvolta eruzioni cutanee e ingrossamento del fegato o della milza.

MEMO PER LA VISITA MEDICA

Gli indicatori classici di un'infezione acuta da EBV nei valori di laboratorio sono:

- Aumento dei linfociti ("linfocitosi").
- Lo striscio sul vetrino mostra al microscopio delle cellule caratteristiche (le cosiddette cellule di Pfeiffer).

- I valori epatici possono essere elevati.
- Aumento degli anticorpi IgM dell'EBV come marcatori di un'infezione recente.
- Importante: la somministrazione di antibiotici (ampicillina e amoxicillina) provoca l'insorgenza di un esantema da farmaco ed è controindicata.

Le complicazioni più comuni di maggiore rilevanza sono:

- **Stanchezza e spossatezza.** Di regola un'infezione acuta si attenua dopo circa 8-12 settimane. I soggetti colpiti spesso lamentano spossatezza. Nel 10% dei casi la stanchezza dura più di sei mesi. In questa fase è necessario evitare grandi sforzi (c'è il rischio di rottura della milza che spesso è ingrossata nella fase acuta della malattia!). Rafforzando il sistema immunitario la durata e la gravità dell'infezione acuta possono essere ridotte.
- **Riattivazione del virus di Epstein-Barr.** Nel corso degli anni l'EBV può passare a una forma attiva cronica con l'insorgenza di complicazioni. Stanchezza cronica e malattie autoimmuni (reumatismi, sclerosi multipla) vengono annoverate tra le possibili conseguenze.[137]

Riattivazione del virus di Epstein-Barr

Grazie agli ingegnosi accorgimenti adottati dalle straordinarie difese immunitarie, molti contatti con i virus non ci lasciano strascichi. Alcune infezioni virali latenti, al contrario, possono riaccendersi, come nel caso della famiglia degli Herpes virus di cui fa parte anche l'EBV. Molti di noi conoscono lo sgradevole potere riattivante dell'herpes simplex virus (HSV) di tipo 1 e le vescicole dolorose e ripugnanti sul labbro. A seconda del tipo di virus i sintomi della riattivazione sono diversi dai sintomi dell'infezione primaria. In caso di infezione primaria con il virus

varicella-zoster, per esempio, ci si ammala di varicella, mentre la riattivazione del virus scatena l'herpes zoster.

Anche il virus di Epstein-Barr, in quanto membro della famiglia degli herpes, possiede dei meccanismi intelligenti per la riattivazione e i sintomi dell'infezione cronica sono diversi da quelli dell'infezione primaria. Per questo motivo la strada verso la diagnosi di infezione da EBV riattivata è lunga e tortuosa.[138] I sintomi variano da persona a persona e in genere si alternano fasi positive e negative. Nelle fasi negative tutti i pazienti percepiscono la fatica come un disagio gravoso. Spesso si aggiungono sintomi aspecifici come aumento della temperatura corporea, gonfiore dei linfonodi, problemi digestivi, insonnia, dolori articolari, perdita di peso, acufeni e cefalea. In genere i soggetti colpiti soffrono di infezioni ricorrenti e sono noti come "pazienti problematici": sono pochi i momenti buoni in cui i pazienti si sentono energici e avvertono una sensazione di benessere. In questi casi di malcontento si dovrebbero indagare in modo mirato le cause ed escludere una riattivazione dell'EBV.

MEMO PER LA VISITA MEDICA

I sintomi della riattivazione dell'EBV sono aspecifici e vaghi. Per questo motivo è consigliabile effettuare una diagnosi di laboratorio dei seguenti quattro valori ematici che aiutano a classificare con maggiore precisione l'attività del virus:

- Anticorpo VCA-IgG (VCA = antigene del capside virale)
- Anticorpo VCA-IgM
- Anticorpo EA-IgG (EA = *early antigen,* antigene precoce)
- Anticorpi EBNA-IgG (NA = *nuclear antigen*, antigene del nucleo)

Interpretazione: valori positivi di VCA-IgG e EBNA-IgG indicano una vecchia infezione da EBV ("esito classico"), se an-

che il valore di EA-IgG è positivo, si tratta di una riattivazione dell'EBV. L'antigene precoce segnala in maniera inequivocabile se soffrite di un'infezione cronica attiva da EBV. Il test IgM indica se l'infezione riattivata è nuova o vecchia. Importante: quanto più alto è il titolo anticorpale, tanto più elevata è la carica virale. Il valore EBNA-IgG indica inoltre se il virus si sta ancora moltiplicando nelle cellule B. Quanto più alto è il valore EBNA-IgG, tanto più elevata è l'attività del virus nell'organismo. Valori elevati mostrano un problema permanente causato dalle attività virali e la necessità di un ripristino dell'intestino per rafforzare il sistema immunitario (parte 2, *Digerire bene. L'ABC della guarigione*).

Conclusioni: il virus EBV è scaltro, manipolatore, purtroppo ancora imprevedibile e troppo spesso ignorato. La ricerca dovrebbe concentrarsi molto di più sui virus e promuovere lo sviluppo di test di laboratorio più sensibili. Nessuno a oggi è in grado di prevedere quando il virus diventi cronico. I sintomi di attivazione del virus non sono facilmente decifrabili ed è per questo che la fatica e la limitata resistenza fisica sono spesso interpretate in modo errato. La terapia eziologica viene spesso tralasciata, eppure l'approccio innovativo consentirebbe di regolare nuovamente il sistema immunitario e raggiungere una sana energia (parte 2, *Il giusto ritmo, Il potere dell'alimentazione, Digerire bene. L'ABC della guarigione*).

CASO CLINICO

Stella, 26 anni, commessa

Stella venne da me perché nel corso degli ultimi due anni la sua energia era andata sempre più scemando. La perdita di una vita piena di energia e della sensazione di "poter sollevare il mondo con un dito" le stava procurando un forte dolore emotivo che trapelava dalle rughe di preoccupazione che le

segnavano il viso giovane e abbronzato. Si ricordò che qualche anno prima, durante una vacanza in Vietnam con il suo fidanzato, aveva contratto l'infezione da virus di Epstein-Barr. Aveva sviluppato febbre alta, faringite e i linfonodi della gola si erano gonfiati. Stella era certa che da allora non si era più sentita in forma e piena di energia. Non molto tempo prima che la conoscessi, suo padre, con il quale aveva un rapporto stretto, era morto improvvisamente per un infarto e l'azienda in cui lei lavorava era fallita. Il nuovo lavoro le piaceva, ma la sua resistenza fisica erano ridotta al minimo. Ogni mattina faticava ad alzarsi e la notte aveva problemi di insonnia. Durante il giorno si sentiva come "tormentata", lo stress le procurava l'herpes labiale e negli ultimi tempi soffriva di lievi sintomi di asma.

Gli esami di routine e l'ecografia degli organi addominali erano nella norma, per questo i suoi sintomi erano stati associati a un disturbo psichico, le era stato prescritto uno psicofarmaco a basso dosaggio che però non aveva ancora avuto il coraggio di prendere. Conduceva una vita sedentaria, fumava di rado, beveva poco alcol, le era sempre piaciuto cucinare, ma non ne aveva più la forza e quindi la sua alimentazione era costituita principalmente da pane, pasta, prodotti surgelati, quasi mai carne, un po' di frutta, noci e raramente dolci. Poiché le analisi di laboratorio di routine (emocromo, fegato, reni ecc.) non furono chiarificatrici, spiegai a Stella che avevo bisogno di altri esami per trovare la causa o le cause del suo esaurimento. Le analisi confermarono un'infezione cronica dovuta alla riattivazione del virus di Epstein-Barr, un'elevata carica virale cronica di herpes simplex, un'estrema carenza di micronutrienti (selenio, magnesio, acido folico, vitamina D, B12 e acidi grassi omega-3), una flora intestinale lievemente alterata e una disfunzione mitocondriale: tutte cause della sua stanchezza. Ciò che tuttavia mi lasciò perplessa fu non trovare una spiegazione all'asma. Chiesi di vedere un vecchio test allergologico: conte-

neva le graminacee e il polline degli alberi, ma non le muffe. La sottoposi quindi a un esame sierologico per ricercare un'eventuale allergia alle muffe e centrai il bersaglio (evidenza di Aspergillus e Cladosporium).

Prescrissi una terapia con i seguenti obiettivi: 1. Rafforzamento del sistema immunitario attraverso la cura dell'intestino 2. Ottimizzazione dei micronutrienti 3. Nutrizione e riduzione dello stress secondo il programma ENERGY! 4. "Una vita sana": la ricerca e l'eliminazione dei ladri di energia nell'ambiente domestico. Stella mise in pratica i miei consigli in modo esemplare. Semplicemente mediante un cambiamento della dieta, l'integrazione di micronutrienti ed elevate dosi di acidi grassi omega-3 e gli esercizi di respirazione, iniziò a sentirsi in forma solo dopo due settimane. Stella si procurò una sveglia normale e curò molto il sonno (parte 2, Dormire bene: il segreto della rigenerazione*). Dopo anni di insonnia tornò a dormire meglio con grandi benefici per il suo livello energetico.*
Tramite l'amministratore di casa venne inoltre a sapere che anni prima era scoppiato un tubo dell'acqua tra il bagno e la cucina. Con l'aiuto del suo ragazzo trovò tracce di muffa nera dietro l'armadio a muro della cucina che coincidevano con quelli risultati dallo striscio sul vetrino. Fece quindi eseguire una sanificazione degli ambienti e l'asma scomparve dopo 14 giorni. Per rinforzare l'ambiente intestinale Stella seguì le mie raccomandazioni per dodici mesi (parte 2, Digerire bene. L'ABC della guarigione*). All'ultimo appuntamento mi mostrò con orgoglio le foto dei suoi pasti e della sua ultima vacanza. Guardandole ho pensato a una bellissima storia a lieto fine.*

Conoscere l'origine della carenza energetica, le possibilità di diagnosi e le moderne soluzioni di cura vi consentirà di tenere testa agli ospiti antipatici e astuti causa di infezioni e di riconquistare la vostra energia!

Ora è il momento di tirare un sospiro di sollievo perché il faticoso labirinto di fatica, malattia e immunodeficienza è terminato. Nella seconda parte del libro vi aspettano le vie d'uscita, le affascinanti soluzioni che potranno aiutarvi a rivoluzionare la vostra salute.

PARTE 2

Stanco, immunodepresso o malato? **Come trovare la via d'uscita dal labirinto**

Riconoscere la via d'uscita
è il primo passo
verso la guarigione

Nei panni di esperti investigatori avete raccolto nella prima parte del libro informazioni preziose, indizi e pezzi di puzzle apparentemente senza un legame tra loro e avete messo sotto la lente d'ingrandimento le cause che portano a stanchezza, un sistema immunitario debole o troppo zelante e malattie croniche. Quando, vagando nella nebbia di un'assillante carenza energetica, riuscite finalmente a individuarne le cause, avrete trovato la via d'uscita dal labirinto in cui pensavate di essere intrappolati. Tutti i processi dell'organismo sono strettamente collegati tra loro.

È giunto ora il momento di farvi conoscere passo dopo passo le strategie del mio metodo di guarigione. Vi metterò a disposizione gli strumenti che vi permetteranno non solo di liberarvi dalla stanchezza, ma di riconquistare anche una grossa fetta di salute. La scelta degli alimenti è importante ma non sufficiente.

La qualità del sonno, la digestione, il modo in cui assorbite i nutrienti, le tossine e i ladri sociali di energia ai quali siete esposti nella vita di tutti i giorni, un'attività per voi gratificante od opprimente, il modo di valutare e gestire lo stress nella vostra vita: tutti questi fattori interni ed esterni svolgono un ruolo fondamentale per la salute e le vostre performance.

Ci possiamo sentire sani e vitali, oppure deboli, stanchi e spossati in base al ritmo della nostra vita e il suo essere in armonia con il ritmo della natura. In natura c'è un ritmo ovunque: il giorno e la notte, l'estate e l'inverno, l'andare e il venire, la nascita e la morte.

L'essere umano è una parte del tutto, delle leggi, dei ritmi biologici universali. Se nella nostra vita quotidiana prestiamo attenzione ai ritmi biologici dettati dalla natura e cerchiamo di adattarci a essi, saremo in grado di riparare i processi distorti nel nostro corpo che ci rendono stanchi e malati. E voi seguite il ritmo?

Il giusto **ritmo**

La natura è inesauribile perché in essa tutto il divenire e il perire si compie in un ritmo sano.

— Anselm Grün

"Cosa ci mantiene sani, vitali e pieni di energia?". Il corpo funziona in modo ottimale se modelliamo le nostre abitudini quotidiane, ossia l'alimentazione, l'idratazione, il sonno e l'esercizio fisico all'interno del ritmo biologico così abilmente creato dalla natura. L'insegnamento della cronobiologia lo dimostra con estrema chiarezza. Questa scienza ancora relativamente giovane (dal greco antico *chronos* = tempo, *bios* = vita) studia i ritmi vitali degli esseri viventi e l'influenza dei ritmi biologici sull'organismo stesso. I risultati della ricerca della cronobiologia dimostrano che tutti gli esseri viventi sulla terra sono soggetti a un ritmo biologico chiaramente definito. Persino nel più piccolo organismo unicellulare c'è il "momento giusto" per l'assorbimento dei nutrienti e i processi metabolici.[139] L'estrema influenza del ritmo biologico, detto anche ritmo circadiano (dal latino *circa* = attorno a, *dies* = giorno), sui nostri livelli di energia è affascinante.

Il ritmo di 24 ore regola l'orologio interno del corpo. L'orologio biologico è influenzato da fattori esterni come fame, luce, buio, esercizio fisico e temperatura determinando in modo discreto e silenzioso la vostra vitalità e il vostro livello di energia. Esso stabilisce il ritmo di tutti i processi corporei che si svolgono in cicli precisi e temporalmente definiti[140] che regolano, per

esempio, le fasi del sonno e della veglia ("ritmo giorno-notte"). Tutto è soggetto al ritmo dell'orologio interno, soprattutto la concentrazione di ormoni come il cortisolo, del glucosio nel sangue e degli elettroliti segue un sofisticato ritmo giorno-notte. I dati della cronofarmacologia dimostrano inoltre che nel corso della giornata la sensibilità di ogni organo ai farmaci e ai micronutrienti varia in modo ritmico.[141] Se si conosce l'effetto tempo-dipendente di un farmaco e di una preparazione, è preferibile scegliere il momento di somministrazione più opportuno che consenta di migliorare la biodisponibilità dei principi attivi nell'organismo e potenzialmente risparmiare farmaci.

Ma dove si trova il misterioso orologio interno? A tal proposito si generalizza parlando di un orologio interno, in realtà nel vostro corpo si muovono in continuazione lancette di orologi interni differenti perché ogni cellula del corpo ha un proprio orologio. I numerosi orologi cellulari sono "sincronizzati" tra loro e si ascoltano a vicenda, devono lavorare in armonia, tic tac, tic tac, tic tac, solo in questo modo il bioritmo ottimale del corpo è garantito.

Lo straordinario direttore degli orologi interni si trova in un nucleo cerebrale al centro dell'ipotalamo, un'area grande come un pisello composta da circa 20.000 cellule cerebrali (neuroni), nota come nucleo soprachiasmatico (SCN, dal latino *supra* = sopra e *chiasmus* = incrocio). La posizione del nucleo soprachiasmatico è ottimale dal punto di vista strategico perché, trovandosi direttamente al di sopra dell'intersezione dei nervi ottici, capta precocemente i segnali che sfrecciano lungo di essi verso le regioni posteriori del cervello adeguandosi di continuo al ritmo delle 24 ore. È sorprendente la sensibilità con cui questo direttore d'orchestra in miniatura dirige la complessa sinfonia bioritmica della vostra vita.

Sollecitato dallo stimolo luminoso, il SCN invia comandi concreti alla tiroide attraverso il tratto retino-ipotalamico che

in risposta ai segnali luminosi riduce la produzione e il rilascio di melatonina ("ormone del sonno"). La potenza del rilascio di melatonina determina il ritmo della vostra attività quotidiana nell'interazione tra luce e buio. Questo delicatissimo ritmo biologico così finemente sintonizzato determina se dormite o siete svegli, quando dormite, il valore della vostra temperatura corporea, persino quando percepite il bisogno di mangiare e bere, quali sono i vostri sentimenti e stati d'animo in un preciso istante, la velocità del metabolismo e se il vostro livello ormonale sale. Non è quindi assolutamente una coincidenza se prestazioni estreme come i record olimpici dipendono anche dal ritmo della giornata.

L'orologio degli organi

Tutti gli organi nel vostro corpo assolvono in modo magistrale a un unico compito e lo svolgono secondo un ritmo definito dalla natura. Flusso di energia e orologio interno degli organi fanno parte della medicina tradizionale cinese (MTC) già da moltissimo tempo e, mentre la conoscenza millenaria della MTC continua a lottare per essere riconosciuta dalla medicina moderna, che io rappresento, posso affermare che il suo impiego si è spesso rivelato per me molto prezioso. L'orologio degli organi secondo la MTC mostra in quali momenti del giorno o della notte un organo è attivo, cioè lavora intensamente, mentre nel riquadro opposto la fase in cui l'organo è pressoché inattivo e si rigenera. Immaginatevi semplicemente il quadrante di un orologio diviso in 24 ore e che rappresenta l'intero ritmo giorno-notte. La dottrina della MTC si concentra sui canali energetici, i cosiddetti meridiani, che attraversano il corpo come strade solide e definite sulle quali scorre l'energia, il cosiddetto qi. Ci sono dodici "strade principali" ciascuna delle quali corrisponde a un organo o a un sistema di organi. Ogni due ore un meridiano, e quindi l'organo

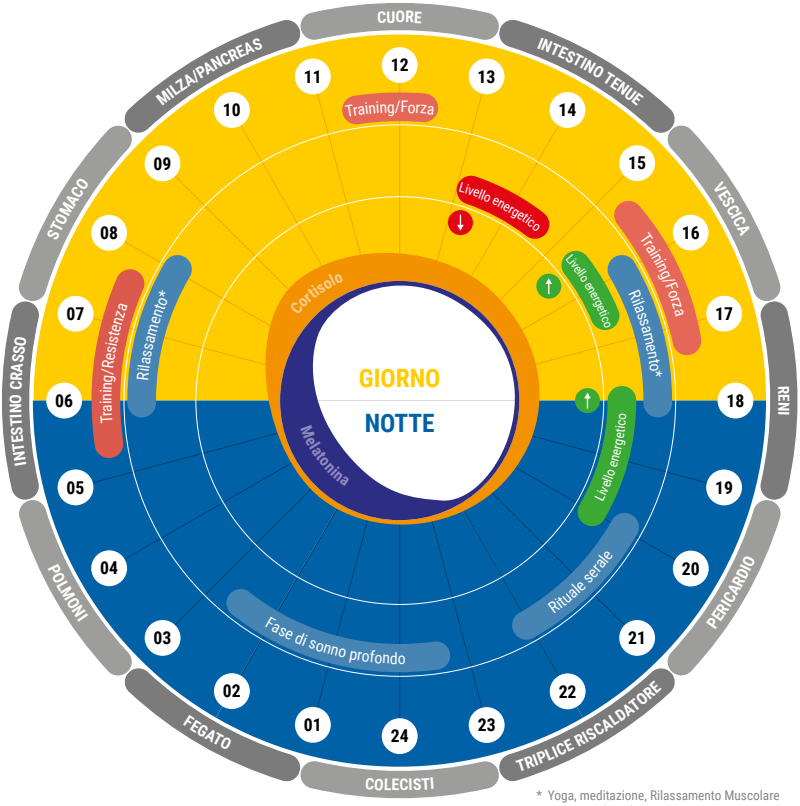
corrispondente, riceve una carica di energia, il qi. L'agopuntura interviene come cura a sostenere il naturale flusso energetico del corpo, scioglie una congestione energetica e mantiene libere le "strade principali".

La centrale di comando preposta alla regolazione dell'orologio degli organi è la ghiandola pineale (epifisi), nota per la produzione di melatonina, l'"ormone del sonno". Le lancette dell'orologio degli organi si muovono! Dalle 7 alle 9 è il turno dello stomaco, dalle 9 alle 11 della milza, dalle 11 alle 13 del cuore ecc. In queste fasce temporali è il momento in cui l'organo viene inondato al massimo di qi e va "a tutta velocità".

Nella MTC l'orologio degli organi è utilizzato anche come un sensibile strumento diagnostico. Se per esempio avete dei disturbi sempre alla stessa ora, questo rappresenta un segnale di allarme che indica un possibile disturbo nel sistema dell'organo corrispondente. Per esempio se vi svegliate all'improvviso tra l'una e le tre di notte è un segnale di allarme del vostro fegato che in quel momento sta avviando il motore. Ma chi penserebbe a un SOS da parte del fegato in caso di insonnia? Non è molto comune percepire un dolore al fegato, i disturbi a questo organo si manifestano più spesso tramite altri segnali. Per questo motivo quando i miei pazienti mi segnalano di soffrire di stanchezza o insonnia tra l'una e le tre di notte, prescrivo per loro un programma speciale per il fegato (parte 2, *Digerire bene. L'ABC della guarigione* e *Detossinarsi, ma nel modo giusto*). Nel mio lavoro ho avuto inoltre l'idea di unire l'orologio degli organi della MTC con le conoscenze della cronobiologia e spesso questa innovativa combinazione ha facilitato una diagnosi centrata e il successo della terapia.

Con l'aiuto di questo libro anche voi potete beneficiare di queste conoscenze esclusive per ritrovare energia e vitalità, comprendere meglio il vostro bioritmo e sostenere il funzionamento degli organi. Imparerete quando e perché avete picchi e cali nelle

vostre prestazioni, qual è il momento ideale per alimentarsi,[142] fare jogging o work out in palestra e quando riuscite a rigenerare perfettamente.[143] Se d'ora in avanti, giorno dopo giorno, vi orienterete un po' di più ai cicli naturali degli organi e della cronobiologia, solo questo cambiamento vi procurerà nel corso del tempo molta più energia e vitalità in generale. Per la prima volta ho riunito in un solo grafico le vecchie conoscenze dell'orologio degli organi della MTC e le nuove scoperte della cronomedicina.



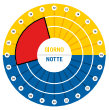
* Yoga, meditazione, Rilassamento Muscolare Progressivo (PMR), training autogeno

La perfetta cronoritmica del corpo e il segreto del momento giusto.

Esse si completano a vicenda in modo meraviglioso, come una coppia che tutti stavano aspettando. Prendetevi il tempo per studiare l'immagine e vedete i miglioramenti che potete apportare alla vostra vita. Sono convinta, e lo sarete presto anche voi, che questo disegno poco appariscente vi sarà di enorme aiuto per dare il ben servito a stanchezza e altri disturbi. Ricavatene il vostro giorno perfetto. Carpe diem!

Ogni cosa ha il suo tempo: i cicli naturali dei vostri organi

Nei seguenti paragrafi scoprirete in quali momenti della giornata i vostri organi sono impegnati a lavorare per voi. Attraverso una migliore comprensione dei processi fisiologici nell'organismo, la vostra salute può migliorare in modo significativo.[144] Il vostro essere gufo o allodola (*Il sonno nel bioritmo*) farà raggiungere il picco di performance dei vostri organi un po' dopo o un po' prima.



Dalle 5 alle 11

Secondo la MTC, tra le 5 e le 7 del mattino l'intestino crasso è al massimo della sua attività. Questo organo non ha solo il compito di provvedere all'eliminazione delle feci ma anche all'assorbimento degli ultimi nutrienti, acqua e sostanze minerali, importante per un sistema immunitario sano. Lasciare andare, espellere, è importante per il corpo e per l'anima in misura uguale. Con l'evacuazione ci si separa da qualcosa, il riconoscere di avere fallito o disimparato a lasciare andare le cose è motivo di sollievo. Una nuova consapevolezza che il lasciare andare nella vita sia sano e normale, accompagnata da un'alimentazione più ricca di fibre e un maggiore apporto di liquidi ha già liberato molti miei pazienti da una costipazione nervosa donandogli nuova energia.

Ma ora torniamo al ritmo! Tra le 7 e le 11 del mattino la vostra digestione procede a pieno ritmo, lo stomaco e la milza entrano nella loro fase di massima attivazione. In questa fase il sistema nervoso simpatico, la parte attivante dell'organismo, è in grande fermento e vi prepara all'attività, al "lotta o fuggi" e stimola la produzione di ormoni che migliorano le prestazioni come il cortisolo e gli ormoni sessuali. La luce del giorno ha un effetto stimolante e attiva l'ormone del benessere, la serotonina, che non sostiene solo il buonumore ma anche la pressione sanguigna, la glicemia, la frequenza cardiaca e la temperatura corporea interna. Le performance e la resistenza aumentano.

La mattina è caratterizzata dal primo picco di prestazioni della giornata e per molti è quindi il momento ideale per raggiungere il massimo risultato da prestazioni fisiche e mentali. La melatonina, causa di stanchezza, diminuisce[145] e finché il suo livello non si è completamente abbassato, può farvi precipitare in uno stato d'animo emotivo negativo. Voi, o una persona a voi cara, siete spesso irritabili e scontrosi al mattino? Anche il solo decidere quale calzino indossare vi causa problemi? Non disperate. Non siete i soli a essere scorbutici al mattino e la colpa è della melatonina, siate quindi pazienti con voi stessi e con gli altri fino alle ore 11.00.

Consigli per questa fase

Il rituale mattutino: subito dopo esservi alzati, prima ancora di pensare a qualsiasi altra cosa, la presentazione per il capo, la festa di compleanno dei bambini, la ricerca di un calzino, la dichiarazione dei redditi o prima di lavarvi i denti, regalate alla vostra digestione e a voi stessi il miglior inizio di giornata! A partire da oggi bevete ogni mattina due bicchieri grandi (circa 400-500 ml) di acqua naturale tiepida o a temperatura ambiente, preferibilmente non gassata, a sorsi, con brevi intervalli e a stomaco vuoto. Se all'inizio questa quantità di acqua vi crea problemi iniziate con un bicchiere e aumentate gradualmente.

L'acqua risveglia lo stomaco come una doccia mattutina e attraverso il cosiddetto riflesso gastrocolico urla all'intestino crasso: "amico, quassù si muove qualcosa, fai spazio là sotto". Questo nuovo rituale mattutino ha anche il compito di compensare il deficit di liquidi (durante la notte il vostro corpo perde circa 500 ml di acqua attraverso l'aria espirata) ed evitare che la giornata non parta in modo ottimale e ci si senta senza forze e spossati. Iniziate da subito! Promesso?

Se non siete amanti dell'acqua a stomaco vuoto, potete vivacizzare la doccia mattutina con del succo di limone o lime (fate attenzione all'intolleranza all'istamina, parte 2, *Il potere dell'alimentazione*, *L'alimentazione con l'intolleranza all'istamina*), in alternativa con delle foglie di melissa o menta. La vostra digestione e il vostro livello di energia vi ringrazieranno.

Durante la rigenerazione notturna il corpo ha bisogno di energia per sostenere le funzioni corporee, formare nuove cellule come i globuli rossi, produrre ormoni ecc. Al mattino le riserve energetiche dell'organismo finiscono, le scorte di carboidrati nel fegato sono quasi terminate e il loro esaurimento completo stimola nel corpo la cosiddetta autofagia cellulare, cioè il sistema di smaltimento endogeno dei rifiuti cellulari si attiva e si riducono i depositi di grasso superflui e infiammatori. L'allenamento di resistenza a stomaco vuoto (cioè dopo la "doccia mattutina" ma senza colazione) come il jogging, il nordic walking o lunghe e faticose passeggiate sono adatte per le prime ore della giornata (dalle 5.30 alle 7.30 circa) per promuovere in modo mirato l'autofagia. Anche un rilassamento attivo come una breve sessione di meditazione si inserisce perfettamente nel bioritmo salutare (dalle 5.45 alle 8.30). E quando mangiamo?

Posticipate la colazione. Nel mio libro *Schlank! und gesund mit der Doc Fleck Methode* (tr. *Magri e sani con il metodo Doc Fleck*) ho descritto dettagliatamente quali tipi differenti di fame esistono

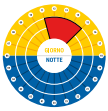
(fame dello stomaco, degli occhi, del naso e della bocca) e quanto sia importante capire che la fame non è solo un sintomo corporeo che ci sussurra all'orecchio: "ehi, è ora di mangiare". La fame cela spesso dell'altro: emozioni come la "fame del cuore" che ci inducono a mangiare per noia, vuoto interiore, rabbia, delusione, tristezza, dolore e senso di colpa non percepiti in modo consapevole. È importante che da questo momento in poi mangiate solo quando provate veramente fame, quando potete affermare "ho un buco nello stomaco!". Non mangiate mai per noia. Un consiglio pratico per tutti coloro che devono alzarsi presto: iniziate la giornata semplicemente con dell'acqua. Preparate qualcosa di sano per dopo e rimanete indifferenti al profumo invitante delle brioche appena sfornate. Può sembrare una tortura, ma sarete ricompensati. I depositi di grasso causa di malattie e infiammazioni si sciolgono, i chili di troppo diminuiscono e l'energia sale.

Fate colazione solo quando la fame si farà veramente sentire e, quanto più la posticiperete, maggiori saranno i benefici. Una colazione posticipata può diventare uno spuntino di metà mattina o un pranzo anticipato. Considerate che quanto più dilaterete la pausa tra la cena e la colazione, come una sorta di piccolo digiuno intermittente,[146] maggiore sarà il tempo che concederete alla squadra di pulizia del vostro corpo, l'autofagia, per rimuovere le sostanze di rifiuto che vi rendono stanchi e malati.[147] La lingua inglese ha una parola perfetta per la colazione, *breakfast* da *break* = pausa e *fast* = digiunare, la pausa dopo il digiuno. Per attivare l'autofagia è necessaria una pausa alimentare di almeno 12 ore nella donna e 13 ore nell'uomo, in generale una pausa di 13 fino a un massimo di 16 ore è praticabile e vivamente consigliata.

Secondo le ultime ricerche, l'enorme potere curativo dell'autofagia può essere rafforzato attraverso un innovativo integratore alimentare, la spermidina. La spermidina è presente naturalmente nelle nostre cellule ed è un attore principale nel processo di autofagia.[148] L'avanzare dell'età e un'alimentazione scorretta di-

minuiscono il livello di spermidina nell'organismo, il corpo può produrre da solo circa il 30% della quantità necessaria per un'autofagia ottimale. La spermidina è presente in alcuni alimenti come broccoli, mango, funghi e germe di grano. Importante: un digiuno troppo lungo e sconsiderato può avere esattamente l'effetto opposto a quello desiderato in presenza di stanchezza estrema perché per funzionare le ghiandole surrenali hanno bisogno di un apporto regolare di alimenti ricchi di sostanze nutritive (parte 2, *Il potere dell'alimentazione*). Il digiuno drastico senza controllo medico può persino danneggiare la funzionalità surrenale, per questo motivo si raccomanda la colazione posticipata che in caso di stanchezza cronica non andrebbe saltata. In tutto questo viene in aiuto la colazione Doc Fleck, una combinazione innovativa senza cereali costituita da proteine, grassi omega-3 e frutta ricca di fibre (parte 3, *Le ricette ENERGY!*).

Perché non dovreste acquistare una lavatrice di prima mattina... e perché certe decisioni importanti andrebbero prese a giorno fatto? La risposta, come sappiamo, è racchiusa nel segreto degli ormoni e del vostro bioritmo.[149] Siate pazienti e attendete fino alle 10 o alle 11 quando la sbornia della melatonina notturna e il picco minimo di cortisolo, che vi rendono assonnati, ma anche ansiosi e con pensieri negativi, saranno passati. Dal punto di vista del bioritmo sarete nuovamente voi stessi e più impavidi, affidabili e risoluti nelle vostre decisioni. Questo consiglio è ancora più importante se dovete prendere delle decisioni delicate. Per una proposta di matrimonio è meglio attendere le romantiche ore serali...



Dalle 11 alle 15

Il corpo è ancora molto impegnato nella digestione. Se di primo mattino vi siete goduti una colazione abbondante e la fame si fa nuovamente sentire, secondo l'orologio degli organi è consi-

gliato solo un pranzo leggero. Verso le 14 la temperatura interna del corpo e il tasso glicemico si abbassano e questo provoca stanchezza e cattivo umore, si avvicina il calo massimo del mezzogiorno.[150] La pressione arteriosa, la concentrazione e i livelli di prestazione diminuiscono, anche perché dopo pranzo l'apparato digerente richiama un forte afflusso di sangue. Scelte alimentari sbagliate con alti livelli di carboidrati possono accentuare il calo fisiologico, è la cosiddetta "narcolessia post pranzo". Situazioni di stress eccessivo e attività che richiedono concentrazione non si prestano a questa fase. I consigli che seguono possono aiutarvi a evitare le insidie del sonno dopo pranzo.

Consigli per questa fase

Fate un pranzo leggero. Solo in presenza di fame vera consumate un pasto a basso indice glicemico, potrebbe essere una colazione posticipata come la colazione Doc Fleck o un pranzo anticipato come per esempio un'insalata o verdure con un contorno proteico. Riducete i carboidrati (pane, pasta, riso, patate, dolci). Conoscete forse la sensazione di quando ci si abbuffa di carboidrati in mensa o con la torta di compleanno del collega: il crollo delle prestazioni sopraggiunge come una minacciosa nuvola temporalesca e una lezione o un meeting di lavoro possono diventare un vero supplizio.

Riposate. Riposare o camminare dopo aver mangiato? Il desiderio di una pennichella pomeridiana andrebbe assecondato ogni volta che ne avete la possibilità. Il momento ottimale per un power nap di 15-30 minuti è tra le 14 e le 15. Sfruttate questo momento, anche se si tratta solo di chiudere gli occhi in ufficio per un momento, fermate i pensieri incalzanti, prendete aria, fate respiri profondi per immagazzinare energia (parte 2, *Diminuire lo stress, rinforzare il sistema immunitario e ottenere energia*).

Fate movimento. Qualsiasi tipo di attività fisica si adatta perfettamente a questa fase, stimola la circolazione e riduce la stanchezza fisiologica del mezzogiorno. La fascia oraria 11-13 è particolarmente indicata anche per un allenamento di forza mirato e lo sviluppo muscolare.

Dalle 15 alle 19

Nel pomeriggio si verifica il secondo picco di attività della giornata, tutto il vostro metabolismo è in pieno movimento, il motore è azionato e la curva delle prestazioni punta ripida verso l'alto. La memoria a lungo termine e la motricità fine sono al massimo della forma. Vi sentite molto più energici e avete superato il crollo del mezzogiorno. Ora l'assimilazione e la trasformazione delle sostanze nutritive apportate con gli alimenti hanno la priorità assoluta. Il vostro organismo mobilita le riserve di glucosio per aumentare il livello delle prestazioni. Gli organi escretori, vescica e reni, sono molto impegnati e per questo vengono ben irrorati dai vasi sanguigni.[151] Entrambi aiutano il fegato a disintossicarsi ed espellono i prodotti finali del metabolismo e le sostanze nocive. Sono i reni a decidere ciò che può rimanere nel corpo e ciò che viene definitivamente espulso. Un piccolo miracolo.

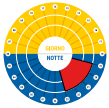
Il meridiano della vescica è nella MTC il più autorevole e il più lungo nel corpo. Questa principale strada energetica è collegata a tutti i sistemi di organi e influisce persino sulle emozioni.

Consigli per questa fase

Bevete molto. In questo lasso di tempo consumate una maggiore quantità di liquidi quindi è estremamente importante bere a sufficienza per consentire all'organismo di disintossicarsi in modo ottimale. In generale, bere troppo poco genera stanchezza, utilizzate quindi questo momento per fare una pausa, per esempio con una tazza di tè che aiuti il compito erculeo dei reni e bilanci il fegato e la cistifellea come attivi sostenitori della

digestione (parte 2, *Detossinarsi, ma nel modo giusto*). Ci sono paesi nei quali la cultura e il rituale del tè sono molto importanti (Gran Bretagna, Cina, Giappone, Tibet, gli stati del Maghreb e la Frisia orientale). Una tazza di tè esprime ospitalità, simpatia e stima. La tradizionale "ora del tè" tra le 16 e le 17 in Gran Bretagna si inserisce perfettamente nel bioritmo.

Siate attivi. Per un benessere psicofisico, tra le 15 e le 18 è il momento migliore per l'attività agonistica, sport di forza e attività creative di ogni tipo.[152] Questo è il momento ideale per un brainstorming e un colloquio di lavoro, oppure per ossigenare il vostro corpo e cervello con attività come ciclismo, CrossFit, tennis, sollevamento pesi, pallavolo, vela, canoa, giardinaggio, meditazione, yoga o scacchi. Dopo le 18 dovreste ascoltare il vostro bisogno di riposo e scalare gradualmente la marcia. Le prime ore della sera servono a concludere la giornata lavorativa e lasciare spegnere il "reattore cerebrale".



Dalle 19 alle 23

Da uno stato di prestazione massima il vostro organismo passa lentamente alla preziosa fase di ricostituzione e riposo. Il vostro corpo fino a questo momento ha lavorato senza tregua. Gli zelanti reni hanno pulito enormi quantità di sangue, l'intestino tenue ha filtrato dagli alimenti le sostanze nutritive vitali fornendole al sangue depurato e ora il vostro sistema circolatorio può finalmente prendersi cura di sé. Avanti a tutta velocità! Il sangue carico di sostanze vitali è pompato attraverso il corpo e le sostanze nutritive appena assorbite vengono consegnate direttamente alle cellule affamate e bisognose di nutrienti. Con la velocità e la struttura perfetta che si addice a un formicaio, in tutte le cellule del corpo, le sue unità più piccole, si svolgono lavori di costruzione e ristrutturazione. Il programma di rigenerazione e bellezza del vostro corpo è in pieno svolgimento. I rifiuti cellu-

lari vengono smaltiti, le strutture degli organi come le cellule di cute e mucose vengono rinnovate, il processo di guarigione di escoriazioni o cicatrici chirurgiche in queste ore sfreccia veloce come un giaguaro. Inoltre i processi interni di collaudo e riparazione vengono rafforzati dal neurotrasmettitore somatotropina, l'ormone della crescita.

Dopo questa fase di elevata produttività, tra le 21 e le 23 il bioritmo raggiunge la modalità di riposo, le ghiandole ormonali riprendono fiato e a notte fonda raggiungono la loro forma massima. Dopo il calare della notte il vostro corpo si dedica al lento rilascio della melatonina, l'ormone del sonno, che tuttavia si occupa solo della vostra stanchezza, non del sonno in sé, e vi suscita il desiderio di riposare. La melatonina viene spesso definita anche l'ormone dell'oscurità perché il suo rilascio da parte della ghiandola pineale inizia poco dopo il crepuscolo. La melatonina scorre in tutto il corpo attraverso il flusso sanguigno e, come un premuroso guardiano notturno, avvisa tutti gli organi: "ragazzi, si sta facendo buio! È ora di dormire!". La quantità che viene rilasciata nel sangue dipende dalla qualità e dalla quantità di luce che entra negli occhi. Tanto più scura e meno blu è la luce che colpisce i vostri occhi,[175] quanto più alto è il livello di melatonina.

Mentre molti dei vostri organi si ritirano nelle loro "amache", è il momento di massima attività per il triplice riscaldatore, l'unico meridiano della MTC per il quale non esiste una tipica classificazione degli organi, ma non per questo è meno influente. Il flusso di energia del triplice riscaldatore assicura, come suggerisce il nome stesso, la regolazione termica nel torace, nell'addome superiore e inferiore e stabilizza la funzione di tutti gli altri meridiani del corpo. Come una rete di sicurezza invisibile, protegge in questa fase importante l'equilibrio dell'intero sistema energetico e crea i presupposti ottimali per una rigenerazione efficace nelle ore notturne che seguono.

Consigli per questa fase

Uscite all'aria aperta. In questa fase di grande attività per la circolazione sanguigna è necessario molto ossigeno. Vi consiglio una passeggiata all'aria aperta nelle prime ore della sera, anche se per pochi minuti. Se per qualsiasi motivo non fosse possibile una passeggiata all'esterno (la pioggia non vale!), arieggiate la casa per dieci minuti e con dei respiri profondi inalate ossigeno alla finestra aperta (parte 2, *Diminuire lo stress, rinforzare il sistema immunitario e ottenere energia, Il potere di una buona respirazione*).

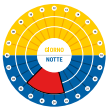
Cenate presto. Poiché il vostro stomaco entra nella sua fase passiva a partire dalle 19, è consigliata una cena leggera, possibilmente prima delle 19, per evitare una digestione impegnativa. Spesso, tuttavia, il rientro a casa dalla giornata lavorativa o il momento conviviale con la famiglia e gli amici coincidono esattamente con l'orario di riposo dello stomaco. Non preoccupatevi, non è necessario essere sempre perfetti! Il momento ideale per cenare va da due a quattro ore prima di andare a letto, tuttavia, paesi come la Spagna dimostrano che è possibile cenare e fare colazione più tardi, seguire la dieta mediterranea, avere un atteggiamento positivo nei confronti della vita, essere carichi di energia e vivere oltre i 100 anni. In ogni caso, più cenerete presto, maggiore sarà il beneficio per il vostro bioritmo.
Consiglio: provate a osservare come l'orario della cena influisce sul vostro livello energetico del giorno successivo. Ognuno di noi è diverso!

Attenzione alle verdure crude la sera! L'insalata e le verdure crude piacciono molto, anche la sera, tuttavia spesso abbiamo difficoltà a digerirle perché, a differenza dei ruminanti, non siamo provvisti dell'enzima digestivo cellulasi e di un apparato digerente con quattro stomaci per ricevere il cibo, rimasticarlo e

digerirlo con l'aiuto di microrganismi. La cellulasi è importante per scindere le fibre (cellulosa) della frutta e dell'insalata.

Fino al tardo pomeriggio siamo ancora in grado di digerire le verdure crude, a patto che vengano masticate in modo adeguato, dopodiché spesso non possono più essere digerite a sufficienza, si deteriorano nell'intestino e devono essere decomposte per fermentazione dai batteri intestinali. Questa fermentazione di emergenza non produce solo alcol etilico, bensì anche alcol tossici come il butanolo, il metanolo e il propanolo.[153] Le tossine prodotte dalle verdure crude devono essere eliminate durante la notte dal vostro instancabile eroe preposto alla disintossicazione, il fegato. È noto che il fegato accende i suoi motori più potenti tra l'una e le tre del mattino. Non è raro svegliarsi proprio a quell'ora: il fegato deve eseguire un lavoro faticoso per smaltire l'attacco tossico sferrato nei suoi confronti.

Consiglio: anche secondo la mia esperienza clinica, limitare il consumo di verdure crude alla sera si è dimostrato efficace. Se soffrite d'insonnia, la sera evitate bombe di vitamine come macedonia, insalate e crudités di verdure, così come elevate quantità di alcol, dolci, cracker e patatine. Attraverso questa variazione, solo in apparenza minima, rispetterete il ritmo del vostro orologio interno e dell'apparato digerente e anche la qualità del sonno migliorerà.



Dalle 23 alle 3

Tra le 23 e le 3 del mattino entrano in scena il fegato e la cistifellea. Quest'ultima produce la bile viscosa che regola la digestione lipidica ed è, insieme al pancreas, il principale fornitore dei vitali enzimi digestivi. La cistifellea è quindi molto importante per una digestione ottimale e crea i presupposti per una sana energia vitale, inoltre è coinvolta attivamente nell'indispensabile lavoro di disintossicazione del fegato. Raggiunge la sua attività massima tra le 23 e l'1. Una lauta cena, ricca di grassi e a tarda ora può

provocare nei soggetti predisposti sintomi di un'iperfunzione. Infatti è proprio durante queste ore che le coliche biliari sono più frequenti.

Nella fase tra le 23 e l'1 il rilascio dell'ormone dello stress, il cortisolo, è ridotto al minimo permettendo al vostro corpo di entrare in una profonda fase di rigenerazione nella quale riduce anche le funzioni vitali come la temperatura corporea, la pressione sanguigna e la frequenza cardiaca. È per questo che nel letto siete più sensibili al freddo. La vostra digestione riposa, se non è stata disturbata da una cena abbondante e a tarda ora, e il metabolismo funziona al minimo. Verso le 3 l'organismo si trova in uno stato di assoluto calo del rendimento e profonda stanchezza. È quindi possibile che coloro che lavorano o che devono prendere decisioni vitali a quest'ora della notte (medici, informatici, politici impegnati in maratone negoziali) siano distratti, come se avessero bevuto troppo alcol. Decisioni importanti e operazioni non dovrebbero mai avvenire, se possibile, nel cuore della notte perché potrebbero rivelarsi fatali.

In questo momento di abbassamento delle prestazioni del corpo, a partire dall'1 il fegato prende in mano il testimone e sprigiona la sua forza travolgente quale organo centrale del metabolismo e della disintossicazione.[154] L'organismo dirige un concentrato di energia esattamente in questo organo affinché possa dedicarsi ai suoi compiti vitali nella quiete della notte. Il fegato elimina i residui tossici provenienti da prodotti di scarto del metabolismo, farmaci e additivi ed è sinonimo di disintossicazione, rinnovo e cambiamento.

Disturbi del sonno o forti cefalee (accentuate a destra) tra l'1 e le 3 di notte sono quindi considerati un segnale di avvertimento di un'energia epatica disturbata. È noto che le disfunzioni epatiche non sono per nulla dolorose, ma è una vecchia conoscenza a indicarci che il fegato sta soffrendo in modo evidente: la stanchezza è il dolore del fegato. Le ultime ore della sera e le prime della notte

sono destinate al riposo, sostanzialmente al sonno. Fate in modo di seguire un rituale serale che favorisca il rilassamento affinché possiate trovare un sonno profondo per rigenerare al meglio l'organismo (parte 2, *Dormire bene: il segreto della rigenerazione*).

Consigli per questa fase

Rafforzate il fegato e la cistifellea durante il giorno. Per rafforzare questi due organi è importante di tanto in tanto pensare a loro già durante la giornata. Semplici misure dalla medicina nutrizionale (ritmo regolare dei tre pasti principali,[155] cibi amari, esclusione di bevande ghiacciate), dalla naturopatia (per esempio il consumo di tarassaco, cardo mariano, carciofo, assenzio, cicoria ecc.) e una migliore gestione dello stress riassestano questi organi in modo efficace.

Siate sereni. Al fegato e alla cistifellea sono associati sentimenti come la rabbia, il rancore o l'amarezza. I detti "sputare bile", "rodersi il fegato dalla rabbia" o "verde di bile" dicono tutto. Dubbi interiori, difficoltà a prendere decisioni, incapacità di dire "no", irritabilità facile, sensazione di inadeguatezza e apatia sono considerati dalla MTC dei potenziali segni di un disturbo epatico-biliare (congestione epatica e biliare). Vi riconoscete? Riconoscete il vostro partner, collega, migliore amico o vicino di casa? Vi consiglio di mettere in pratica le raccomandazioni contenute in questo libro. Dopo aver portato a termine il programma ENERGY! percepirete dei cambiamenti positivi anche nel vostro umore e stato d'animo.

Dalle 3 alle 5

In questa fase del bioritmo il lavoro dei polmoni è particolarmente intenso. Come l'intestino, anche i polmoni svolgono per il corpo una funzione di rifornimento (ossigeno) e una di eliminazione (anidride carbonica). Nella "fase polmonare" si manife-

stano disturbi come per esempio gli attacchi di asma che si verificano spesso al mattino presto.[156] In questo momento, inoltre, il sistema nervoso vegetativo passa dalla componente parasimpatica, che permette di riposare durante la notte, a quella simpatica, che prepara a una giornata attiva e dinamica. Nel frattempo l'azione della melatonina è alle stelle e alle 4 raggiunge i livelli massimi nel sangue. Quando all'alba, anche a occhi chiusi, la luce del sole entra nel cervello attraverso la retina, la produzione nella ghiandola pineale cessa e il livello inizia a calare finché a tarda mattina non è più riscontrabile nel sangue.

In realtà quest'ormone molto importante per la qualità del vostro sonno, ha anche un lato "oscuro" che imparate a conoscere soltanto se vi svegliate nel cuore della notte e iniziate a rimuginare, essere ansiosi e preoccuparvi anche per inezie. Conoscete questa condizione? Vi svegliate nel cuore della notte, non riuscite più a riaddormentarvi e i vostri pensieri corrono e ne siete oppressi. È interessante notare che, secondo gli insegnamenti della MTC, la funzionalità polmonare viene associata alle emozioni di lutto e dolore. Consolatevi! Vi siete solo svegliati nel momento sbagliato e avvertite le sensazioni negative legate a un livello di melatonina ancora troppo elevato.

Consigli per questa fase

Fermate i pensieri. Se vi capita di svegliarvi al momento "sbagliato" e gli effetti oscuri del picco di melatonina e del livello minimo di cortisolo iniziano a farvi rigirare nel letto con una giostra di pensieri e grattacapi, imparate a fermare i pensieri. Siate consapevoli che la colpa è degli ormoni e che all'alba il mondo avrà un aspetto migliore rispetto alla vostra percezione in quel momento. Se avete pensieri negativi che vi girano in testa, non continuate a giudicare cose, persone e situazioni della vostra vita quotidiana. Dite a voi stessi in modo calmo ma risoluto: "basta! È solo un pensiero" e vedrete che è possibile rimpicciolire anche

i problemi più opprimenti. Con il mio metodo olistico migliorerete anche l'intero ritmo sonno-veglia perché non è solo il ritmo di una sana digestione ad avere un effetto sul sonno e viceversa, anche una migliore disintossicazione e la conseguente riduzione del livello di stress fanno del loro meglio per garantirvi un sonno ristoratore. In questo modo le avventure notturne con la melatonina diventeranno presto dei simpatici aneddoti del passato.

Medicina naturale. Se vi svegliate durante la notte e/o avete difficoltà ad addormentarvi, si sono dimostrate efficaci le effusioni al ginocchio della medicina Kneipp.[157] Si tratta di fare scorrere un getto (doccia) di acqua ghiacciata sulla parte inferiore delle gambe e sui piedi per alcuni minuti. L'effetto è considerevole: l'acqua fredda aumenta il flusso sanguigno nell'estremità inferiore, la circolazione cerebrale si riduce e il carosello dei pensieri non viene più alimentato.[158] Le effusioni al ginocchio possono essere eseguite ogni giorno e rafforzano anche le vostre difese immunitarie. Importante: i piedi devono essere caldi! Potete trovare ulteriori indicazioni online.

Mangiare e bere nel giusto ritmo

Per un livello energetico sano non è importante solo cosa e come si mangia e si beve, ma anche quando.[159] In linea generale si dovrebbe prestare attenzione al momento della giornata e imparare ad ascoltarsi. Prendete l'abitudine di mangiare solo quando percepite una fame vera. Potrete pensare che sia una considerazione scontata, ma purtroppo non è così. La fame non si annuncia solo come una chiamata d'emergenza del vostro corpo che vi dice "ehi, è ora di mangiare qualcosa!". Il consumo di cibo provoca il rilascio di neurotrasmettitori nel cervello che possono allontanare molti malumori. Questo tipo di fame det-

tata dalle emozioni, tuttavia, è fatale per il vostro peso e anche per il vostro livello energetico perché l'abbassamento eccessivo di glicemia dopo un pasto, dovuto alla quantità di carboidrati e zuccheri che finiscono nel piatto, accelera la produzione di insulina e il conseguente abbassamento di glucosio nel sangue, origine del calo energetico. Pertanto il mio consiglio è di prestare attenzione non solo alla scelta degli alimenti (parte 2, *Il potere dell'alimentazione*, *Gli alimenti ENERGY!*), ma anche ai morsi della fame causati dalle emozioni.

Consiglio: mangiate solo quando avete fame sul serio, una "fame robusta",[160] e terminate di mangiare quando vi sentite sazi all'80% perché il senso di sazietà compare a scoppio ritardato.

Il ritmo dei tre pasti

La ricerca attuale raccomanda da due a un massimo di tre pasti principali.[161] Nel corso della giornata è necessario fare delle pause di almeno tre ore fino a un massimo di sei tra un pasto e l'altro. Gli spuntini devono essere un'eccezione, non la regola.

Bere secondo il ritmo

Per sopravvivere abbiamo bisogno di ossigeno, alimenti e liquidi. Senza alimentarsi una persona in salute può sopravvivere circa 50-60 giorni,[162] ma senza idratazione muore in pochi giorni. Il nostro corpo è composto per circa il 70% di acqua che, dal punto di vista evolutivo, è anche il dissetante ideale per l'uomo.

Oggi le bevande sono sempre a portata di mano: il caffè d'asporto, la bottiglia d'acqua sulla scrivania, nello zaino o in macchina durante i viaggi, molto diverso dal passato.[163] La sete è l'unico fattore di stress che riduce aggressività e ansia[164] e questa inusuale risposta allo stress è esattamente come l'evoluzione l'ha voluta. Tutti gli esseri viventi, in ugual modo, uomini, animali e piante hanno bisogno dell'acqua come alimento base per sopravvivere.[165] È interessante notare che, a causa di que-

sta reazione provocata dall'ormone ossitocina, non c'è lotta per l'esistenza tra animali assetati in natura e nessun affollamento aggressivo nei luoghi di abbeveraggio. L'ossitocina, che viene rilasciata in quantità maggiori quando si ha sete, rilassa tutti gli esseri viventi e porta a una tregua improvvisa.[166] Quest'ormone induce inoltre le contrazioni (*oxytocin* dal greco antico = nascita rapida), è importante per l'allattamento al seno (stimola nella madre la produzione di latte) e sviluppa il legame tra madre e figlio dopo la nascita, ma non solo. I dati dimostrano quanto sia importante per il funzionamento del sistema nervoso e della regolazione dello stress,[167] contro le infiammazioni silenti e per rafforzare le cellule immunitarie, inoltre, un livello elevato di ossitocina frena persino la fame e inibisce il desiderio di zuccheri e carboidrati.[168]

Queste conoscenze suggeriscono che il consumo di liquidi contribuisce a un ritmo biologico migliore. Se bevete spesso senza provare veramente sete, gli effetti benefici dell'azione dell'ossitocina contro le infiammazioni e a favore delle difese immunitarie vengono frenati. Bevete la vostra quantità giornaliera di liquidi (da 30 a 40 ml per chilogrammo di peso corporeo) distribuita nell'arco della giornata e abituatevi a bere 15-20 minuti prima e non durante i pasti. Cercate di bere in abbondanza da sentirvi un po' sazi (*bulky drinking*), anche le zuppe sono conteggiate nella quantità di liquidi consigliata.

È molto importante bere al di fuori dei pasti affinché i succhi gastrici e gli enzimi digestivi non vengano diluiti. Poiché le persone anziane hanno spesso meno sete e sono a rischio di disidratazione, è necessario assicurarsi che bevano regolarmente un determinato quantitativo di acqua.[169]

Conclusione: bere quando avvertite sete e tra i pasti vi aiuta a mantenervi in salute e a prevenire la stanchezza.

Dormire bene: il segreto della rigenerazione

Il sentirvi pieni di energia o, al contrario, perennemente stanchi dipende ovviamente anche dalla qualità del vostro sonno, un fattore molto sottovalutato nella pratica medica. Sposare il principio "dormirò quando sarò morto" non è consigliabile. La privazione cronica del sonno porta a deficit enormi di energia e, se per la maggioranza non è una questione preoccupante, risulta sempre più evidente che il sonno è una grandezza ancora inesplorata, una "scatola nera" di immensa complessità.

Quello che sappiamo chiaramente a oggi è che il sonno è una fase altamente sensibile e attiva durante la quale l'organismo provvede a delle riparazioni e si svolgono degli importanti processi ormonali per la crescita e la disintossicazione,[170] sono le solide fondamenta della rigenerazione, vitale per la vostra sopravvivenza. Durante il sonno non crescono solo i muscoli, ma anche le ossa, i dischi intervertebrali, il cervello, le cellule dell'epidermide e i battaglioni immunitari si allenano diligenti. Il sonno è il momento più importante per fare il pieno di energia: le batterie di corpo e mente si ricaricano e persino la memoria migliora. Durante il sonno continuiamo ad apprendere grazie alle memorie motorie del cervello, mentre dormiamo diventiamo più intelligenti ma non ditelo ai vostri figli o nipoti, senza prima esservi assicurati che abbiano studiato per il compito in classe.

Ai ricercatori dell'Università di Rochester dobbiamo la spettacolare scoperta che durante il sonno c'è un sistema deputato esclusivamente allo smaltimento di detriti cellulari del vostro cervello. Nel cervello, o più precisamente nelle cellule della glia, esiste un eccellente meccanismo di rimozione delle sostanze di scarto, uno straordinario sistema di canalizzazioni chiamato sistema glinfatico[171] che, al pari di quello linfatico, si occupa delle difese immunitarie locali e della rimozione mirata delle tossine e raggiunge la sua massima attività mentre dormiamo. Il nome

deriva da *glia,* che in greco antico significa colla, e dal sistema linfatico. Come una lavatrice il sistema pompa il liquido cefalorachidiano (liquor) attraverso il tessuto cerebrale trasportando le scorie cellulari nel flusso sanguigno e verso la destinazione finale, il fegato, in cui avverrà lo smaltimento. Quando vi svegliate al mattino, il vostro cervello è pronto a svolgere le sue funzioni in modo efficiente grazie alla profonda azione detox e di pulizia. Durante il sonno questa magica lavatrice del cervello smaltisce anche i pericolosi rifiuti metabolici come la proteina amiloide.[172]

La medicina del sonno chiama questo fenomenale effetto "human recharging" (*recharge* = carica). Ai miei pazienti non prescrivo quindi solo una dieta personalizzata, integratori e attività fisica, bensì anche una quantità di sonno maggiore. Non vedete il dormire come una piaga fastidiosa o una perdita di tempo, ma come un investimento per la salute, l'energia e prestazioni migliori fino in età avanzata.

Il sonno è il segreto per una rigenerazione efficace.

Purtroppo sono molte le persone in tutto il mondo che soffrono di insonnia e disturbi del sonno. In Germania una persona su quattro o cinque lamenta di non dormire a sufficienza. Solo il 19% delle persone si sente ben riposato al mattino e circa il 31% lamenta gravi problemi a iniziare la giornata.[173] Quanto dovremmo dormire? I ricercatori del sonno raccomandano di dormire almeno 7-8 ore, il bisogno individuale di sonno può però essere anche superiore. Il valore medio nella popolazione adulta tedesca è di 6 ore e 54 minuti. Negli Stati Uniti, in Giappone e in altri paesi industrializzati la durata media del sonno è solo di 6 ore e mezza e nel corso degli anni viene accumulato un deficit di sonno enorme.[174] La carenza cronica di sonno è un pericolo per la salute e i livelli di energia ed è spesso associata all'uso della luce artificiale.[175]

La luce blu: il ladro di sonno con la L maiuscola

I fotorecettori presenti nei nostri occhi, e che ci permettono di percepire il giorno o la notte, sono estremamente sensibili alla luce blu a onde corte (lunghezza d'onda da 460 a 480 nm). La luce blu del sole ci sveglia dolcemente. Le sveglie e le lampade che simulano la luce naturale, i display azzurri di smartphone, computer e lampade a LED ci rendono vigili al mattino. Durante il giorno possiamo beneficiare dell'effetto stimolante della luce blu combinata al picco di cortisolo. Nelle ore serali, tuttavia, il nucleo soprachiasmatico nel cervello esposto alla luce blu crede che il sole sia ancora alto nel cielo e interrompe il naturale rilascio di melatonina che richiama il sonno. Quindi la luce blu alla sera sposta indietro l'orologio interno di circa due o tre ore.[176] Il corpo registra un orario sbagliato e potreste avere difficoltà a prendere sonno rigirandovi nel letto senza apparente motivo e pensare erroneamente che soffrite di insonnia. Per salvare il vostro riposo vi consiglio delle semplici regole di "igiene del sonno":[177] riducete l'esposizione alla luce blu nelle ore serali e prediligete la

luce sommessa, una "luce d'atmosfera". Sorgenti luminose con le classiche lampadine, paralumi dai colori caldi o LED di colore bianco caldo aiutano a ridurre la luce blu. Gli studi dimostrano che gli occhiali con lenti di colore giallo, arancio o rosso possono ridurre la luce blu che inibisce la melatonina. I pazienti apprezzano il miglioramento della durata e della qualità del sonno e si sentono più energici di quanto non lo sarebbero senza occhiali.[178] Ignorate il vostro partner mentre minaccia una separazione se la sera vi aggirate come un alieno indossando degli occhiali arancioni o rossi, alternative diverse sono comunque possibili. I nuovi monitor di computer, smartphone e tablet hanno generalmente già installato i filtri per attenuare le stimolazioni della luce blu oppure è possibile installarli tramite applicazioni e programmi.

Il sonno nel bioritmo

Ogni persona ha un proprio bioritmo controllato dai geni dell'orologio biologico. Conoscenze rivoluzionarie sull'orologio interno umano le dobbiamo ai ricercatori Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash e Michael W. Young che per il loro lavoro hanno ricevuto nel 2017 il premio Nobel per la fisiologia e medicina.[179] Gli esseri umani non sono sincronizzati tutti allo stesso modo e, sebbene funzionino tutti all'interno di una struttura di 24 ore, si differenziano per alti e bassi energetici e cronotipi completamente differenti.

Si distinguono tre cronotipi:

- **Mattinieri** (allodole): sono persone che di solito si svegliano di primo mattino senza sveglia e amano andare a letto presto. Rappresentano circa il 40% della popolazione. Per questo cronotipo è importante addormentarsi entro la mezzanotte per avere un buon livello di energia (l'ora ottimale per coricarsi è verso le 22).

- **Nottambuli** (gufi): sono persone che si mettono in moto tardi e vanno a letto tardi, di solito dopo la mezzanotte. Coloro che prediligono la notte non sono necessariamente dei dormiglioni, semplicemente vanno a letto più tardi e, se la loro situazione lavorativa e familiare glielo consentisse, preferirebbero iniziare la giornata in tarda mattinata o a mezzogiorno. Questo cronotipo rappresenta circa il 30% della popolazione.
- **Neutri:** il restante 30% è un cronotipo a metà tra gufo e allodola, di solito con una leggera tendenza a essere nottambulo.

Il gufo
è il cronotipo
dei nottambuli.

Il nostro cronotipo è spesso ereditato geneticamente, ma può cambiare nel corso della vita. Il cronotipo mattiniero è comune tra i bambini fino alla pubertà, dopodiché nell'adolescenza avviene il passaggio al cronotipo nottambulo e si stabilizza infine a partire dai vent'anni. Gli anziani tendenzialmente vanno a letto prima.

Il cambio del cronotipo in gufo durante la pubertà è legato alla ristrutturazione del cervello condizionata dallo sviluppo e non si tratta di una presa di posizione contro gli adulti. Tutti i gufi, compresi gli adolescenti, accumulano debiti di sonno perché vanno spesso a letto tardi e devono alzarsi troppo presto al mattino soffrendo del conseguente deficit energetico. I giovani potrebbero trarre grandi benefici da un inizio posticipato della scuola al mattino: maggiore concentrazione, migliori risultati nello studio e un sistema immunitario forte sarebbero solo alcuni dei benefici. I moderni paesi industrializzati sono società di allodole, non sono solo i bambini a dover alzarsi presto. Per i gufi questo significa una sorta di "jet lag sociale" tutti i giorni, responsabile di deficit energetici, considerato un fattore di rischio per diabete mellito, sovrappeso, arteriosclerosi, fibromialgia e cancro.[180] Questo è un altro motivo per cui la società deve fissare nuovi obiettivi di politica sanitaria che siano responsabili e lungimiranti. Deve essere creato un mondo del lavoro più flessibile nel quale la sicurezza sia garantita attraverso progetti di illuminazione sani che tengano conto del cronotipo dei lavoratori per un impatto significativo sul livello di energia e sulle prestazioni di molte persone.

Le 12 regole del dormire sano

La buona notizia è che i seguenti consigli vi aiuteranno a dormire meglio. Siate sereni, il sonno non può mai essere forzato, affrontate l'argomento in modo rilassato per invitare il sonno a tornare nella vostra vita anziché allontanarlo in modo inconscio. Solo in questo modo anche l'insonnia di lunga durata potrà es-

sere arginata e tornerete ad avere un sonno sano e il vostro livello di energia ne beneficerà enormemente. Se queste dodici regole collaudate vi consentiranno di riappropriarvi anche di solo dieci minuti di sonno in più al giorno, questo avrà un impatto estremamente positivo sul vostro benessere generale e persino sulla durata della vostra vita.[181]

1. Il sonno è una cosa seria

Il momento del sonno non è tempo sprecato, bensì la fase di ricarica più importante per il vostro corpo. È importante quindi che adottiate un programma per migliorarlo coricandovi e alzandovi a orari fissi, anche nel fine settimana. All'inizio non sarà semplice ma sarete ricompensati, perché questa regola ha un effetto duraturo proprio sui problemi di sonno persistenti.

2. Attenzione al sonnellino pomeridiano

Una pennichella nel tardo pomeriggio può rendere più difficoltoso il sonno serale, pertanto il mio consiglio è di evitare power nap dopo le 15. Questo migliora la cosiddetta pressione del sonno che cresce durante il giorno e deriva dall'accumulo della sostanza chimica adenosina nel cervello. Più ore rimaniamo svegli e in piedi durante il giorno, maggiore è la concentrazione di adenosina e più forte è il desiderio di dormire.

3. Check-up della camera da letto

Guardatevi intorno ed esaminate la stanza con occhio critico. Com'è l'ambiente? Piacevole, distensivo, invitante, ordinato o caotico, disordinato, inospitale come un ripostiglio con asse da stiro, scatole, cavalli a dondolo, cyclette, abiti appesi e montagne di bucato? Di che colore sono le pareti? Di un colore rilassante come il verde, il grigio o il blu o stimolante come il giallo, l'arancione, il rosa o il rosso? Create un'atmosfera riposante e intima.

4. Luce al mattino

Fate un pieno di luce al mattino presto. La sveglia luminosa vi permette di iniziare la giornata in modo rilassato ma con vitalità ed è una piacevole alternativa agli squilli fastidiosi delle normali sveglie sonore che, al contrario, stimolano gli ormoni dello stress. Anche una terapia con luce al mattino (*light therapy*), esposizione di circa 30 minuti a 7.000-10.000 lux con una lampada terapeutica a luce diurna, stabilizza il ritmo circadiano e riduce persino forme lievi di depressione, come la carenza stagionale di luce (SAD, fase depressiva del disturbo affettivo stagionale).

5. Buio alla sera

Nelle prime ore della sera esponetevi sempre a una luce sommessa e dai toni caldi. Controllate la luce della lampada sul vostro comodino in modo da non essere stimolati dai componenti blu. Investite per oscurare la vostra camera da letto. Le tapparelle sono la soluzione migliore e più semplice, in alternativa è possibile utilizzare anche tende coprenti o mascherine per dormire.

6. Protezione dai campi elettromagnetici

Cercate di trasformare la vostra camera da letto in una "capsula dei sogni" il più possibile priva di dispositivi. Telefoni, smartphone, tablet, computer e televisori non sono solo motivo di distrazione, ma attraverso la luce blu inibiscono anche gli ormoni che favoriscono il sonno. Se non volete rinunciare ai vostri dispositivi, ricordatevi che esistono software o occhiali con speciali lenti arancioni che filtrano la luce blu, vi invito in ogni caso a essere più critici. Sebbene possa sembrarvi eccessivo, la ricerca moderna sul sonno ci incoraggia caldamente a mettere al bando la tecnologia dalla camera da letto.[182]

7. Testa fredda, piedi caldi

Per un sonno ristoratore abbiamo bisogno di aria pulita e di una temperatura fresca nell'ambiente. Spalancate le finestre della camera da letto e arieggiate prima di andare a dormire. La temperatura ambiente ideale è di 17-19°C. In camera da letto si dovrebbe provare un leggero brivido, perché l'aumento del livello di melatonina che favorisce il sonno non è regolato solo dal crepuscolo, ma anche dal concomitante abbassamento della temperatura esterna. Un detto tedesco dice "la testa fresca e i piedi caldi rendono il medico povero" e io lo sottoscrivo. Dormire con i calzini, farsi un pediluvio caldo prima di andare a letto o usare una borsa dell'acqua calda saranno forse dei comportamenti antisesso ma sono ideali per prendere sonno, così come l'uso di un cuscino fresco raffreddato prima dell'uso con delle mattonelle di ghiaccio.

8. Silenzio

Il silenzio è un suono, bellissimo per di più. Il ticchettio della sveglia, il gorgoglio delle tubature dell'acqua, il tamburellare della lavatrice, il traffico in strada, il cane o il partner che russa vi possono portare all'esasperazione, mantenete la calma, cercate di rilassarvi e create un ambiente che sia il più tranquillo possibile per il sonno. Utili a questo scopo sono anche i tappi per le orecchie, disponibili in un'ampia varietà di modelli, con un po' di pazienza ci si può abituare facilmente.

9. Igiene del letto

Assicuratevi di avere un materasso adatto alle vostre esigenze (possibilmente privo di metalli e allergeni), un cuscino adeguato (i cuscini rettangolari sono ottimali perché le spalle poggiano bene sul materasso), biancheria da letto pulita, (l'ideale sarebbe un cambio delle lenzuola ogni quindici giorni) e se necessario un coprimaterasso antiacaro. Sostituite i materassi troppo vecchi e se acquistate un nuovo letto sceglietelo in legno (per esempio di

quercia o pino cembro). Per evitare la formazione di muffa e funghi, lo spazio sotto il letto deve essere mantenuto libero affinché il materasso sia ventilato in modo ottimale anche dal basso.

10. Al bando gli stimolanti

Evitate forti stimolanti come caffè, tè verde o nero, bevande con caffeina o energetiche. Questo vale anche per il consumo di cioccolato fondente con un elevato contenuto di teobromina che per alcune persone può essere uno stimolante. L'effetto della caffeina si dimezza in 5-7 ore e sono necessarie circa 10 lunghe ore prima che sia completamente scomparso, per questo dopo una tazza di caffè alcune persone hanno difficoltà ad addormentarsi ma solo pochi sono consapevoli della causa effettiva del problema. Tenete in considerazione che il caffè decaffeinato non è completamente privo di caffeina, ne contiene circa il 10-30% di una normale tazza di caffè, non poco. In tarda serata anche l'esercizio fisico intenso ha un effetto stimolante, praticatelo quindi ogni giorno ma non più tardi di tre ore prima di andare a letto.

11. Mangiare e bere per un sonno sano

È consigliata una cena leggera 2-4 ore prima di coricarsi. Evitate pasti troppo abbondanti e verdure crude perché difficili da digerire e possono ridurre la qualità del sonno (parte 2, *Il giusto ritmo*). Bevete prima o dopo cena, preferibilmente prima e non troppo di sera perché sareste costretti a interrompere il sonno per andare in bagno. Moderate l'uso dell'alcol e assicuratevi che il bicchierino della sera non diventi la regola. È vero che l'alcol ha un effetto rilassante al primo sorso e aiuta ad addormentarsi, ma sopprime anche il sonno profondo e rigenerante e ostacola la respirazione tramite l'afflosciamento della muscolatura causando roncopatia, apnea notturna e mancanza di energia il giorno successivo.[183] Inoltre molte persone si svegliano quando gli effetti dell'alcol diminuiscono, quindi è meglio non esagerare.

12. Rituali serali

Concedetevi del tempo per rallentare, i rituali ci danno stabilità e struttura. Sforzatevi quindi di seguire un rituale fisso di rilassamento: ascoltate musica, leggete, fate un puzzle, lavorate a maglia, meditate, fate un pediluvio caldo, una doccia o un bagno con prodotti rilassanti in base alle vostre preferenze. Anche bere una semplice tazza di tè con dei rimedi naturali che favoriscono il sonno è un ottimo rituale per la sera. Si sono dimostrate efficaci le miscele di valeriana, luppolo, melissa, passiflora e fiori di lavanda.[184]

Comprendere meglio la natura del nostro ritmo personale ci consente di indirizzare meglio la vita di tutti i giorni, aprendo la porta a un nuovo livello di energia. Non importa se siete allodola, gufo o dei cronotipi neutri, tutti noi possiamo ottenere più energia, vitalità e salute iniziando a rispettare i nostri ritmi e a distribuire le nostre risorse, piccole o grandi che siano, nel corso della giornata. L'ideale sarebbe mangiare solo quando abbiamo fame, bere solo quando abbiamo sete, dormire o riposare quando siamo stanchi. Inoltre dovremmo praticare esercizio fisico a sufficienza per andare a letto stanchi e in salute la sera e svegliarci la mattina con la sensazione di essere ritemprati e riposati. Non sottovalutate il potere dei piccoli passi che avete cominciato a fare inconsciamente o consapevolmente leggendo queste pagine, molte piccole modifiche fanno alla fine un'enorme differenza. Non dimenticate mai l'immensa importanza del ritmo per la vostra vita e il vostro livello di energia.

Il **potere** dell'**alimentazione**

Lasciate che il cibo sia la vostra medicina.

— Ippocrate di Cos

Prima di dedicarci all'affascinante potere curativo dell'alimentazione, è opportuno fare un breve passo indietro e soffermarci ad analizzare con attenzione quali alimenti sono energetici e quali ladri di energia. Cosa, quando e come mangiamo determina in modo decisivo il nostro sentirci carichi di energia, oppure sempre stanchi. Se sapete quali sono gli alimenti che vi forniscono energia e salute, e quali invece vi rallentano, siete già avvantaggiati. Nel seguente capitolo conoscerete lo stato attuale della ricerca e le caratteristiche principali dell'alimentazione antinfiammatoria e salutare per l'intestino prevista dal mio metodo di guarigione.

I ladri di energia: glutine, latte, zucchero e grassi trans

La mancanza di energia, un sistema immunitario debole o l'incubazione di malattie croniche sono potenzialmente legati al consumo eccessivo di farina raffinata di frumento contenente glutine, latte e latticini, zucchero e sostituti dello zucchero, grassi rancidi o grassi trans presenti nelle padelle o nei cibi pronti. Evitare questi ladri di energia, almeno per un breve periodo (parte 3, *Il programma ENERGY! in 30 giorni*), vi permetterà di sma-

scherare in modo efficace e gratuito le intolleranze e il vostro livello di energia aumenterà sensibilmente.

Il glutine

La proteina del glutine è presente in cereali come il grano, il farro dicocco, il kamut, la spelta, la segale, l'orzo e il farro verde e non può essere digerita totalmente dall'uomo. Il glutine di per sé non è dannoso, se mangiato in quantità moderate di tanto in tanto è molto ben tollerato, ma senza alcun particolare valore nutrizionale o beneficio per la salute. La maggior parte delle persone lo espelle completamente senza digerirlo e non avverte alcun sintomo, tuttavia il glutine porta anche nei soggetti sani e vitali a un aumento della permeabilità dell'intestino per alcune ore.[185]

Una mucosa intestinale sana di solito guarisce in pochi giorni, ma una stimolazione ripetuta e prolungata attraverso il glutine può favorire, se associata ad altri cofattori, per esempio il consumo di antibiotici o farmaci o lo stress, un'alterazione della barriera intestinale, la cosiddetta "sindrome Leaky Gut".

Un eccesso di glutine risveglia potenzialmente intolleranze alimentari, malattie autoimmuni e carenze energetiche croniche.[186] Il problema del glutine è peggiorato perché il suo contenuto è aumentato negli ultimi anni. Seguire un'alimentazione senza glutine può essere all'inizio molto difficile. Il glutine si nasconde nei cereali della colazione, nel pane, negli snack, nelle salse, nei leganti e come stabilizzante in molti cibi pronti.

Grazie alla coltivazione del grano, il problema della fame nel mondo è stato alleviato ma, dal punto di vista scientifico, i cereali sono un passo indietro come fornitori di sostanze vitali e fibre rispetto a verdure, insalata e frutta. Nei paesi industrializzati, malgrado il consumo massiccio di cereali, si assume solo un misero quantitativo di fibre alimentari, solo 15 g al giorno.[187]

La cucina cinese, che apprezzo anche per l'immensa varietà di verdure ricche di fibre (escluso l'impiego del glutamma-

to), mostra come sia possibile creare piatti deliziosi anche con meno alimenti contenenti glutine. Il contorno è spesso rappresentato dal riso senza glutine, che però purtroppo ha un indice glicemico più alto quindi il motto è: più verdure, meno riso. È importante interrogarsi maggiormente sulla propria alimentazione quotidiana.

I prodotti contenenti glutine ci regalano un'esperienza di gusto piacevole, ma l'elevato indice glicemico dei prodotti da farine raffinate non è conveniente e quindi, anche per questo motivo, in caso di carenza cronica di energia, vale la pena fare un tentativo e cambiare (parte 3, *Il programma ENERGY! in 30 giorni*). Passare a prodotti senza glutine come il miglio, il grano saraceno (che dal punto di vista botanico non è un cereale ma una pianta erbacea) o pseudocereali come l'amaranto o la quinoa, alla frutta a guscio, ai semi e alle farine da essi derivate ecc. è persino facile (parte 2, *Il potere dell'alimentazione*, *Gli alimenti ENERGY!*).

Un'altra osservazione sull'avena: l'avena non contiene naturalmente glutine, tuttavia, l'avena "normale" spesso contiene tracce di glutine e questo avviene quando nel processo di produzione cereali contenenti glutine e l'avena senza glutine vengono lavorati nello stesso impianto. Uno studio del prestigioso *New England Journal of Medicine* ha dimostrato che solo due campioni di avena su dodici sono privi di glutine.[188] Acquistate quindi l'avena etichettata "senza glutine".

Importante: non bisogna pensare che il senza glutine sia necessariamente più sano. Gli alimenti senza glutine, per esempio i prodotti confezionati come biscotti ecc. sono spesso pieni di zuccheri e additivi. In una dieta priva di glutine e soprattutto di grano, è estremamente importante assicurarsi un apporto sufficiente di sostanze nutritive per fornire al meglio l'organismo di ferro e sostanze vitali.

Latte e latticini

Il consumo di latte e latticini da latte vaccino, ma anche pecorino e caprino, è per alcune persone causa di disturbi. L'intolleranza al lattosio, lo zucchero del latte, è la reazione più nota. Nei soggetti carenti dell'enzima digestivo lattasi, che scinde il lattosio ed è normalmente prodotto in quantità sufficienti nella mucosa intestinale sana, il consumo di latte e latticini provoca sintomi quali stanchezza, flatulenza o diarrea. Problematica è anche la caseina, la proteina del latte e dei latticini. Il latte vaccino e quello materno umano hanno strutture proteiche notevolmente diverse, per questo il latte vaccino e i suoi derivati sono difficili da digerire per l'uomo.

Un elevato contenuto di caseina, attraverso il latte e i latticini oppure l'integrazione con i frullati proteici a base di siero del latte, purtroppo così diffusi non solo tra gli sportivi, può portare a una reazione immunitaria che riduce l'energia. Il sistema immunitario reagisce, come al glutine, in modo impaziente e aggressivo attraverso un'infiammazione. Il latte e i latticini aumentano il rischio di malattie autoimmuni in caso di predisposizione.[189] Il mio consiglio è che seguiate il programma ENERGY! di 30 giorni evitando per 14 giorni glutine, zucchero (e sostituti), latte e latticini. Molte persone ignorano di essere intolleranti a questi alimenti e, senza questa azione, il collegamento tra carenza energetica e il consumo di glutine e prodotti lattiero-caseari non emerge.

Il latte vaccino non è il solo a essere difficile da digerire e potenzialmente problematico, il latte caprino e pecorino, e relativi derivati, sono solo in minima parte più digeribili. Secondo un interessante studio pubblicato sul *Journal for Allergy and Clinical Immunology*, è improbabile che i latticini di origine animale simili al tessuto umano per più del 62% siano immunologicamente problematici o che provochino una risposta immunitaria infiammatoria che consuma energia.[190] Sempre più popolari

sono diventati i prodotti sostitutivi di origine vegetale come il latte di riso, mandorla, anacardio, semi di canapa, noci o cocco e loro derivati yogurt, kefir e formaggio. È importante che scegliate le varianti senza zucchero e aromi e, se possibile, da agricoltura biologica. Il problema dei prodotti aromatizzati è che spesso hanno un elevato contenuto di zuccheri: riescono a introdurre nel corpo tra i 12 e i 20 grammi (circa 5 cucchiaini da tè) di zucchero per tazza. Per evitare queste bombe zuccherate leggete con cura le etichette e prestate attenzione anche agli additivi come la carragenina (E 407).

Consiglio: il latte vegetale può essere preparato in modo rapido ed economico frullando in un mixer semi o noccioli con l'aggiunta di acqua.

E il latte e i prodotti di soia? Non sono una grande simpatizzante della soia perché, così come il grano, è in gran parte modificata geneticamente e le sue proteine sono difficili da digerire causando potenziali problemi digestivi. Altri sintomi sono riscontrabili soprattutto nelle persone affette da malattie autoimmuni e, in base alla mia esperienza, da malattie tiroidee (tiroidite di Hashimoto).[191] Dopo il consumo di soia molti miei pazienti notano un gonfiore alle articolazioni e si sentono "fuori combattimento".

Ma ogni persona è diversa e il consumo moderato (una o due volte alla settimana, meglio se prodotti di soia fermentata) è accettabile, sempre che la si tolleri. Per scoprire un'eventuale intolleranza vi consiglio di eliminare la soia dalla vostra dieta per un breve periodo durante il programma ENERGY! Forse la soia non rientra tra i vostri cibi preferiti ma se, al contrario, vi piace e la tollerate bene, scegliete prodotti biologici. La soia fermentata è la più salutare, la scelta è tra il miso (un composto a base di fagioli di soia fermentati), il natto (fagioli di soia fermentati), il tempeh (una sorta di "carne" a base di semi di soia fermentati) e la salsa di soia prodotta in modo tradizionale (salsa tamari), anche se in

Europa questi prodotti non sono così diffusi come in Asia. La fermentazione della soia risolve la maggior parte dei problemi causati dai prodotti non fermentati, infatti la soia fermentata ha una migliore digeribilità e un contenuto inferiore di fitoestrogeni, gli estrogeni di origine vegetale. Quest'ultimi vengono associati alla formazione di calcoli renali[192] e all'insorgenza di deficit di memoria[193] negli anziani.

Lo zucchero e i suoi sostituti

L'alimentazione moderna è invasa da una quantità abnorme di zuccheri. La maggioranza degli alimenti industriali come cereali, biscotti, cracker, dolciumi, muffin, donut, salse pronte, barrette proteiche o frullati è carica di zucchero o dei suoi sostituti che, in quantità eccessive, hanno dimostrato di abbassare i livelli di energia e danneggiare la salute. Molte bevande come le bibite gassate, i succhi di frutta, le bevande energetiche e i sostituti del latte zuccherati sono delle bombe allo zucchero, così come le bevande alcoliche sono zucchero in forma liquida. Nei paesi industrializzati si consumano in media circa 22 cucchiaini di zucchero al giorno.[194] Troppo zucchero non provoca solo carie nei bambini ma anche l'insorgenza di molecole chiamate AGE (*Advanced Glycation Endproducts*) che, combinandosi alle proteine dell'organismo, le danneggiano. Questo processo è da lungo considerato un fattore scatenante della carenza energetica, dell'invecchiamento e di malattie.[195] La lista dei disturbi causati dallo zucchero è lunga.[196]

Troppo zucchero:

- interferisce con l'assorbimento di minerali come calcio, magnesio e cromo. Questo riduce la resistenza fisica (carenza di magnesio), destabilizza la glicemia (carenza di cromo) e indebolisce le ossa (carenza di calcio).[197]
- distrugge i batteri intestinali utili per mantenersi sani e snelli,

questo vale soprattutto per i sostituti dello zucchero (aspartame, acesulfame, saccarina, sucralosio ecc.). Una flora intestinale alterata accresce la mancanza di energia e l'obesità, indebolisce il sistema immunitario e agevola la formazione di cellule tumorali.[198]

- disturba il processo di autofagia (rimozione dei rifiuti) nelle cellule del corpo.[199]
- favorisce le intolleranze alimentari, per esempio l'intolleranza all'istamina, causa di stanchezza.[200]
- danneggia la funzionalità di enzimi vitali e provoca danni alle cellule attraverso lo stress ossidativo (mitocondriopatia).[201]
- porta a infiammazioni silenti che innescano carenze energetiche e malattie: infarto, ictus, diabete mellito, demenza, obesità, cancro, aumento dei lipidi nel sangue (colesterolo LDL ossidato e trigliceridi).[202]
- favorisce il rischio di emicrania,[203] gotta, insufficienza surrenalica e malattie autoimmuni.[204]

I dolcificanti sono particolarmente problematici perché non forniscono calorie, ma aumentano l'indice glicemico nel sangue più dello zucchero. Per questo motivo gli attacchi di fame e i crolli di energia sono più pronunciati dopo il consumo di sostituti dello zucchero.[205] Inoltre il dolcificante stimola la crescita disinibita dei batteri intestinali causa di malattie e aumento del peso.[206]

Maggiore è lo stimolo glicemico derivante dall'alimentazione, più forte è la risposta insulinica (l'ormone del pancreas che abbassa la glicemia) con una tendenza all'ipoglicemia (*hypo* = sotto) e la sensazione di un maggiore calo di energia che rende irritabili, scontrosi o distratti. Il più delle volte questo calo di energia inaspettato e improvviso e/o lo scoppio emotivo vi induce a cercare alimenti ricchi di zuccheri e carboidrati che sostengono rapidamente il livello di energia e l'umore. Questa presunta feli-

cità, tuttavia, dura solo per un tempo breve. Tutte le volte che producete uno stimolo glicemico i sensibili recettori dell'insulina presenti sulla superficie cellulare si intorpidiscono, annegano nel flusso di insulina e, nel corso del tempo, diventano resistenti (insulino-resistenza), ciò significa che non sentono più l'insulina bussare energicamente alla porta della cellula. Il vostro corpo necessita di una quantità sempre maggiore di insulina per abbassare la glicemia. Quando gli zuccheri e l'insulina che attraversano il vostro corpo sono troppi, gli ormoni dello stress operano affinché la quantità in eccesso venga immagazzinata sotto forma di adipe che si deposita nell'addome. Questa "fabbrica di grasso viscerale" sprigiona nel sangue neurotrasmettitori infiammatori (adipochine) innescando un meccanismo infiammatorio dalle conseguenze note. Si tratta di un circolo vizioso che potete interrompere con successo grazie al programma ENERGY! Adottando una dieta antinfiammatoria e sana per l'intestino potrete finalmente dire addio al mostro di zucchero insaziabile che è dentro di voi. Alimenti sapientemente selezionati, con bassa stimolazione glicemica, prevengono le fluttuazioni glicemiche nel sangue e il triste crollo del livello di energia.

Grassi trans

Nemici da temere per la vostra salute e le vostre prestazioni sono gli acidi grassi trans insaturi presenti nei prodotti industriali, particolarmente dannosi perché, dato che l'organismo non è in grado di distinguerli strutturalmente dagli acidi grassi sani, essi vengono inglobati per errore nelle membrane cellulari. Quando i grassi trans si diffondono nelle cellule, disturbano il loro metabolismo e la comunicazione vivace tra di esse. A livello microcellulare l'intero organismo risente del caos procurato dai grassi trans.[207]

La maggior parte delle persone associa i grassi trans a cibi confezionati, come per esempio le patatine, i fritti, i biscotti, le

merendine o la margarina a basso costo. "Non c'è questa robaccia malsana a casa mia", diranno probabilmente molti fra sé e sé. Purtroppo non tutti sono consapevoli della facilità con cui in cucina si possono produrre i grassi trans altamente tossici. Può avvenire molto rapidamente, per esempio maneggiando in modo incauto oli che non possono essere riscaldati ad alte temperature. In cucina consiglio quindi espressamente di utilizzare solo grassi e oli che possono essere riscaldati a una temperatura più elevata. Oggi sappiamo che il surriscaldamento può produrre sottoprodotti dannosi, pericolosi prodotti di ossidazione secondaria estremamente nocivi per la salute. La composizione degli acidi grassi determina la stabilità dell'olio durante il riscaldamento.[208] Questo significa che la scelta di quali grassi utilizzare per la frittura incide sulla vostra salute ed energia vitale. Nel corso di questo capitolo, al paragrafo *Il migliore olio in cucina per la vostra salute*[209] vi svelerò come friggere in modo più sano.

Più energia con l'alimentazione ENERGY!

Non lo ripeterò mai abbastanza: cosa, come, quanto spesso e quando mangiamo influisce sul nostro livello di energia e sulla nostra salute. Gli alimenti sono l'elemento costitutivo delle unità più piccole delle nostre cellule e il carburante della nostra energia vitale.

È quindi necessaria una strategia nutrizionale intelligente che

- si basi su alimenti ricchi di sostanze nutritive, antinfiammatori e salutari per l'intestino.
- eviti gli alimenti ladri di energia.
- mantenga alta la glicemia e prevenga gli stimoli insulinici che inducono l'affaticamento.
- consenta pasti semplici e piacevoli.

Convertirsi a questa nuova alimentazione sana e fonte di energia non è complicato. Di seguito ne ho riassunto le regole base.

Le 7 regole basilari di una sana alimentazione

1. Utilizzate il più possibile alimenti naturali provenienti da produzioni sostenibili. Evitate grassi trans, zucchero, dolcificanti e additivi come l'acido citrico o la carragenina (E 407) che può provocare alterazioni infiammatorie alla mucosa intestinale. Quanto più un alimento è naturale e "vero", tanto meglio!
2. Gustatevi i pasti solo in presenza di fame vera. Non mangiate mai per nutrire le emozioni e non abusate mai del cibo per consolarvi.
3. Masticate con cura con l'intento di formare una poltiglia.
4. Gustatevi il cibo in tranquillità. Fate spesso delle pause. Terminate i pasti prima di avvertire il senso di sazietà.
5. Bevete prima dei pasti o tra un pasto e l'altro. Assecondate solo lo stimolo della sete vera.
6. Il principio dei 2-3 pasti si è dimostrato efficace. Concedetevi degli spuntini solo in presenza di fame perché ogni pasto induce uno stimolo glicemico e provoca una piccola infiammazione nell'organismo, la cosiddetta infiammazione postprandiale[210] che si risolve di norma rapidamente. Se ne sentite la necessità, consumate spuntini di emergenza con un indice glicemico basso, come per esempio una manciata di noci, mandorle, semi.
7. Non assumete cibo durante la notte, rispettate la pausa ottimale di almeno 12 ore per le donne e 13 ore per gli uomini. Questo consente di attivare l'autofagia, il sistema di smaltimento dei rifiuti della cellula. Fate colazione tardi. Il miglior modo per iniziare la giornata è con la colazione Doc Fleck

che ha un effetto preventivo e curativo oppure con un frullato verde (parte 3, *Il programma ENERGY! in 30 giorni*).

Gli alimenti che ci danno più energia

È arrivato finalmente il momento per voi di scoprire l'alimentazione ENERGY! che non vi imporrà una dieta alla moda con un fastidioso e antiquato conteggio delle calorie, al contrario, i vostri pasti saranno all'insegna della salute e del piacere. Il piano nutrizionale ENERGY! è studiato per farvi ottenere i migliori risultati salutistici ed energetici.

Le basi dell'alimentazione

Il vostro menù sarà particolarmente ricco di alimenti vegetali e verdure e toccherete con mano che assumere più verdura cruda, ricca di nutrienti e acqua dal potere saziante, non equivale a una dieta noiosa. Si tratta di insalate dal gusto raffinato, erbe e spezie antinfiammatorie, frutta a basso contenuto di zuccheri, grassi e oli sani e una quantità salutare di proteine di alta qualità come noci, mandorle, semi, funghi, uova biologiche, carne o pesce da fonti sostenibili. Non ci sono controindicazioni a un consumo moderato di carboidrati, la quantità potrà essere anche più generosa per le persone che svolgono attività fisica. Spero che questo libro risveglierà non solo il piacere per una nutrizione energetica, ma anche per uno stile di vita più attivo. Meglio tardi che mai!

Fonti di energia: sostanze vitali dagli ortaggi verdi

Gli alimenti vegetali di colore verde scuro si sono meritati un posto speciale sulla tavola ENERGY!, sono tra gli alimenti più preziosi che Madre Terra offre.[211] Il pigmento verde nei vegetali, la clorofilla, è ricco dell'energia della luce solare e quindi rafforza il bilancio energetico. La clorofilla assomiglia alla struttura del pigmento rosso che nel sangue trasporta l'ossigeno, l'emoglobina. L'apporto di clorofilla tramite gli alimenti accelera la rigene-

razione dei globuli rossi[212] e accresce il vostro livello di energia dato che si occupa di trasportare l'ossigeno nel corpo. Le verdure a foglia verde e le insalate forniscono inoltre un'alta densità di minerali vitali, come il magnesio e il potassio. I genitori e i nonni che durante la nostra infanzia ci infilavano in bocca qualche foglia di verdura contro la nostra volontà, lo facevano solo con buone intenzioni e avevano le loro ragioni. I seguenti alimenti si adattano particolarmente al programma ENERGY!:

- Cavoli (broccoli, cavolo riccio, cavolini di Bruxelles), bietole, pak choi, fagioli verdi, spinaci, valeriana, rucola, lattuga ecc.
- Erbe aromatiche: basilico, prezzemolo, coriandolo, rosmarino, timo, maggiorana.
- Verdure di mare: alghe come kelp, arame, palmaria palmata.

Verdure verdi e insalate sono gli alimenti perfetti per migliorare la salute e aumentare il livello energetico.

Verdure crude

Un altro posto d'onore sulla vostra tavola è occupato dalle verdure crude (in insalata o frullato). Le verdure crude hanno un elevato contenuto di acqua, fibre, sostanze nutritive e forniscono gli enzimi che favoriscono la digestione e il metabolismo. Gli enzimi accelerano tutti i processi di guarigione nel corpo e sono sensibili all'influenza del calore. Mangiate verdure crude fino a metà pomeriggio, anche sotto forma di frullati! I frullati verdi oppure le spremute consentono alle persone poco amanti delle verdure di nobilitare il loro piano alimentare. Le verdure crude, tuttavia, non sono adatte a tutti, dovrete quindi ascoltare il vostro corpo perché, già ormai lo sapete, non mente mai.

Fonti energetiche di lusso: oli e grassi sani

Il grasso è stato a torto demonizzato. Le ultime ricerche mostrano che, nella giusta dose e qualità, è un ottimo carburante per le cellule del corpo. Il grasso buono non è solo un alleato per la salute, è anche gustoso, fornisce vitamine importanti (vitamine liposolubili E, D, K, A) e un piacevole senso di sazietà. In termini di calorie i grassi sono i pesi massimi tra i nutrienti ma grassi, carboidrati e proteine vengono elaborati dall'organismo in modo diverso, indipendentemente dalle calorie. L'opprimente conteggio delle calorie si è rivelato un calcolo miope perché per un elevato livello energetico e un peso corporeo sano non è determinante l'equilibrio calorico, bensì la scelta di alimenti a basso indice glicemico.

Per questo motivo i grassi buoni, quando li combiniamo con ortaggi ricchi di fibre, insalate e proteine, anziché con troppa pasta, riso, pane, patate o mais, non ingrassano ma fanno dimagrire e sono buoni per salute.[213]

Sono piuttosto severa su qualità e modalità di utilizzo dei grassi perché incidono sulla salute delle cellule e quindi sulla nostra vitalità. È importante affidarsi all'immenso potere curativo

dei grassi sani per raggiungere un nuovo livello di vitalità, qualità di vita ed energia.

Ma cosa si intende per "grasso buono"? Riassumiamo brevemente. I grassi, a parte i grassi trans, sono stati ormai riabilitati. Tutti i grassi, siano essi acidi grassi saturi, monoinsaturi o polinsaturi, occupano a buon diritto un posto nei vostri piatti purché siano naturalmente di buona qualità e usati con moderazione e anche i tanto vituperati grassi saturi non sono più considerati dannosi, per esempio per il sistema cardiovascolare.[214] Determinante per la vostra salute è il rapporto che intercorre tra gli acidi grassi. È importante il bilanciamento ottimale tra acidi grassi polinsaturi omega-3 e omega-6. L'omega-3 agisce come antinfiammatorio, vasoprotettivo ed è una fonte ambita di energia.[215] La maggior parte delle persone presenta carenze gravi. Com'è possibile? Una dieta basata sul consumo costante di cereali o cibi pronti, oli scadenti, raffinati e/o ricchi di omega-6 (per esempio l'olio di cartamo o l'olio di germe di grano) altera l'equilibrio dei grassi omega a favore dei grassi omega-6 proinfiammatori.

Il migliore olio in cucina per la vostra salute

Lo squilibrio degli acidi grassi nell'organismo può essere facilmente corretto con un "cambio dell'olio" in cucina. Vi attende la straordinaria esperienza fisica e mentale che i miei pazienti hanno già vissuto: nel giro di poco tempo il vostro livello di energia, benessere e umore miglioreranno. Il grasso buono si forma in tutte le cellule dell'organismo consentendo al vostro corpo di rinnovarsi giorno dopo giorno senza grandi sforzi. Il consumo regolare e in quantità sufficienti di omega-3 di alta qualità non riduce solo l'infiammazione ma può anche alleviare ansia e depressione.[216] Di seguito una guida con i migliori consigli sulla scelta dell'olio in cucina. La conoscenza è utile, ma la conoscenza basata sull'esperienza è la migliore!

- Per ottenere il miglior equilibrio possibile tra gli omega, diminuite l'uso di oli vegetali ricchi di omega-6 (olio di cartamo, germe di grano, girasole) e cibi pronti.
- Assicurate un apporto giornaliero di grassi omega-3 le cui fonti sono, per esempio, l'olio di semi di lino, l'olio di noci, l'olio di canapa, i pesci grassi come il salmone selvatico o le aringhe da pesca sostenibile. È consigliato l'uso di oli algali, non solo per vegetariani e vegani, per esempio l'olio di lino biologico con aggiunta di acidi grassi omega-3 a catena lunga, DHA (acido docosaesaenoico) ed EPA (acido eicosapentaenoico) ottenuti con alghe da allevamenti biologici. Sono adatti inoltre gli oli algali di alta qualità con l'aggiunta di olio di germe di grano la cui vitamina E previene la pericolosa ossidazione dei grassi omega-3.
- Le parole "olio vegetale" e "omega-3" non bastano da sole a garantire degli effetti positivi. Leggete le etichette e cercate diciture come "spremuto a freddo, in assenza di ossigeno e al buio" o "omega-safe". Poiché i grassi omega-3 sono ipersensibili e si ossidano facilmente diventando causa di infiammazione anziché essere salutari, è solo attraverso questi metodi di produzione che si esclude la possibilità che l'olio possa subire un'ossidazione durante il processo di spremitura. È preferibile acquistare olio fresco di alta qualità direttamente dal produttore e con una breve durata di conservazione. È inoltre possibile verificare la qualità attraverso il gusto: un olio di semi di lino/algale di alta qualità ha un delicato sapore di nocciola, mai amaro.
- Arricchite i vostri pasti con noci, mandorle e semi a seconda delle preferenze e tolleranze. In questo modo non farete solo il pieno di grassi buoni ma anche di proteine e fibre di alta qualità.
- Quando friggete siate più accorti! Oli con molti acidi grassi

saturi, come per esempio l'olio di cocco o il ghi, sono più stabili alle alte temperature. L'olio di semi di colza, se vi piace il suo sapore, è adatto alla cottura a freddo,[217] tuttavia, contiene una quantità molto ridotta (9%) dei grassi omega-3 estremamente sensibili al calore rispetto all'olio di lino (57%). Secondo i recenti studi l'olio extravergine di oliva è adatto alle temperature elevate.[218]

- Le ultime ricerche indicano che l'olio extravergine di oliva è in cucina l'olio universale più pregiato per il sapore e la salute.[219]
- Bandite gli oli vegetali raffinati e molto lavorati, i grassi trans provenienti da prodotti pronti o fritti. Come detective esperti riconoscerete attraverso l'etichetta i grassi killer: "grassi parzialmente idrogenati", "grassi idrogenati" o "grassi vegetali".

Gli alimenti ENERGY!

Le tabelle che seguono vi forniscono una panoramica dei migliori alimenti ENERGY! Spero che questa lista possa stuzzicare anche il vostro palato. Per i soggetti con sindrome da attivazione mastocitaria/intolleranza all'istamina (HIT) e i miei lettori vegani o vegetariani ho aggiunto degli approfondimenti e ulteriori raccomandazioni nelle pagine seguenti e nel paragrafo *Alimentazione vegetariana e vegana: un aggiornamento*.

VERDURA

- Almeno 300 grammi al giorno
- Prediligete varietà dai colori intensi e verde scuro
- Possibilmente cruda o appena scottata, al vapore o al forno (non fritta)
- Meglio se regionale e stagionale

Consiglio ENERGY! Cetrioli, rucola, insalata, sedano e spinaci possibilmente da agricoltura biologica.

Alimenti ENERGY!

Da prediligere: verdure amare e insalata

- Carciofi, cavolfiori, broccoli, cicoria, cavolo di Pechino, indivia, cavolo riccio, cetriolo amaro, finocchio, sedano rapa, tarassaco, puntarelle, radicchio, cavolini di Bruxelles, barbabietola, cavolo rosso, rucola, cavolo nero, scorzonera, asparagi, cavolo a punta, rutabaga, radicchio trevigiano, cavolo bianco
- Cipolla, cipollotto, porro, aglio

Consiglio ENERGY! Gli alimenti ricchi di sostanze amare inibiscono gli attacchi di fame, favoriscono la digestione stimolando il flusso biliare e hanno un effetto probiotico come fertilizzante perfetto per i batteri intestinali "buoni" che vi mantengono sani e snelli.

Sempre indicato: tutte le altre varietà di verdure e insalata

- Funghi pleurotus, spinaci in foglia, champignon, cetrioli, zenzero, carote, cavolo rapa, cardoncello, bietole, olive, pak choi, pastinaca, radice del prezzemolo, ravanello, rafano, sedano, topinambur, zucchine

In base alle tolleranze individuali (in quantità moderate): legumi freschi (fagioli, piselli freschi, taccole, verdure amidacee)

- Patate dolci, zucca
- Cipolle, cipollotti, porri

Alimenti non indicati o poco indicati

- Verdure in scatola

Secondo le tolleranze individuali: verdure solanacee

- Pomodori, peperoni (la buccia è difficile da digerire), melanzane, patate

Secondo le tolleranze individuali: legumi secchi

- Lenticchie, fagioli, piselli, ceci
- Pasta prodotta con le farine di questi legumi per esempio con farina di lenticchie, piselli, ceci.

Consiglio ENERGY! Talvolta le verdure solanacee e i legumi secchi non sono ben tollerati, quindi inseriteli gradualmente nella vostra dieta.

FRUTTA[220]

- In base alle tolleranze individuali
- Ottimali sono circa 150-200 g al giorno
- Meglio se regionale e stagionale

Consiglio ENERGY! Mela, fragola, nettarina, pesca e uva possibilmente da agricoltura biologica.

Alimenti ENERGY!

Da prediligere: frutta amara e a basso contenuto di zucchero

- Mela bella di Boskoop, pompelmo, mandarino cinese, pomelo, mela cotogna, rabarbaro, uva spina

Sempre indicato: frutta poco dolce

- Mela, albicocca, avocado, pera, mirtillo, mora, clementina, ribes, lime, arancia, papaya, limone

In quantità minori: frutta molto dolce

- Preferibilmente frutta viola (prugne, uva, susine), ananas, banana (non troppo matura), pitaya, fico, ciliegia, caco, kiwi, mango, melone, nettarina, arancia, frutto della passione, pesca

Alimenti non indicati o poco indicati

- Frutta sciroppata

Consiglio ENERGY! Eliminatela dalla vostra dieta per le prime 2 settimane, poi introducetela in piccole quantità: frutta disidratata (es. albicocche, banane, fichi, datteri, mango, bacche di goji, uva sultanina).

ERBE AROMATICHE E SPEZIE

Alimenti ENERGY!

Particolarmente adatte: erbe e spezie amare

- Artemisia, santoreggia, crescione d'acqua, tarassaco, alloro, origano, rosmarino, salvia, timo
- Fieno greco, cannella di Ceylon, chiodi di garofano, cumino, curcuma, noce moscata, pimento, zafferano
- Cumino nero

Altre varietà adatte:

- Basilico, aneto, coriandolo, menta, prezzemolo
- Anice, cumino, finocchio, coriandolo, peperoncino, pepe, bacche di pepe, vaniglia
- Pepe nero, sale marino (senza antiagglomeranti)
- Gomasio (a base di semi di sesamo)

Alimenti non indicati o poco indicati

- Nessuna limitazione. Si prega di fare attenzione alle intolleranze individuali.

Consiglio ENERGY! Potete utilizzare erbe fresche (per es. tarassaco e girardina silvestre dal giardino) e altre spezie, meglio ancora se da agricoltura biologica.

CEREALI

Alimenti ENERGY!

Varietà senza glutine

- Miglio, miglio bruno, arrowroot (fecola di maranta), farina di platano, farina di patate dolci, farina di mandorle, farina di cocco, farina di canapa e farina di noci

Pseudocereali

- grano saraceno, amaranto, quinoa ecc. anche in forma soffiata, nonché le farine corrispondenti
- Riso e farina di riso, avena (importante: solo con la dicitura "senza glutine")

Alimenti non indicati o poco indicati

Cereali contenenti glutine

- Frumento, farro, kamut, spelta, segale, orzo, farro monococco, farro verde
- Avena non etichettata "gluten free"

ZUCCHERO E DOLCIFICANTI

Alimenti ENERGY!

- Zuccheri naturali della frutta

Alimenti non indicati o poco indicati

- Tutti i tipi di zucchero, in particolare lo zucchero raffinato, i dolcificanti artificiali (aspartame, acesulfame, saccarina e sucralosio)

Consiglio ENERGY! Eliminate il miele nei primi 14 giorni, così come la melassa, i succhi di frutta densi, l'eritritolo, lo zucchero di fiori di cocco, la stevia e lo xilitolo (zucchero di betulla), difficile da digerire. In tal modo vi disabituerete in modo efficace e rapido e adatterete le papille gustative alla dolcezza naturale.

UOVA, LATTE E LATTICINI

Alimenti ENERGY!

- Uova biologiche (da 2 a 5 alla settimana), in base a tolleranze e preferenze
- Sostituti del latte a base di mandorle, riso, anacardi, cocco, semi di canapa ecc.

Alimenti non indicati o poco indicati

- Latte vaccino, ovino, caprino e relativi latticini
- Sostituti del latte a base di cereali contenenti glutine o latte di soia/soia
- Prodotti contenenti zucchero, dolcificanti, edulcoranti artificiali o carragenina (E407)

PESCE E FRUTTI DI MARE

- 2 volte a settimana (porzione di 125 grammi)

Alimenti ENERGY!

Da prediligere: bassa contaminazione da mercurio

- Acciuga, pesce burro, trota (acqua dolce), aringa, capasanta, gamberetto, granchio, sgombro (Atlantico settentriona-

le), sardina, platessa, nasello, merluzzo nero, sogliola (Pacifico), calamaro, vongola, pesce gatto, salmone selvaggio

Con moderazione: media contaminazione da mercurio

- Pesce persico, carpa, merluzzo, astice, lampuga, razza, tonno (tonnetto striato), siluro atlantico, pagro, rana pescatrice

Consiglio: per informazioni sui prodotti ittici sostenibili consultate il sito www.wwf.it

Alimenti non indicati o poco indicati

Elevata contaminazione da mercurio

- Halibut (Atlantico, Pacifico), scorfano, branzino, tonno (bianco)

Contaminazione da mercurio di livello estremamente elevato

- Pesce azzurro, squalo, sgombro (sgombro reale), pesce spada, tonno (tonno obeso, tonno pinna gialla), cernia
- Pesce con crema o maionese

CARNE E INSACCATI

- Massimo 2 volte alla settimana (porzione di 125 g)

Consiglio ENERGY! È meglio consumare carne la sera perché è il momento più adatto per la digestione delle proteine animali.

Alimenti ENERGY!

Da prediligere:

- Pollame (biologico), carne da allevamenti al pascolo e sostenibili, selvaggina

Con moderazione:

- Agnello, vitello, manzo
- Brodo d'ossa

Consiglio ENERGY! Il brodo d'ossa è efficace per i disturbi digestivi e la sindrome Leaky Gut.

Alimenti non indicati o poco indicati

- Insaccati e carni che hanno subito molte lavorazioni

FRUTTA A GUSCIO E SEMI

- In base alle tolleranze individuali
- **Possibilmente 20-30 grammi al giorno**
- Cambiare regolarmente la varietà

Alimenti ENERGY!

Da prediligere: varietà ad alto contenuto di fibre e proteine

- Semi di chia, bucce di psillio (macinate), semi di acacia, semi di canapa, semi di lino, semi di papavero, scaglie di cocco, semi di zucca, semi di sesamo e le corrispondenti farine e creme.

Sempre indicato:

- Noci, noci pecan, mandorle, anacardi, nocciole, noci di macadamia, noci del Brasile, pinoli, pistacchi e le corrispondenti farine e creme.

Consiglio ENERGY! La farina e la crema di noci sono facili ed economiche da preparare in un frullatore.

Alimenti non indicati o poco indicati

- Frutta a guscio salata e candita, arachidi e crema di arachidi (a causa dell'elevato contenuto di acidi grassi omega-6).

GRASSI E OLI

- Qualità biologica
- Circa 5-15 cucchiaini da tè al giorno. La quantità dipende da altezza, peso e tolleranze

Alimenti ENERGY!

- Oli algali (olio di semi di lino prodotto secondo il processo omega-safe, ossia spremuto a freddo, in assenza di ossigeno e al buio con l'aggiunta di DHA, EPA), olio di avocado, olio di canapa, olio extravergine di oliva, olio di noci, olio di germe di grano.

Per friggere:

- Ghi,[221] oli di cocco, extravergine di oliva, di arachidi

Per condire in piccole quantità:

- Olio di borragine, olio di nocciola, olio di semi di zucca
- Olio di cumino nero, olio di sesamo

Alimenti non indicati o poco indicati

- Burro, burro chiarificato, olio di cartamo, maionese, olio di palma, olio di colza (in particolare come olio per friggere), strutto (grasso di maiale e d'oca)
- Grassi trans provenienti da prodotti fritti e prodotti da forno industriali

CONDIMENTI SAPORITI

Alimenti ENERGY!

- Senape senza miele o zucchero, come la senape di Digione o la farina di senape
- Rafano in vasetto senza panna, zucchero o additivi, meglio se grattugiato fresco
- Aceto, tutte le varietà, tabasco, harissa e sambal, sono tutti prodotti senza zucchero

- Miso senza soia, per esempio miso di riso o miso di lupini
- Cacao amaro in polvere o scaglie di fave di cacao
- Pasta di acciughe, lievito in fiocchi, sale affumicato

Alimenti non indicati o poco indicati

- Crema di rafano, senape dolce, concentrato di pomodoro, concentrato di peperoni, salsa di pesce, salsa di soia, salsa di soia dolce, sambal, chutney

BEVANDE

- Da 30 a 40 ml circa per chilogrammo di peso corporeo

Alimenti ENERGY!

- Acqua (in base alle preferenze mescolata a melissa, menta, oppure in infusione con limone, frutti di bosco o kiwi)
- Tè non zuccherati, soprattutto tè verde (sostanze amare!), tisane alle erbe, tisane basificanti, tisane allo zenzero, al ginseng, al tarassaco e all'ortica

Consiglio ENERGY! Iniziate la giornata con due grandi bicchieri d'acqua a stomaco vuoto e bevete tra un pasto e l'altro.

Alimenti non indicati o poco indicati

- Succhi di frutta, bevande analcoliche o altre bevande zuccherate come il nettare di frutta
- Bevande contenenti caffeina e alcol

Quali alimenti dovrebbero essere di qualità biologica

I prodotti da agricoltura biologica si trovano ormai in quasi tutti i supermercati. Purtroppo sono più costosi ma è importante sapere che non tutto deve essere necessariamente biologico. I seguenti elenchi vogliono guidarvi nella vostra spesa, vi forniscono una chiara panoramica di quali alimenti dovreste acquistare biologici perché potenzialmente più contaminati da pesticidi, e quali possono anche essere da agricoltura convenzionale.[222]

Gli alimenti che dovreste acquistare preferibilmente da agricoltura biologica

Mele, pere, fragole, cetrioli, cavolo riccio, cachi, ciliegie, nettarine, peperoni, pesche, riso, rafano, rucola, insalata, sedano, spinaci, pomodori, uva.

Alimenti che potete acquistare da agricoltura convenzionale

Ananas, melanzane, avocado, broccoli, more, cicoria, piselli, finocchi, pompelmi, mirtilli, carote, kiwi, cavoli, mandarini, mango, papaya, funghi, asparagi, spinaci, patate dolci, meloni, limoni, cipolle.

Alcuni alimenti hanno carichi tossici più bassi anche nell'agricoltura convenzionale, perché necessitano di meno trattamenti chimici, vengono consumati senza buccia o possiedono una buccia spessa che li protegge dai pesticidi. In generale quando dobbiamo scegliere tra coltivazione biologica e convenzionale dobbiamo porci la seguente domanda: eventuali residui possono essere lavati via facilmente? Un prodotto dalla superficie liscia si lava meglio, per esempio una pesca noce è meglio di una pesca normale e una melanzana meglio di un lampone. Dopo il lavaggio è necessario tagliare le aree intorno al picciolo perché i residui dei pesticidi possono accumularsi in quella zona.

Consiglio: per contenere i costi è possibile anche fare la spesa al mercato contadino e cercare prodotti a prezzo più basso di provenienza locale.

L'alimentazione ENERGY! fuori casa

Nella quotidianità e quando si è fuori casa, per esempio al ristorante o a casa di amici, si è dimostrato efficace il "principio del piatto snello" secondo il metodo Doc Fleck. Il pasto ideale prevede circa il 50% di ortaggi verdi, una manciata di proteine, una buona dose (1-2 cucchiaini) di grassi buoni e gustose erbe e spezie. I carboidrati possono essere aggiunti sulla base dell'esercizio fisico praticato e se si desidera perdere peso non si dovrebbe esagerare con i contorni. Individui normopeso e con una normale attività fisica quotidiana possono riempire il piatto con una o due manciate di carboidrati, mentre individui più attivi o atleti agonisti possono aumentare carboidrati e proteine. Chi si guadagna carboidrati giorno dopo giorno, scelti con saggezza, aumenterà energia e prestazioni raggiungendo allo stesso tempo un peso ideale.

L'alimentazione con un'intolleranza all'istamina (HIT)

L'intolleranza all'istamina[223] può essere trattata con ottimi risultati attraverso un'alimentazione a basso contenuto di istamina e alcune regole di base per la cottura e la conservazione di alimenti e integratori alimentari (parte 2, *Integratori alimentari. I migliori consigli dalla pratica*). Gli alimenti scelti con cura non hanno solo un basso contenuto di istamina, alcuni persino la capacità di abbassarne i livelli. Gli antistaminici naturali[224] sono, per esempio, gli alimenti particolarmente ricchi di quercetina: mele, melograni, finocchi, barbabietole, patate dolci, uva ursina, mirtilli neri, ribes, olivello spinoso, ciliegie e uva. Anche gli acidi grassi contenuti nel latte di cocco (MCT = acidi grassi a catena media) sono impressionanti: aumentano la produzione dell'enzima diaminossidasi (DAO) che riduce l'istamina.[225]

Il seguente elenco vi aiuterà a riconoscere gli alimenti amici e a godervi i vostri pasti con serenità. A proposito, quando si tratta di HIT è importante preservare la tranquillità perché lo stress attiva l'istamina e i sintomi possono aumentare. Questo elenco si propone anche di ridurre il livello di stress la prossima volta che andrete a fare la spesa al supermercato.

VERDURA

Alimenti indicati (in base alle tolleranze individuali)

- Insalata fresca e verdure cotte

Particolarmente consigliati:

- Carciofi, insalata verde, cavolfiori, broccoli, cicoria, finocchi, girardina silvestre, cetrioli, carote, aglio, cavolo rapa, tarassaco, radicchio, barbabietola, rucola, scorzonera, cavolo a punta, patate dolci, zucchine, cipolle

Alimenti non indicati

- Verdure in scatola, verdure riscaldate (per es. legumi, zucca, funghi)

FRUTTA

Alimenti indicati (in base alle tolleranze individuali)

- Mele, albicocche, banane (verdi), more, cranberry, datteri, fichi, melograni, mirtilli neri, ribes, mango, meloni, litchi, pesche, prugne, uva ursina, mele cotogne, olivello spinoso, uva spina, uva

Alimenti non indicati

- Frutta sciroppata
- Banane mature, ananas, fragole, avocado, agrumi

ERBE E SPEZIE

Alimenti indicati (in base alle tolleranze individuali)

Particolarmente consigliati:

- Prezzemolo, basilico, crescione, erba cipollina, timo, coriandolo, salvia, menta piperita, levistico

Alimenti non indicati

- Attenzione alle spezie piccanti come pepe, peperoncino, cannella ecc.

ZUCCHERO E DOLCIFICANTI

Alimenti indicati (in base alle tolleranze individuali)

- Zuccheri naturali della frutta

Alimenti non indicati

- Zuccheri raffinati e dolcificanti artificiali (tra cui aspartame, acesulfame, saccarina e sucralosio)

UOVA, LATTE E LATTICINI

Alimenti indicati (in base alle tolleranze individuali)

- Uova biologiche
- Sostituti del latte, in particolare latte di mandorla, di riso e cocco

Alimenti non indicati

- Latte vaccino, latte pecorino, latte caprino e latticini in presenza di intolleranza accertata
- Sostituti del latte a base di cereali o latte di soia/soia

PESCE E FRUTTI DI MARE

Alimenti indicati (in base alle tolleranze individuali)

- Pesce fresco (anche congelato), cottura breve

Alimenti non indicati

- Pesce in scatola, pesce spada e tonno per l'elevatissima contaminazione da mercurio
- Pesce riscaldato

CARNE E INSACCATI

Alimenti indicati (in base alle tolleranze individuali)

- Quantità moderate di carne (circa 100-200 g alla settimana) da animali allevati al pascolo, cottura breve

Alimenti non indicati

- Tutti gli insaccati e le carni che hanno subito una lunga lavorazione
- Carne di suino
- Carne riscaldata

FRUTTA A GUSCIO E SEMI

- Frutta a guscio e semi

Consiglio ENERGY! Fate attenzione alle tolleranze personali!

Alimenti indicati (in base alle tolleranze individuali)

- Per esempio noce di cocco, semi di lino, semi di chia, mandorle, semi di zucca, pinoli, sesamo, macadamia

Alimenti non indicati o poco indicati

- Frutta a guscio salata

GRASSI E OLI

Alimenti indicati (in base alle tolleranze individuali)

- Oli algali (per esempio olio di semi di lino omega-safe, pressato e con aggiunta di DHA, EPA), olio di germe di grano, olio extravergine di oliva, olio di canapa, olio di noci, olio di avocado

Adatti alla frittura:

- Olio extravergine di oliva, olio di cocco, olio di sesamo, ghi.

Alimenti non indicati o poco indicati

- Strutto, grasso d'oca, burro chiarificato, olio di palma, maionese, olio di cartamo
- Alimenti contenenti grassi trans (per esempio cibi fritti, patatine fritte, prodotti da forno industriali)

BEVANDE

- Circa 30-40 ml per chilogrammo di peso corporeo

Alimenti indicati (in base alle tolleranze individuali)

- Acqua, tisane non zuccherate (soprattutto al tarassaco, tulsi, camomilla e tè verde)

Alimenti non indicati o poco indicati

- Succhi di frutta, bevande analcoliche o altre bevande zuccherate come il nettare

Consigli sulla scelta degli alimenti e sul loro utilizzo

✦ Quando acquistate il pesce verificate l'origine e la provenienza da pesca sostenibile. Il pesce d'acquacoltura di solito non è contaminato da mercurio, ma è più probabile che venga allevato con soia e cereali ricchi di istamina. Questi tipi di pesce,

pertanto, non solo hanno un minore profilo nutrizionale e un contenuto più scarso di acidi grassi,[226] ma anche una maggiore quantità di istamina rispetto al pesce pescato.

- Evitate di scongelare in frigorifero alimenti congelati (come pesce, carne o piselli) oppure di conservare in frigorifero gli avanzi di un pasto a base di pesce o carne. Malgrado l'ambiente fresco, l'istamina può formarsi nel cibo durante la notte.
- Gli alimenti con fermentazione lattica, come le olive o i crauti, dovrebbero essere consumati con moderazione e solo in base alle tolleranze individuali.
- Per la preparazione si consiglia di scongelare il pesce o la carne sotto l'acqua corrente. Quando il prodotto è parzialmente decongelato è necessario far seguire la cottura in padella o in forno.

Alimentazione vegetariana e vegana: un aggiornamento

I benefici e i rischi di un'alimentazione vegetariana o vegana sono ancora molto controversi. La scienza conviene tuttavia che una dieta a base di alimenti vegetali, ricchi di fibre e sostanze vitali, è sana e fonte di energia a patto che sia studiata con cura e adeguata alla persona, altrimenti potrebbe portare a carenze nutrizionali e a un conseguente deficit energetico. Uno stile di vita vegetariano o vegano richiede per tanto delle solide conoscenze.

Secondo la Società tedesca per la nutrizione (DGE), le vitamine B12, B2 e vitamina D sono dei nutrienti potenzialmente carenti, così come le proteine, acidi grassi omega-3 a catena lunga, il calcio e gli oligoelementi ferro, iodio, zinco e selenio.[227] Le seguenti tabelle indicano le sostanze nutritive e le alternative vegetali.

Tabelle degli alimenti: Possibili carenze di nutrienti nell'alimentazione vegetariana o vegana e alternative a base vegetale

FERRO

Alimenti di origine animale

- Carne, alimenti contenenti carne

Alternative vegetali con un contenuto di sostanze nutritive relativamente elevato

- Frutta a guscio, semi (sesamo), legumi, verdure, insalate (broccoli, scorzonera, rucola, valeriana), frutti di bosco, cereali integrali (avena senza glutine, fate attenzione a eventuali intolleranze al glutine!)

Consiglio ENERGY! Abbinare la vitamina C dalla frutta (per esempio dai frutti di bosco) migliora l'assorbimento del ferro.

PROTEINE

Alimenti di origine animale

- Pesce, carne, latte e latticini

Alternative vegetali con un contenuto di sostanze nutritive relativamente elevato

- Frutta a guscio, mandorle, semi, legumi, funghi e verdure (broccoli, spinaci), crescione

IODIO

Alimenti di origine animale

- Pesce di mare

Alternative vegetali con un contenuto di sostanze nutritive relativamente elevato

- Sale iodato (di qualità biologica e senza antiagglomeranti), alghe marine con un contenuto moderato di iodio, per esempio nori

Importante: le alghe possono contenere quantità di iodio che, se consumate in grandi quantità, superano l'apporto massimo giornaliero tollerabile di iodio. Le alghe che contengono molto iodio (wakame, kombu, arame o hijiki) dovrebbero essere consumate solo raramente o in piccole quantità.

Consiglio ENERGY! Attenzione, la soia, tutte le varietà di cavoli e gli spinaci compromettono l'assorbimento dello iodio.

VITAMINA B12

Alimenti di origine animale

- Uova, carne, latte e latticini

Alternative vegetali con un contenuto relativamente elevato di sostanze nutritive

- Mancano adeguate alternative vegetali. È necessaria un'integrazione alimentare mirata dietro controllo medico.
- Integratori, gli spray sono ottimali per l'assorbimento nell'organismo, per esempio sostanze amare con l'aggiunta di B12

VITAMINA B2

Alimenti di origine animale

- Latte e latticini

Alternative vegetali con un contenuto relativamente elevato di sostanze nutritive

- Frutta a guscio, semi oleosi (per esempio semi di lino, mandorle, semi di zucca, semi di girasole, sesamo), legumi, verdure (per esempio cavolo riccio, broccoli), champignon, funghi porcini, strati esterni del chicco dei cereali integrali (fate attenzione a eventuali intolleranze al glutine!)

VITAMINA D

Alimenti di origine animale

- Pesci grassi come il salmone o lo sgombro, tuorlo d'uovo, fegato, latte e latticini

Alternative vegetali con un contenuto relativamente elevato di sostanze nutritive

- Funghi, avocado

Consiglio ENERGY! In generale la vitamina D3 non viene assorbita a sufficienza attraverso gli alimenti. La sintesi della vitamina D avviene nell'organismo principalmente con l'assorbimento dei raggi UV tramite la cute.

ZINCO

Importante: donne in gravidanza e in allattamento, anziani, persone immunodepresse e autoimmuni devono assicurarsi un apporto adeguato.

Alimenti di origine animale

- Pesce grasso, carne (soprattutto pollame e manzo), frattaglie, crostacei (ostriche), uova e formaggi a pasta dura (per es. gouda e formaggio di montagna), quark

Alternativa vegetale con un contenuto relativamente elevato di sostanze nutritive

- Semi, frutta a guscio, in particolare noci pecan, semi di zucca, anacardi, riso selvatico, foglie di spinaci, broccoli, frutti di bosco, champignon, fiocchi d'avena, fagioli rossi, hummus

SELENIO

Alimenti di origine animale

- Carne, pesce grasso (aringa, sgombro), uova, formaggio a pasta dura

Alternative vegetali con un contenuto relativamente elevato di sostanze nutritive

- Noci del Brasile, cavoli (broccoli, cavolo bianco, cavolo riccio ecc.), aglio, cipolle, asparagi, funghi, legumi

Nota: il contenuto di selenio negli alimenti vegetali dipende dal selenio presente nei terreni di cui negli ultimi decenni si sono particolarmente impoveriti.

CALCIO

Alimenti di origine animale

- Latte e latticini (per esempio il parmigiano)

Alternative vegetali con un contenuto relativamente elevato di sostanze nutritive

- Verdure (per esempio broccoli, cavolo riccio, cavolo a punta, rucola), frutta secca, semi (per esempio sesamo, noci del Brasile, nocciole), legumi, prodotti di soia fermentati, acqua minerale (ricca di calcio, cioè > 150 mg/litro)

Consiglio ENERGY! I sostituti del latte arricchiti di calcio forniscono una quantità di calcio pari a quella del latte vaccino (120 mg per 100 g).
Per un migliore assorbimento nell'organismo, i semi, per esempio di sesamo, dovrebbero essere macinati finemente o consumati in salsa (tahin).

ACIDI GRASSI OMEGA-3

In particolare i grassi omega-3 a catena lunga DHA/EPA

Alimenti di origine animale

- Pesci di mare grassi

Alternative vegetali con un contenuto relativamente elevato di sostanze nutritive

- Oli algali: oli arricchiti con microalghe provenienti da coltivazioni biologiche per esempio olio di semi di lino con aggiunta di DHA/EPA da alghe (ottimale se da processo omega-safe con l'aggiunta di olio di germe di grano come azione antiossidante).

I vegetariani o i vegani di lunga data rappresentano purtroppo un gruppo critico di pazienti spesso alle prese con carenze energetiche e difese immunitarie deboli e che, colti da un affaticamento cronico, arrivano a chiedere il mio aiuto. Troppa poca verdura, un apporto insufficiente di grassi salutari e proteine oppure dei disturbi non riconosciuti della barriera intestinale, causati per esempio da un consumo eccessivo di cereali contenenti glutine,[228] hanno un prezzo elevato se si ignora un'intolleranza al glutine.[229] Le conoscenze della ricerca, tuttavia, ci aiutano a risolvere con successo queste situazioni.

Seguire una dieta vegetariana o vegana in modo intelligente

Tutti coloro che seguono una dieta vegana, tra questi soprattutto le donne in gravidanza e allattamento, i bambini e gli adolescenti, gli sportivi e gli anziani, devono assicurarsi un apporto sufficiente delle sostanze nutritive che spesso vengono a mancare. Nella situazione ideale il piano nutrizionale dovrebbe essere controllato regolarmente dal proprio medico. La principale causa di preoccupazione è la carenza di iodio, comune anche tra gli onnivori, grassi omega-3, proteine e vitamina B12, per questo la Società tedesca per la nutrizione (DGE) considera una dieta vegana inadeguata a coprire il fabbisogno nutrizionale durante la gravidanza e l'allattamento, così come l'infanzia e l'adolescenza. Una consulenza professionale e personalizzata, l'integrazione e una dieta varia e attentamente pianificata sono imprescindibili.[230] Nelle prossime pagine analizzeremo più da vicino delle sostanze nutritive particolarmente importanti: i grassi omega-3, le proteine e la vitamina B12.

Acidi grassi omega-3

Gli acidi grassi omega-3 a catena lunga (DHA/EPA) sono una componente essenziale delle membrane cellulari. Una loro carenza porta nel lungo termine a deficit importanti nella funzione cellulare. Per un apporto ottimale di acidi grassi omega-3 a catena lunga (DHA/EPA) non è sufficiente affidarsi solo all'olio di lino. È preferibile un buon olio algale, dal sapore mai sgradevole di rancido o pesce, prodotto per esempio dall'olio di semi di lino con l'aggiunta di DHA ed EPA, ottimale se unito all'olio di germe di grano come antiossidante.

Proteine

Per soddisfare l'apporto corretto di proteine in una dieta vegana serve una mano esperta e spesso è assolutamente necessario

l'intervento di un nutrizionista. Si ottiene la stessa quantità di proteine presente in un pezzo di pollo delle dimensioni di un'albicocca consumando circa un cespo di insalata e un broccolo di media grandezza. Per garantire un apporto proteico adeguato è quindi necessario mangiare molto di più. Un deficit proteico porta a pesanti perdite funzionali dell'organismo: per esempio l'integrità della mucosa intestinale ne risente, la guarigione delle ferite è lenta e il sistema immunitario si indebolisce. Soprattutto nei vegani si riscontra spesso una carenza dell'amminoacido lisina che si manifesta spesso attraverso infezioni ricorrenti da herpes, per esempio vesciche di herpes sulle labbra, sul naso ecc. o un indebolimento delle difese immunitarie. La lisina è quasi assente negli alimenti vegetali, ne sono ricchi i legumi, ma dovreste mangiare così tante lenticchie, fagioli e piselli che le coperte del vostro letto si alzerebbero. Per questo motivo, se seguite una dieta a base vegetale vi consiglio un'integrazione mirata per l'amminoacido lisina.

Vitamina B12

Questa vitamina è il micronutriente più controverso nell'alimentazione vegetariana e vegana. La B12 è importante per il buon funzionamento del sistema nervoso, la formazione sanguigna, la divisione cellulare e il nostro livello di energia e si trova naturalmente e in quantità sufficienti solo negli alimenti di origine animale. L'integrazione alimentare è pertanto necessaria soprattutto in una dieta vegana. L'apporto di B12 nei soggetti vegani è notevolmente migliorato rispetto al passato perché il rischio di carenza è ben noto.

Per valutare l'apporto individuale è consigliabile rivolgersi al proprio medico per effettuare dei controlli regolari delle sostanze nutritive. Le quantità consigliate fanno spesso riferimento a un "fabbisogno minimo" per evitare una carenza grave, tuttavia, spesso queste raccomandazioni non corrispondono al fabbiso-

gno ottimale di ciascun individuo che può essere più elevato, per esempio per i grassi omega-3. Il controllo dei valori ematici e l'eventuale aggiustamento delle quantità è l'approccio moderno da adottare e di cui beneficerà anche il vostro livello energetico. Di norma dei controlli di routine annuali sono sufficienti ma, anche per questo, consultatevi con il vostro medico di famiglia.

Se la vitamina B12 viene somministrata per via venosa o intramuscolare, le analisi del sangue devono essere effettuate solo dopo alcune settimane poiché i valori del sangue potrebbero risultare distorti. Nel nostro sistema sanitario questo tipo di analisi, purtroppo, come l'esame per lo iodio e gli acidi grassi omega-3, non sono ancora sufficientemente incoraggiati. Speriamo che la situazione potrà migliorare in futuro.

MEMO PER LA VISITA MEDICA

Il controllo della vitamina B12 è importante, tuttavia non ci si deve affidare al livello presente nel sangue perché non fornisce un'indicazione affidabile dello stato attuale. Consiglio invece il controllo dei seguenti valori:

- **Olotranscobalamina II (Holo-Tc, frazione attiva della vitamina B12):** l'Holo-Tc è un ottimo marcatore per evidenziare un deficit di B12 e dovrebbe essere sempre testato. È la proteina che trasporta la B12 alle cellule del corpo e la rende disponibile nell'organismo.[231]
- **Acido metilmalonico (MMA):** i suoi livelli elevati indicano una carenza di B12. Il valore dell'acido metilmalonico non deve essere necessariamente determinato, tuttavia, se i livelli di Holo-Tc sono bassi, si esegue un secondo esame del sangue per confermare la diagnosi. Ottimale sarebbe procedere a un'analisi di entrambi i valori, Holo-Tc e MMA.[232]
- **Omocisteina:** valori elevati di omocisteina indicano un apporto insufficiente di vitamina B12 (o acido folico). Questo

valore è quindi un marcatore supplementare per il rilevamento di una carenza di B12.[233]

- **Indice omega-3:** la determinazione dell'apporto di omega-3 a catena lunga attraverso l'indice omega-3 dal sangue è un test opzionale molto valido.[234]

Siate critici nei confronti dei sostituti della carne

Se scegliete di seguire una dieta vegetariana o vegana, siate critici nei confronti dei sostituti della carne come hamburger, würstel ecc. Questi prodotti dall'aspetto apparentemente "naturale" sono spesso farciti di grassi scadenti, zucchero, sale, aromi artificiali, conservanti e coloranti per imitare il gusto della carne. In un test (11/2020), poco meno della metà degli hamburger vegetali testati conteneva tracce di olio minerale.[235] Questo dovrebbe far riflettere.

Digerire bene L'**ABC** della guarigione

Una digestione sana è la base di una buona salute e un adeguato livello energetico.

Questo capitolo è uno dei più importanti del libro! L'obiettivo è di rinforzare e curare il vostro sistema digestivo. La digestione, in particolare quella intestinale, è un fenomeno la cui ricerca ci riserverà probabilmente in futuro delle sorprese affascinanti. Una digestione che funziona bene è uno dei passi più importanti nel cammino verso una nuova energia. La combinazione di nutrizione, riduzione di influssi dannosi sull'intestino, rafforzamento della capacità digestiva e la costruzione della flora intestinale può portare a ottimi risultati.[236]

L'ABC della guarigione:

- Tutto ciò che ingerite viene elaborato durante la digestione. Imparerete a stimolare gli aiutanti del processo digestivo (saliva, acidi gastrici, enzimi digestivi, fegato e cistifellea) perché se sono assenti non è possibile digerire correttamente nemmeno gli alimenti sani.
- Imparerete a riparare il tratto digestivo, come dei veri e propri artigiani. La mucosa intestinale andrà isolata con una "malta" (l'amminoacido glutammina) e "tappezzata" ricostruendo le cellule sane della mucosa. In questo processo vi aiuteranno la vitamina A,[237] B,[238] i grassi omega-3[239] e le erbe antinfiammatorie (parte 2, *Il potere dell'alimentazione, Gli alimenti ENERGY!*).

- Nella fase successiva inviterete dei simpatici ospiti a entrare nel vostro rinnovato tratto gastrointestinale, sono i batteri intestinali utili e probiotici che vi manterranno sani e snelli.[240] Servitevi dell'alimentazione ENERGY! perché si possano stabilire e sentire a loro agio, nutriteli ogni giorno con i probiotici, gustose prelibatezze ricche di fibre che troverete nella lista degli alimenti ENERGY! Imparerete ad apprezzare anche le sostanze amare (tarassaco, cicoria, radicchio o preparazioni amare) come probiotici (oltre che per una buona masticazione) e fertilizzanti per la vostra nuova e sana flora intestinale.

L'**A**BC della guarigione
Come rinforzare gli aiutanti della digestione

M-a-s-t-i-c-a-t-e bene fino a formare una poltiglia. Non mi stancherò di ripeterlo perché è troppo importante: la masticazione è un rituale per la vostra salute, gratuito e che non richiede sforzi. È stato dimostrato che masticare aiuta l'assimilazione degli alimenti, garantisce un ambiente intestinale stabile e fornisce una salutare energia. Iniziate già dal vostro prossimo pasto! Sminuzzate bene il cibo in bocca.

A supportare la vostra digestione ci sono inoltre gli alimenti e gli integratori ENERGY!:

Enzimi

In particolare le verdure crude e le insalate verdi forniscono colture di batteri ed enzimi naturali che favoriscono la digestione. Gli aiutanti della digestione secondo il programma ENERGY! sono: la papaya (enzima papaina) o l'ananas (enzima bromelina)

che contengono soprattutto proteasi, enzimi per la digestione delle proteine. Gustatevi la papaya o l'ananas come dessert, oppure aggiungeteli all'insalata di verdure crude per il pranzo.

Se sospettate di avere una digestione debole e il test di autovalutazione (*L'apparato digerente e il suo funzionamento*, p. 36) indica che avete una carenza di enzimi digestivi, anche gli enzimi sotto forma di integratori alimentari possono aumentare l'esito della cura.[241] I preparati possono essere acquistati in farmacia oppure online. Scegliete prodotti senza additivi.

Consiglio: se assumete dei gastroprotettori, ma vorreste provare a farne a meno, vi consiglio di provare con gli enzimi digestivi.

Sostanze amare

La digestione è agevolata dalle sostanze amare presenti negli alimenti che stimolano il protagonista della digestione, il fegato, a produrre la bile.[242] Gli alimenti ENERGY! fornitori di sostanze amare sono: insalate come cicoria, radicchio, tarassaco, rucola e ruchetta, oltre a verdure amare come carciofi e rafano.

Consiglio: la tisana al tarassaco è un must dell'alimentazione ENERGY![243] da consumare con regolarità, preferibilmente tra i pasti, per favorire la digestione lipidica. Questa tisana, ottima abbinata a quella all'ortica dalle proprietà disintossicanti (preferisco questa combinazione che la sola tisana al tarassaco), si può trovare nelle farmacie, parafarmacie e nei negozi biologici.

La digestione ha bisogno ogni giorno di una quantità abbondante di sostanze amare che aiutano il fegato nella produzione biliare, hanno un effetto prebiotico, cioè curano i batteri intestinali che rendono sani e snelli, inoltre sono molto amate perché aiutano a frenare gli attacchi di fame. Nella vita di tutti i giorni le sostanze amare si sono dimostrate molto valide anche sotto forma di spray o in polvere. Cercate prodotti di alta qualità senza aggiunta di alcol o conservanti.

Lo stomaco in equilibrio

Tutto il processo digestivo e un ambiente intestinale in salute traggono vantaggio da uno stomaco "in equilibrio". Avete il sospetto di avere poco acido gastrico? Un'indicazione a tal proposito ve la può fornire un test di autovalutazione (*L'apparato digerente e il suo funzionamento*, p. 32). Se soffrite di una carenza di acido gastrico è possibile migliorare il lavoro digestivo del vostro stomaco seguendo questi pratici consigli. La semplicità è la carta vincente.

- Iniziate la giornata con due grandi bicchieri d'acqua a stomaco vuoto. Aggiungete all'acqua del succo di limone (un limone intero sarebbe ottimale). È anche possibile iniziare con una quantità inferiore di succo e aumentare gradualmente.
- In alternativa si consigliano da uno a due bicchieri di succo di sedano appena spremuto sempre a stomaco vuoto. Al primo sorso potrà non piacervi ma aiuta a regolare una digestione difficoltosa.[244]
- Preparatevi un tè con lo zenzero fresco:[245] tagliate un pezzo di zenzero e versatevi sopra dell'acqua calda a circa 70°C, in questo modo l'effetto degli oli essenziali non viene distrutto. Gli amanti dello zenzero possono anche masticarne un pezzetto fresco prima dei pasti.

L'A**B**C della guarigione
Come rinnovare la parete intestinale e la mucosa

Per "rinnovare" la mucosa della parete intestinale e rendere la barriera impermeabile in modo efficace, è necessaria un'adeguata alimentazione insieme a una riduzione delle reazioni immunologiche infiammatorie[246] e degli influssi dannosi per la mucosa intestinale[247] (stress negativo, alcol,[248] nicotina, antidolorifici,[249]

zucchero, dolcificanti, grassi trans, troppi cereali contenenti glutine[250] e additivi come la carragenina, E 407).

Nelle prime settimane di una cura intestinale anche i legumi e le solanacee (pomodori, peperoni, melanzane, patate) dovrebbero essere ridotti perché in alcuni soggetti aumentano la permeabilità della mucosa intestinale, attivano il sistema immunitario e possono fare aumentare i marcatori d'infiammazione.

Questo effetto si verifica anche con le saponine,[251] delle sostanze schiumogene simili al sapone. Si può sperimentare la loro schiumosità quando cuciniamo per esempio i legumi o le patate oppure sulla parte superiore di una spumeggiante birra.

Micronutrienti

La moderna terapia con micronutrienti è un pilastro importante del "rinnovamento intestinale". Per rinforzare la parete intestinale è necessaria la "malta" migliore, l'amminoacido glutammina, che ha la funzione di nutrire le cellule immunitarie dell'intestino, favorire l'assorbimento dello zinco e aiutare la rigenerazione del vostro corpo.[252]

Il fabbisogno di glutammina deve essere coperto attraverso l'alimentazione, tuttavia essa viene sintetizzata in parte anche dalle cellule muscolari ed epatiche. Oltre a tutti i suoi talenti, l'amminoacido glutammina possiede una particolarità: è una sostanza ideale per la riparazione delle vostre barriere protettive ed è quindi coinvolta in prima linea nella cura della barriera intestinale.

La glutammina si trova nei prodotti animali come pollame, manzo, pesce e latticini, per questo si consiglia il buon vecchio brodo di ossa o di pollo. Ma ci sono anche alcuni alimenti a base vegetale che sono fonte di glutammina come gli spinaci, le barbabietole, i cavoli, i legumi come lenticchie e fagioli, le nocciole, i fiocchi d'avena o il prezzemolo. Per rifornire la mucosa intestinale di una "malta" perfetta e la "carta da parati" migliore è

necessario inoltre un apporto di zinco e di vitamina B6[253] (per esempio da frutta a guscio, semi, pesce e carne).

Il ripristino della mucosa intestinale richiede tempo ma la vostra pazienza verrà premiata! Vi consiglio di assumere sostanze nutritive e tisane alle erbe per almeno tre mesi. Per rinnovare in modo efficace la mucosa intestinale, oltre all'alimentazione ENERGY!, è utile l'uso di spezie e miscele curative diverse che combinate rafforzano il loro effetto (*Le mie migliori tisane curative*).

- **Glutammina** in polvere o capsule: dalla settimana 1 alla 4 3 g 2-3 volte al giorno mescolati in acqua o nelle pietanze, dalla settimana 5 alla 8 1-3 g 1 volta al giorno. Questa dose può essere mantenuta anche più a lungo con la supervisione di un medico esperto. Dopo 8 settimane rispettate una pausa di qualche settimana.
- **Zinco** in compresse o capsule: 10-15 mg (il consumo serale migliora la biodisponibilità). Non sottovalutate lo zinco perché rafforza l'integrità della barriera intestinale ed è efficace contro le citochine proinfiammatorie che danneggiano la mucosa intestinale.
- **Curcuma:** questo principio attivo agisce positivamente sulla flora intestinale grazie alle sue proprietà antinfiammatorie e antiossidanti.[254] Gli studi dimostrano che costruisce la struttura intestinale e riduce la permeabilità della mucosa.[255] Dosaggio: 1-3 g al giorno come spezia nelle pietanze, in acqua o come integratore alimentare.

Anche i grassi omega-3, le vitamine del gruppo B, l'acido folico, le vitamine A, C, D ed E, il magnesio, il selenio così come i probiotici (*L'ABC della guarigione. Come favorire il nuovo microbiota intestinale*) contribuiscono alla rigenerazione delle mucose.[256]

Le mie migliori tisane curative

L'effetto delle tisane alla corteccia di quercia, tormentilla e argentina può alleviare la permeabilità della mucosa intestinale, sebbene l'elevato contenuto di tannini e sostanze amare rendano il sapore di queste tisane poco piacevole. Per gli amanti del tè, il tè verde è il più gradevole e fornisce la sostanza epigallocatechina-3-gallato (EGCG) che ha un effetto antinfiammatorio sulla mucosa intestinale.[257] Le tisane ricche di sostanze amare hanno inoltre un effetto prebiotico, cioè fungono da alimenti per i batteri intestinali buoni[258] (*L'ABC della guarigione. Come favorire il nuovo microbiota intestinale, I prebiotici*).

Consiglio: fatevi preparare in erboristeria la miscela della mia tisana per la mucosa intestinale (100 g composti da 25 g ciascuno di corteccia di quercia, tormentilla, argentina e menta piperita). Preparazione: versate 200 ml di acqua sopra a 1-2 cucchiaini di miscela, tempo di infusione 10-15 minuti. Attenzione: questa miscela di tè è molto efficace. Se amate sperimentare vi consiglio di prepararne una o due tazze al giorno da impreziosire eventualmente con del miele. Per un effetto la cura deve essere seguita per 2-4 settimane.

L'AB**C** della guarigione
Come favorire il nuovo microbiota intestinale

La guarigione dell'intestino implica che quest'ultimo venga colonizzato da una nuova e volenterosa flora intestinale, batteri che ci rendono sani e snelli. Per far sentire i nuovi ospiti a proprio agio dovete espellere dal vostro intestino batteri, virus, funghi ed eventuali parassiti. Questo può avvenire con il consumo di erbe e oli medicinali dalle proprietà antimicrobiche, antibatteriche, antivirali e antiparassitarie.[259] Se si soffre di problemi digestivi e un esame delle feci mostra una patologia, si consiglia la combina-

zione delle seguenti erbe per una cura di 2-3 settimane. Anche in presenza di una malattia autoimmune, le raccomandazioni che seguono vi saranno particolarmente utili.

Erbe antimicrobiche

- **Estratto di semi di pompelmo**[260] (capsule / compresse): 250 fino a 500 mg 3 volte al giorno.
- **Allicina (principio attivo dell'aglio)**[261] (capsule / compresse): 50 mg 2-3 volte al giorno. Attenzione: la settimana che precede e segue delle operazioni chirurgiche è necessario astenersi dall'assumerne dosi elevate. Il suo consumo può incrementare l'effetto di farmaci antipertensivi o anticoagulanti che successivamente potrete ridurre in accordo con il vostro medico. L'aglio svolge un'eccellente azione batteriostatica quindi inibisce la crescita batterica. Questo vale anche per infezioni persistenti da *Helicobacter pylori* (infezione batterica nello stomaco), causa di carenza energetica. L'aglio, se assunto in capsule, non dò alcun problema di alitosi.
- **Olio di origano**[262] (capsule o compresse): da 200 a 250 mg 3 volte al giorno.
- **Olio di cumino nero**[263] (meglio se spremuto fresco, in alternativa in capsule): da 250 a 500 mg 2 volte al giorno, cioè 1 cucchiaino 2 volte al giorno.

È possibile prolungare l'apporto dei suddetti estratti curativi per altre 4-6 settimane fino alla scomparsa dei sintomi intestinali. All'inizio si possono avvertire flatulenza, stanchezza o cefalea, non scoraggiatevi, tali sintomi dimostrano solo che la terapia sta funzionando e che molte sostanze nocive per l'intestino vengono espulse. Dopodiché potrete ridurre il dosaggio di erbe e oli. I sintomi passano solitamente in pochi giorni, se persistono consultate il vostro medico.

I probiotici

"*Pro bios*" significa "per la vita". Mentre l'intestino prende le distanze da residenti inaffidabili e mette in atto il rinnovamento della barriera intestinale, è importante costruire un microbiota sano invitando velocemente i probiotici, batteri intestinali sani, a insediarsi. I nuovi ospiti sono degli instancabili alleati nella ricostruzione dell'ambiente intestinale e vi aiuteranno a trasformarlo rendendolo sano ed energico. Essi guidano la sintesi di neurotrasmettitori, enzimi e acidi grassi, per questo motivo è importante l'apporto mirato di probiotici (in capsule o polvere) per almeno tre fino a sei mesi.[264]

Nella scelta dei probiotici l'esperienza consiglia delle preparazioni combinate che contengono principalmente bifidobatteri e lattobacilli, ciascuno con diversi ceppi. La concentrazione di batteri per capsula o porzione dovrebbe essere nell'ordine di miliardi.

I probiotici dagli alimenti

Gli alimenti fermentati come i crauti freschi, il miso (crema ottenuta dalla fermentazione della soia) o il kimchi (verdure) forniscono anch'essi lattobacilli, tuttavia in quantità nettamente inferiori. Sono dei piccoli aiuti nell'alimentazione come le colture probiotiche negli yogurt senza latte delle quali tuttavia è accesa la discussione se raggiungano ancora vive le parti dell'intestino in cui sono più necessarie. Grazie alla loro maggiore biodisponibilità nell'organismo, microrganismi come quelli presenti su frutta fresca, insalata e verdure, i germogli di broccoli, ravanelli, lenticchie ecc. sembrano essere una fonte di probiotici più interessante. Il segreto, tuttavia, è racchiuso nel consumo di alimenti crudi. Siate responsabili e attenti all'igiene consumando prodotti di alta qualità assicurandovi che non siano contaminati. Se avete la fortuna di avere un giardino potrete coltivare i vostri alimenti prestando attenzione al rischio potenziale di infezione da toxoplasmosi a causa del suolo contaminato e all'igiene domestica.

I prebiotici

I probiotici, gli zelanti promotori di energia e salute, si trovano bene nell'intestino per lungo tempo se ci prendiamo cura di loro. In questo vi aiutano i prebiotici (*prae bios* = prima della vita) provenienti principalmente da fibre alimentari.[265] La Società tedesca per la nutrizione consiglia 30 g di fibre alimentari al giorno ma purtroppo solo poche persone raggiungono questa quantità. Prendetevi il tempo necessario per abituarvi lentamente alle fibre alimentari.

Fonti di fibre alimentari sono la frutta fresca e cruda (soprattutto frutti di bosco e mele da agricoltura biologica), insalate e verdure (finocchi, carote, cavoli), frutta a guscio (noci, nocciole, macadamia, noci pecan), semi (semi di lino, semi di chia). Un'eccellente fibra è anche l'amido resistente che si trova negli alimenti che vengono prima scaldati e poi consumati freddi, per esempio nel riso raffreddato (sushi) o nelle patate.[266]

A causa del maggiore stimolo glicemico è consigliabile fare attenzione alla reazione del corpo e al livello di energia dopo il consumo di riso o patate fredde. L'apporto giornaliero può essere aumentato anche attraverso le seguenti alternative che possono essere combinate con l'apporto di probiotici:[267]

- **Bucce di psillio:** (macinate, di qualità biologica) fibra alimentare ben tollerata proveniente dalla famiglia delle plantaginacee (*Plantago ovata*), 1-3 cucchiaini una volta al giorno, oppure
- **Fibra di acacia:** (principio attivo arabinogalattano) 1-2 cucchiai in polvere una volta al giorno, oppure
- **Pectina di agrumi:** 1 cucchiaino 1-2 volte al giorno.

Importante: quando si assumono prebiotici è indispensabile garantire un buon apporto di liquidi. I prebiotici in polvere devono essere sciolti in un liquido e bevuti 15-30 minuti prima dei

pasti. In alternativa si possono mescolare ai frullati verdi o alla colazione (posticipata). Potete trovare prodotti di alta qualità in farmacia, parafarmacia, erboristeria, nei negozi di prodotti biologici oppure online.

Igiene del cavo orale

La salute dell'intestino inizia dalla bocca. Una colonizzazione impropria di batteri nell'intestino ha spesso inizio da una flora orale alterata e infiammata, potenzialmente causa di malattia.[268] Le vostre gengive sanguinano regolarmente quando usate lo spazzolino o il filo interdentale? In tal caso si deve sospettare una flora batterica orale alterata accompagnata da una reazione infiammatoria. È quindi opportuno mettere in pratica i seguenti consigli per l'igiene orale se volete curare il vostro intestino, fonte di salute ed energia.

- **I collutori chimici:** sono da evitare tranne che per prevenire e combattere virus e batteri (per esempio con perossido di idrogeno). Essi uccidono purtroppo anche i batteri utili.
- **L'oil pulling:** è l'alternativa salutare per l'igiene della bocca. Risciacquatevi la bocca, preferibilmente al mattino, con dell'olio di sesamo, cocco oppure oliva, spingendo l'olio in tutta la cavità orale e formando dei risucchi per farlo penetrare tra i denti. La durata del risciacquo deve essere di almeno tre minuti, meglio dieci o oltre.[269] L'oil pulling non elimina solo fastidiosi batteri, cura anche le infiammazioni nella cavità orale, sbianca i denti in modo naturale e riduce la placca in modo significativo dopo soli sette giorni.[270] Ci sono dei gustosi oli per i risciacqui, ma è sufficiente un olio semplice e poco costoso dato che l'olio viene sputato. Importante: l'olio contaminato non deve essere ingerito, si deve sputare in un fazzoletto di carta o in un pezzo di carta igienica.

- **Cura dei denti e degli spazi interdentali:** cambiate lo spazzolino da denti ogni otto settimane circa o immediatamente in caso di raffreddore e dopo la guarigione dell'infezione. Gli spazzolini da denti usurati che sembrano delle criniere di leone spettinate non sono solo esteticamente brutti, ma costituiscono anche un problema per la salute poiché non sono più in grado di eliminare in modo adeguato la placca e provocano infezioni batteriche, carie e infiammazioni gengivali. Utilizzate regolarmente il filo e lo spazzolino interdentale. Non spazzolate troppo forte, ma eseguite dei movimenti delicati e utilizzate delle setole sensibili. La mia igienista dentale raccomanda di "mantenere lo spazzolino al confine tra denti e gengive", un consiglio preziosissimo.
- **Risciacqui con probiotici in polvere**: sciogliete la polvere probiotica in acqua e risciacquatevi la bocca per circa un minuto prima di ingerirla. Lasciate agire questa "doccia ENERGY" nel vostro cavo orale e attendete almeno 15 minuti, meglio 30, prima di mangiare o bere. Durante il consumo di probiotici ho inserito con successo nella mia routine i risciacqui del cavo orale.[271]

Detossinarsi, ma nel **modo giusto**

Non si sconfiggono le tossine con azioni saltuarie. Sono le vostre azioni quotidiane a fare la differenza!

Il corpo è una macchina meravigliosa altamente specializzata. Il vostro sentirvi in salute e carichi di energia dipende dal funzionamento armonioso ed efficiente degli organi e dalla vostra detossinazione. Il processo evolutivo non ha lasciato nulla al caso ma pianificato in modo scrupoloso la purificazione dell'organismo. Per eliminare i prodotti di scarto del metabolismo e le sostanze tossiche, Madre natura ha sapientemente selezionato un cast d'eccezione: fegato, cistifellea, intestino crasso, reni, pelle, polmoni e vie respiratorie.

Si sente spesso parlare di discutibili "cure detox" che, nel peggiore dei casi, possono anche essere dannose ed è anche molto diffusa l'opinione che il corpo possa disintossicarsi da solo. Purtroppo, dal punto di vista della moderna medicina preventiva, si tratta di una visione piuttosto miope. Non tutti ci detossiniamo allo stesso modo e, così come esistono persone con difficoltà digestive, altre possono avere difficoltà a eliminare tossine. I soggetti con disturbi metabolici ereditari come per esempio la sindrome di Gilbert-Meulengracht, hanno una ridotta capacità di detossinazione e non di rado un'altra caratteristica in comune: sono e rimangono privi di energia se il problema di una detossinazione inadeguata non viene riconosciuto e risolto. Tutti noi, tuttavia, possiamo trarre beneficio se sosteniamo la disintossicazione giornaliera dell'organismo resa necessaria, non solo dalle

tossine metaboliche, ma anche da quelle provenienti da batteri o funghi (micotossine), plastica, metalli pesanti, farmaci, generi voluttuari e sostanze chimiche che assorbiamo attraverso l'acqua, il cibo, l'aria, l'epidermide e le mucose.

Una dieta povera di sostanze vitali accentua il problema perché un'adeguata disintossicazione ha bisogno di molte sostanze nutritive (parte 2, *Integratori alimentari. I migliori consigli dalla pratica*).[272] È quindi opportuno conoscere il processo di detossinazione del proprio corpo.

Come funziona la detossinazione dell'organismo

Il processo di detossinazione si svolge in cicli che si susseguono, giorno e notte, e l'organo più importante preposto a questa funzione è il fegato. Il vostro stile di vita, tutte le piccole decisioni che prendete nella vita di tutti i giorni, fino alla scelta della crema per la pelle e del profumo da usare, tutto ciò che mangiate e bevete, rappresentano un carico per il fegato che seleziona in modo sensibile le sostanze tossiche, le immagazzina o le trasforma con l'aiuto di enzimi in modo da eliminarle dall'organismo. Vi sentirete tanto più in forma ed energici quanta meno fatica deve sostenere per voi e quanto migliore è l'apporto di sostanze nutritive necessario per la detossinazione (parte 2, *Il potere dell'alimentazione* e *Integratori alimentari. I migliori consigli dalla pratica*). La depurazione dell'organismo si svolge in diverse fasi, ciascuna delle quali ha processi ben precisi e necessita di determinate sostanze nutritive perché tutto funzioni al meglio.

- **Fase I:** in questa fase le tossine vengono "attivate" dagli enzimi epatici, principalmente dal citocromo P450, che le trasformano in sostanze meno tossiche e smaltibili. La prima volta che gli enzimi epatici incontrano le sostanze tossiche

producono radicali liberi altamente tossici. Per questo motivo la fase I della detossinazione è chiamata anche fase di intossicazione. Per il decorso ottimale della fase I si consigliano i seguenti nutrienti: vitamine B, antiossidanti come le vitamine C, E e il glutatione. La sostanza glutatione è il bodyguard più importante delle vostre cellule che, insieme ad altri antiossidanti, protegge le cellule e gli organelli dai possibili danni causati dallo stress ossidativo, ovvero dai radicali liberi dell'ossigeno.

- **Fase II:** in questa fase avviene la detossinazione vera e propria. Le tossine vengono legate a determinate sostanze attraverso gli enzimi (processo di metilazione). In questo processo l'organismo collega le tossine con gli amminoacidi (cisteina, glicina e glutammina), nonché lo zolfo, il selenio e il glutatione. La fase II trae vantaggio da una dieta ricca di micronutrienti con fonti proteiche vegetali di alta qualità che forniscono anche molto zolfo e antiossidanti come cipolle, aglio, tutte le crucifere come il cavolfiore, i broccoli, il cavolo riccio, cavolini di Bruxelles, cavolo a punta e cavolo bianco.
- **Fase III:** in questa fase le tossine vengono definitivamente smaltite. Il vostro fegato differenzia solerte le tossine idrosolubili da quelle

Lo smaltimento dei rifiuti cellulari e la detossinazione migliorano la salute.

liposolubili. Le tossine idrosolubili vengono fornite ai reni attraverso il sangue ed espulse nelle urine. Le tossine solubili confluiscono nei dotti biliari dai quali vengono trasportate insieme alla bile e al cibo nell'intestino ed espulse con le feci.

Tra fegato, cistifellea e intestino vi è quindi il passaggio di moltissime sostanze. L'intestino tenue e l'intestino crasso assicurano che l'acqua e le sostanze nutritive importanti contenute negli alimenti vengano assorbite dal sangue e ritornino al fegato attraverso il flusso sanguigno. A volte, tuttavia, sostanze che dovrebbero lasciare immediatamente l'organismo vengono riassorbite attraverso la parete intestinale e questo determina una piccola reintossicazione. La situazione diventa critica se non si assume una quantità sufficiente di fibre alimentari in grado di rimediare il "riassorbimento delle tossine".

Dopo aver osservato il processo di detossinazione con la lente d'ingrandimento, comprendiamo l'insensatezza delle "diete detox": troppo drastiche, limitate nel tempo e avventate. Le decantate cure a base di frullati detox tendono a provocare nel corpo un'altalena folle di alti e bassi adrenalinici mentre ogni pulizia impeccabile, anche quella dell'organismo, va eseguita con calma e premura. Il digiuno intermittente, per esempio, occupa un posto legittimo nella detossinazione perché favorisce il processo di autofagia, l'autopulizia dell'organismo, purché praticato nella giusta misura. La detossinazione non dovrebbe mai sembrare una corsa al buio sulle montagne russe. Esperimenti detox discutibili si concludono drammaticamente quando la detossinazione dell'organismo viene forzata senza aver pensato prima alla digestione e a un risanamento della flora intestinale.

Per disintossicare correttamente l'organismo deve essere prima rafforzata la digestione al fine di evitare gli effetti collaterali di una reintossicazione e poter ricevere nuova energia in quantità. Una barriera intestinale danneggiata indebolisce la capacità

dell'organismo di autodepurarsi, mentre una mucosa intestinale intatta è il cardine della vostra disintossicazione e del vostro livello di energia. Tutti gli edifici necessitano di fondamenta solide su cui poggiare e questo vale anche per la detossinazione. Rispettate le seguenti semplici regole d'oro perché vi porteranno molto lontano. Il mio obiettivo è insegnarvi a curare ogni giorno i sistemi di detossinazione del vostro corpo perché possano funzionare in modo ottimale per tutta la vita. A questo obiettivo vi avvicinerete con dei piccoli passi nella vita di tutti i giorni!

Le 7 regole d'oro della detossinazione

1. Rafforzate il sistema digestivo e proteggete la barriera intestinale

La cura della vostra digestione è il primo passo per depurarsi in modo efficace. Potrete aiutare la detossinazione sostenendo fegato, bile, reni, cute e respirazione.

2. Scegliete alimenti che depurano

L'alimentazione ENERGY! salutare e senza tempo sfrutta il potere terapeutico di alimenti antinfiammatori, salutari per l'intestino[273] e dal potere disintossicante.[274] I seguenti alimenti vi forniscono abbondanti sostanze vegetali secondarie e stimolano gli enzimi della detossinazione: cavolfiore, broccoli, cavolo riccio, cavolini di Bruxelles, cavolo rosso, cavolo a punta, cavolo bianco, cavolo rapa, rafano, bietola, ravanelli, cipolle e aglio, frutti di bosco e uva. Anche le noci e l'avocado hanno ottenuto un punteggio elevato come alimenti ricchi di glutatione in una dieta detox ben oculata, oltre alle erbe e spezie come crescione, basilico, prezzemolo, cumino, curcuma, rosmarino, pepe nero e semi di papavero. Eccellenti detossinanti sono anche le microalghe spirulina e clorella, nonché il coriandolo[275] che svolge

una forte azione antiossidante e aumenta i livelli di glutatione. Inserite questi detossinanti naturali e le verdure crude nella vostra dieta per un programma detox altamente efficace e senza grandi sforzi.

3. Sostenete il fegato e il sistema biliare

Tutto ciò che minimizza l'afflusso di sostanze inquinanti aiuta le vostre variabili di detossinazione, il fegato e la cistifellea. Assicuratevi di dormire a sufficienza e curate la vostra igiene del sonno (parte 2, *Dormire bene: il segreto della rigenerazione*) poiché è nelle prime ore della notte che il fegato lavora maggiormente.
Consiglio: tutti gli alimenti e le erbe dal sapore amaro (per es. tarassaco, rucola, cicoria, radicchio) stimolano la funzionalità epatica e biliare. L'esperienza insegna che le sostanze amare dovrebbero essere consumate regolarmente attraverso gli alimenti, le tisane (come quella al tarassaco) e i preparati a base di sostanze amare (per esempio sotto forma di spray senza alcool e conservanti o in polvere). Integratori alimentari di provata efficacia a sostegno del fegato e quindi dell'intero processo digestivo e di detossinazione sono i preparati al carciofo, tarassaco e cardo mariano (*Silybum marianum*) nelle giuste combinazioni.

4. Supportate i reni

Sostenete il lavoro dei reni bevendo acqua, in particolare acqua pura di sorgente o filtrata. Iniziate già al mattino con due grandi bicchieri (circa 400 ml) e le tossine disattivate dal fegato durante la notte verranno espulse dai reni il più rapidamente possibile. Tisane come quella all'ortica stimolano la diuresi. L'obiettivo giornaliero da raggiungere è di 30-40 ml di acqua bevuta per chilogrammo di peso corporeo. Eseguite questo test di autovalutazione: cercate di bere in modo che il colore dell'urina sia molto chiaro almeno una volta al giorno. Questo indica una pulizia adeguata delle vie urinarie e una buona disintossicazione.

5. Curate la pelle e la respirazione

Fatevi una bella sudata almeno una volta al giorno, meglio se più spesso. Mantenetevi attivi, se già lo siete, oppure diventatelo! Fare esercizio fisico regolare, usare le scale, ballare, andare in bicicletta, praticare sport, ma anche andare in sauna, tutte queste attività vi offrono ottime opportunità di disintossicarvi attraverso la pelle. La sauna a infrarossi disintossicante e rilassante è particolarmente raccomandata[276] anche per le persone che non possono praticare attività sportive. Esistono anche cabine sauna portatili per piccoli appartamenti. Aiutate inoltre la disintossicazione e il vostro livello di energia cercando di trascorrere ogni giorno all'aria aperta almeno 15-30 minuti, meglio se un'ora, utilizzando il potere della respirazione consapevole (parte 2, *Diminuire lo stress, rinforzare il sistema immunitario e ottenere energia, Il potere di una buona respirazione*).[277]

6. Aiutate l'intestino a eliminare le tossine

Non è sufficiente smuovere le tossine, è estremamente importante espellerle dal proprio corpo evitando il riassorbimento delle sostanze tossiche provenienti dall'intestino. Un apporto ottimale di fibre alimentari previene stitichezza e fecalomi che nella veste di ospiti ingombranti e indesiderati si appropriano della mucosa intestinale dalla quale scaricano nel sangue i rifiuti tossici delle feci. Per il ripristino della flora intestinale[278] è consigliato l'apporto di clorella biologica, un'alga d'acqua dolce, in assoluto il vegetale con il più alto contenuto di clorofilla. Si tratta di un eccellente detossinante perché la clorofilla lega i metalli pesanti e fornisce gruppi metilici per legare le tossine.[279] Il suo contenuto straordinariamente alto di proteine (fino al 60%) con tutti gli otto amminoacidi essenziali, vitamine A, C, micronutrienti, ferro, zinco e vitamine B6, B9 e B12 ne fanno un protagonista indiscusso nella dieta vegetariana e vegana (parte 2, *Dieta vegetariana e vegana: un aggiornamento*). Scegliete clorella di quali-

tà biologica in capsule o compresse. La dose iniziale giornaliera consigliata per una disintossicazione dolce è di 500 mg che potrà essere aumentata lentamente da 1 a 7 g.

Se non tollerate la clorella, l'alternativa più economica sono le bucce di psillio in polvere. Anche in questo caso scegliete un prodotto di qualità biologica perché le bucce di psillio possono essere molto contaminate. Il loro elevato contenuto di fibre alimentari (oltre l'80%) e mucillagini consentono un'ottima pulizia dalle tossine, hanno inoltre un effetto prebiotico e antinfiammatorio sulla mucosa intestinale. Durante il loro consumo assicuratevi di bere abbastanza liquidi. Dose consigliata: 2-3 volte, 1 cucchiaino poco prima dei pasti in 250-300 ml di acqua, mescolate e bevete immediatamente.

7. Riconsiderate i piaceri!

Alcol[280] e nicotina[281] interferiscono pesantemente nella detossinazione e per questo ne sono i più acerrimi nemici. Il loro consumo comporta anche il dispiegamento di enormi quantità di radicali liberi (stress ossidativo). L'alcol provoca il rilascio di cortisolo che favorisce l'aumento di peso e riduce i livelli di energia. Per gli effetti palesi, il consumo di alcol e nicotina deve essere limitato, interrotto o riconsiderato.

Cos'altro fare, e non fare, per aiutare la detossinazione

Le mie tisane speciali per la detossinazione

Siate disposti a sperimentare e lasciatevi preparare in erboristeria le seguenti miscele, in parti uguali o secondo le vostre preferenze. Esse stimolano l'attività epatica e renale, hanno proprietà antinfiammatorie (foglie di ulivo)[282] e disintossicanti (radice di bardana).

- Tarassaco, ortica (semplice, la mia preferita)
- Achillea, tarassaco, foglie di menta piperita, cardo mariano, fiori di camomilla (rilassante)
- Fiori di ibisco, rosa canina, foglie di mora e lampone, limone verbena
- Foglie di olivo, melissa, fieno greco
- Radice di bardana, zenzero, verbena limone

Versate 200-250 ml di acqua calda sopra a 1-2 cucchiaini della vostra miscela preferita e lasciate in infusione per 10-15 minuti. Queste miscele sono più efficaci se alternate.

Trampolino
Saltare sul trampolino allevia la perdita di massa ossea, stimola la circolazione sanguigna e il flusso linfatico importante per l'eliminazione delle tossine.

Impacco sul fegato
Regalate al vostro fegato un trattamento wellness attraverso una pratica collaudata da tempo.[283] Procuratevi un asciugamano piccolo, uno grande e una borsa dell'acqua calda. Riempite la borsa con acqua calda non più bollente. Imbevete il piccolo asciugamano con acqua calda e strizzatelo. Posizionatelo non troppo caldo sulla zona del fegato sotto la cassa toracica a destra. Adagiate la borsa dell'acqua calda sull'asciugamano, copritela con l'asciugamano grande asciutto fasciandovi la parte superiore del corpo. Il momento ottimale per l'impacco sul fegato è tra le 12 e le 15 e la durata dovrebbe essere di circa 30 minuti. Favorisce il sonno della sera. Importante: non eseguitelo in caso di steatosi, ulcere gastriche o duodenali.

Attenzione alle cure detox a base di succhi e proteine del siero del latte

L'idea di disintossicare il fegato solamente con cure a base di succhi o frullati proteici suona allettante ma questi trattamenti non riscuotono consensi. I succhi verdi forniscono preziosi antiossidanti che stimolano la fase I della disintossicazione, tuttavia sono privi di amminoacidi importanti. Molti frullati proteici sono, al contrario, privi di antiossidanti, vitamine e fibre e se a base delle proteine del siero del latte, ovvero le proteine del latte, con edulcoranti, possono attivare il sistema immunitario in modo sfavorevole e danneggiare la flora intestinale sana. In entrambi i casi il processo di detossinazione si blocca a metà strada. Molte persone lo avvertono sotto forma di uno stato di indisposizione accompagnato da cefalea, malessere e spossatezza. In questo caso il fegato non è stato detossinato, bensì sovraccaricato.

Il caffè: un'arma a doppio taglio

La reazione di ciascuno di noi alla caffeina è differente, così come differente è la nostra capacità di disintossicarci da essa. Attraverso i suoi enzimi altamente specializzati, il fegato è in grado di trasformare e disattivare la caffeina e altre sostanze tossiche. Le persone che rimangono sveglie a lungo dopo una tazza di caffè hanno un'attività enzimatica piuttosto bassa, quindi hanno una detossinazione minore, per questo la caffeina ha un effetto più prolungato. In questi casi il caffè andrebbe eliminato o ridotto drasticamente. Per tutti gli amanti di questa bevanda possiamo però affermare che il caffè non è del tutto negativo perché stimola la circolazione sanguigna dei reni e attiva gli enzimi epatici agevolando potenzialmente la disintossicazione da sostanze tossiche persino molto più nocive. Questa bevanda può essere quindi amica per qualcuno e nemica per qualcun altro. La caffeina è considerata problematica soprattutto per soggetti che soffrono di carenze energetiche croniche, forte ansia o stanchezza surrena-

le (parte 1, *L'esaurimento delle ghiandole surrenali. La stanchezza subdola*). Queste persone si sentono meglio e hanno molta più energia se vi rinunciano a lungo termine. Nel programma ENERGY! di 30 giorni avrete la possibilità di scoprire quali effetti produce su di voi la caffeina.

Conclusioni

Seguite le raccomandazioni di questo libro e ascoltatevi per capire come migliora il vostro livello di energia. Un'accurata detossinazione non è ciò che si può ottenere in un centro benessere, attraverso un esperto o un consulente della salute o in una costosa clinica detox senza essersi prima sottoposti a una pulizia intestinale di diverse settimane. Diffidate se qualcuno vi consiglia una terapia detox o infusionale senza prima essersi informato sulla salute del vostro intestino e informato sul bilancio dei micronutrienti nel sangue. Quando si parla di disintossicazione raccomando sempre un approccio professionale e oculato attraverso un medico molto esperto.

Liberarsi dalle **sanguisughe energetiche** nella vita di **tutti i giorni**

Un'abitudine non si getta semplicemente fuori dalla finestra. Va persuasa a scendere le scale, un gradino alla volta.

— Mark Twain

Scelte alimentari più consapevoli miglioreranno la vostra salute e il vostro livello di energia. Potrete inoltre amplificare i risultati riducendo le sanguisughe energetiche rappresentate dalle tossine quotidiane e supportando ogni giorno la disintossicazione dell'organismo. Il mio metodo si basa sul principio che la prevenzione è la cura migliore! Vi consiglio di iniziare ad apportare delle modifiche al vostro stile di vita, gradualmente, laddove è possibile. Ognuno di noi troverà il proprio percorso, anche questo dovrebbe diventare la nostra aspirazione.

Io stessa, per esempio, cerco di usare sempre meno prodotti che contengono tossine, utilizzo in gran parte cosmetici naturali (sono del parere che i cosmetici si dovrebbero poter mangiare), non uso stampi di silicone per il forno, pochi contenitori di plastica e cucino con pentole salutari senza rivestimento antiaderente in acciaio inox. Prima di ogni acquisto mi domando "Ne ho bisogno?", oppure "È a prova di delfino?"; in altre parole mi

chiedo se un oggetto è prodotto con plastica rispettosa per la salute e l'ambiente da poter essere teoricamente ingerita da un delfino. Queste due semplici domande mi aiutano a prendere decisioni più salutari. Anche leggere le etichette degli abiti mi aiuta. Ho perso l'abitudine di comprare vestiti che non possono essere lavati normalmente e che necessitano del lavaggio a secco o "chimico".

Per mancanza di tempo nemmeno io posso sempre correre a cercare prodotti sani al mercatino biologico o passeggiare tranquillamente al mercato settimanale alla ricerca di frutta e verdura. È possibile e necessario ricorrere a dei compromessi, ma se governiamo ciò che è nelle nostre facoltà, senza perdere mai di vista il quadro generale, abbiamo già guadagnato molto. Ognuno di noi ha delle priorità nella vita. Se implementate la seguente strategia un po' alla volta, avrete già compiuto un passo avanti!

Giocate a fare i detective, lanciatevi in una meticolosa ricerca come Sherlock Holmes, Jane Marple o Hercule Poirot. Controllate l'ambiente in cui vivete: cucina, bagno e ripostiglio nascondono interessanti tesori e con i seguenti consigli otterrete molti risultati.

Bevete acqua pura e pulita

Malgrado le migliori normative sull'acqua potabile, la sua qualità dipende dal luogo in cui vivete. Se siete curiosi fate analizzare l'acqua potabile nei laboratori preposti per verificare la presenza di residui. In generale raccomando di filtrare l'acqua potabile o bere acqua di sorgente pura.

Quando siete fuori casa utilizzate dei contenitori di acciaio inossidabile o vetro. Per la scelta dei filtri sono necessari degli accorgimenti. Se per l'acqua da tavola utilizzate i filtri a carbone attivo leggete attentamente le istruzioni per l'uso e non dimenticate di cambiare e pulire regolarmente il filtro per garantire una buona qualità altrimenti nel liquido filtrato passano sostanze

chimiche che lo trasformeranno in un boomerang di sostanze tossiche. L'acqua, filtrata o meno, si riempie rapidamente di germi quindi si consiglia di conservare in frigorifero le caraffe filtranti e di filtrarla al momento del consumo.

Se volete migliorare la purezza della vostra acqua è possibile applicare i filtri direttamente nel rubinetto. I sistemi di filtraggio possono essere aggiunti non solo in cucina, ma anche in bagno. Posso rassicurarvi che l'acquisto, l'installazione e la sostituzione regolare vi impegnerà pochissimo tempo.

Se avete una casa di proprietà potreste prendere in considerazione un investimento a lungo termine e più costoso installando i filtri in tutta la casa. I dispositivi più efficaci sono i cosiddetti depuratori a osmosi inversa. Un apparecchio di questo tipo può filtrare circa 25 litri di acqua potabile al giorno, tuttavia anche questi costosi filtri hanno uno svantaggio: catturano dall'acqua non solo le tossine bensì anche minerali vitali come il magnesio e il calcio. Il risultato sarà un'acqua perfettamente pulita, ma priva di minerali. Personalmente finora ho scelto un semplice sistema di filtraggio a carboni attivi, dopo aver fatto analizzare l'acqua per i residui.

Due bicchieri d'acqua a stomaco vuoto bilanciano il deficit di liquidi che si è creato durante la notte.

Respirate aria fresca e pulita

Arieggiate le stanze in cui vi trovate almeno una volta ogni 2 ore per 10-15 minuti. Spesso non ci rendiamo conto di quanto l'inquinamento indoor causato dalle sostanze chimiche di mobili, materassi, stampanti e lampade a risparmio energetico con luci al mercurio influisce pesantemente su di noi. Poiché la maggior parte delle persone trascorre fino al 90% della propria vita in spazi chiusi, mantenete il più pulita possibile l'aria che respirate in casa o in ufficio. La colf del futuro non si limiterà a tenere puliti gli scaffali dalla polvere, ma si preoccuperà anche dell'aria che respirate. I sistemi di filtraggio dell'aria (HEPA, High-Efficiency Particulate Air Filter) con i loro potenziali benefici per la salute sono diventati molto richiesti in seguito all'epidemia di Covid-19 e alla diffusione dei virus attraverso le particelle presenti nell'aria espirata (aerosol).[284]

Scegliete alimenti non contaminati

Acquistate il più spesso possibile alimenti freschi, non contaminati, regionali e stagionali. Durante la spesa prestate attenzione all'origine (etichetta). Quando acquistate carne e prodotti di origine animale, scegliete carne biologica proveniente da allevamenti basati sul rispetto del benessere animale e uova biologiche da galline allevate a terra. Scegliete pesce proveniente da pesca sostenibile e con il minor inquinamento possibile da mercurio. La contaminazione da mercurio nel pesce è un problema molto serio, prestate attenzione a questa raccomandazione anche quando offrite il pesce a figli e nipoti, malgrado la loro grande passione per il tonno (parte 2, *Il potere dell'alimentazione*, *Gli alimenti ENERGY!*)

Riducete le tossine (casa, tempo libero, lavoro)

La plastica è ovunque: dai contenitori per la merenda a scuola o per il pranzo in ufficio, agli scontrini del supermercato. Non

potete bandire la plastica dalla vostra vita quotidiana in un giorno, iniziate a piccoli o grandi passi e decidete voi stessi fino a che punto spingervi. Vorrei darvi due consigli che ritengo particolarmente importanti. Utilizzate contenitori di vetro e non di plastica per riscaldare il cibo nel microonde. Acquistate pentole in acciaio inox perché pentole e padelle con rivestimento antiaderente contengono tensidi perfluorurati, sostanze chimiche tossiche potenzialmente presenti anche nei bicchieri da caffè usa e getta, nelle scatole dei fast food ecc. che influiscono sul vostro sistema ormonale. In presenza di temperature molto elevate, per esempio in caso di frittura, cibi o bevande molto caldi, questa sostanza chimica si dissolve facilmente ed entra nel vostro organismo. Evitando padelle antiaderenti e cibo spazzatura il vostro fegato potrà prendersi una vacanza e voi guadagnerete più energia!
Consiglio: durante i lavori manuali utilizzate i guanti, una protezione per bocca e occhi, per esempio durante lavori di pittura o verniciatura, la lavorazione del legno, l'uso di soffiatori per foglie in giardino e idropulitrici per l'auto.

Utilizzate cosmetici e prodotti per il corpo naturali

La pelle si nutre con voi. Vi consiglio di sostituire i prodotti nel vostro bagno con altri meno tossici. Gli ingredienti critici sono principalmente i parabeni, gli ftalati (ammorbidenti) che nel corpo sprigionano effetti simili agli estrogeni, così come i coloranti e le essenze odorose artificiali, l'antibatterico triclosano, la formaldeide e le microplastiche. Non affidatevi solo alla scritta "biologico". Il tracciamento del prodotto attraverso la decodifica del codice a barre si è dimostrato un valido alleato dei consumatori. Trovo anche interessante l'utilizzo di shampoo o prodotti per la doccia "solidi", sotto forma di saponetta. Il mercato offre costantemente delle novità, come per esempio i detersivi biologici in fogli che sviluppano la massima potenza di lavaggio anche a basse temperature, consentono di non consumare plasti-

ca e detergenti chimici, rispettano il corpo e l'ambiente. Questi prodotti sono reperibili nei supermercati oppure online.

I saponi e i detergenti antibatterici contengono spesso il triclosano, una sostanza molto controversa che può alterare l'equilibrio ormonale dell'uomo ed è considerato potenzialmente cancerogeno. Il cloruro di benzalconio, spesso utilizzato in alternativa, non è molto meglio. È quindi preferibile scegliere dei normali saponi, lavandosi le mani più spesso e accuratamente. Per la disinfezione delle mani utilizzate prodotti a base alcolica.

Pulizia della casa: un nuovo approccio

I prodotti per la pulizia e i detergenti per stoviglie di tipo convenzionale che utilizziamo in cucina, bagno e tutta la casa, sono spesso delle vere e proprie bombe chimiche. Alternative non tossiche sono reperibili nei negozi di prodotti naturali e biologici oppure online. Potete anche preparare con facilità da soli dei detergenti naturali, online troverete un'ampia scelta di soluzioni.

Visita dal dentista

Se voi o un vostro familiare necessitate di una nuova otturazione, informate in anticipo il vostro dentista che non desiderate otturazioni in amalgama o in oro. Valutate eventualmente un cambio medico e rivolgetevi a un dentista olistico.[285] Le vecchie otturazioni in oro o amalgama dovrebbero essere sostituite nel lungo periodo con otturazioni prive di metallo (parte 1, *I fattori di disturbo celati nella cavità orale che ci tolgono energia*). Il materiale plastico è sempre preferibile al metallo e le otturazioni di ceramica sono perfettamente biocompatibili.

Attenzione alla muffa

Le contaminazioni da muffe non rilevate sono causa di carenze energetiche e di sintomi poco chiari. Siate vigili quando scorgete possibili contaminazioni fungine nelle vostre vicinanze:[286]

una vecchia casa, controsoffitti, scantinati che già odorano di muffa o case esposte a elevati livelli di umidità. Ancora più efficace del verificare la presenza di muffe nell'ambiente in cui vivete, tuttavia, è sottoporsi a una visita se si sospetta una contaminazione. Per i diversi tipi di micotossine esistono esami ematici e delle urine specifici, rivolgetevi a un medico esperto di medicina ambientale, medicina funzionale o preventiva che potrà aiutarvi.

Gli esami previsti dalla medicina ambientale non sono coperti dal servizio sanitario nazionale, tuttavia, se viene accertata la presenza di sostanze nocive nell'abitazione, o anche se sussiste il sospetto da parte del medico di famiglia che i disturbi provengano da intossicazioni seppur di origine dubbia, gli esami necessari sono di solito coperti dal servizio sanitario.

Se viene rilevata la presenza di muffa il problema deve essere risolto attraverso una sanificazione adeguata della casa o dell'ufficio. È inoltre opportuno seguire i consigli ENERGY! per la pulizia dell'intestino e la detossinazione (parte 2, *Digerire bene. L'ABC della guarigione* e *Detossinarsi, ma nel modo giusto*).

Tossine emotive

I numerosi fantasmi tossici che ci perseguitano nell'ambiente esterno non devono farci dimenticare quelli emotivi che possono colpirci e condizionarci: lo stress, una vita contro i nostri valori e le nostre convinzioni, una professione non appagante, la mancanza di appartenenza ad altre persone, le discussioni in famiglia, il rancore, la malattia, la violenza fisica e psicologica, la paura esistenziale ecc. Tutti questi veleni possono sommarsi e sprigionare dentro di noi un effetto molto più potente di un esercito di tossine esterne che ci fa ammalare e ci ruba energia. L'esperienza con i miei pazienti mi ha insegnato che questo carico tossico spesso non riconosciuto, che penetra in profondità nell'anima, non deve essere trascurato.

La resistenza interiore e i sentimenti negativi sono ladri di energia per eccellenza che dobbiamo affrontare se vogliamo guarire e vivere una vita di energia e gioia fino alla vecchiaia. Se pensate che sia un problema che vi riguardi, assecondate questa percezione e date un taglio ad angosce e oppressioni! Stop! Trovate il coraggio di avventurarvi a caccia dei vostri timori nascosti e veleni interiori. Occupatevi anche dei (vecchi) carichi tossici e, se necessario, cercate un aiuto terapeutico professionale che vi aiuti a disintossicarvi mentalmente e a liberarvi dalle cose che vi opprimono. Lasciatevi alle spalle anche quegli ostacoli che continuano a derubarvi di preziosa energia vitale. Fatelo! Promesso?

Per la maggior parte delle persone questi consigli sono sufficienti per difendersi dalle tossine. Semplicemente adottando alcuni di questi suggerimenti di disintossicazione quotidiana, l'alimentazione ENERGY! e il programma ENERGY! di 30 giorni vi troverete lanciati in una nuova dimensione. È anche possibile mobilitare forze straordinarie per sbarazzarci delle tossine. A tal proposito penso all'ex cancelliere tedesco Helmut Schmidt (1918-2015) che disse: "per me sono rimasti solo due stimoli, il lavoro e le sigarette!". Helmut Schmidt ha fumato per tutta la vita, dall'età di 16 anni fino alla morte, eppure ha vissuto fino alla veneranda età di quasi 96 anni. Se si stima un consumo di 40 sigarette al giorno in media, e considerando che ha iniziato a fumare all'età di 16 anni, allora Helmut Schmidt ha fumato 40 sigarette moltiplicate per 365 giorni moltiplicate per 80 anni, cioè 1.168.000 sigarette e ha trascorso circa 700.800 ore nella nebbia tossica, meno le ore di sonno. Questo dimostra che possiamo invecchiare anche sotto influenze tossiche...

Integratori alimentari
I migliori **consigli** dalla **pratica**

Non possiamo cambiare il vento, ma possiamo orientare le vele in modo diverso.

— Aristotele

"Prima mi strafogo di patatine e poi mi sistemo con una manciata di pastiglie". Nei capitoli precedenti avete però compreso che non funziona in questo modo perché l'obiettivo di godere di salute, gioia di vivere, difese immunitarie ed energia non verrebbe raggiunto. Gli integratori alimentari non devono sostituire un'alimentazione sana, tuttavia, la somministrazione controllata di sostanze nutritive può aiutare a intervenire precocemente sui processi metabolici, rafforzare il sistema immunitario e prevenire o alleviare le malattie.[287] Per questo motivo ho iniziato a parlarvi degli integratori alimentari sin dalle prime pagine del libro.

Non si deve ricorrere agli integratori in modo indiscriminato perché i nutrienti dipendono l'uno dall'altro, proprio come uno scalatore per il suo compagno di cordata sopra una ripida parete di montagna. È necessaria una finalità precisa per evitare sostanze inutili o costose che il vostro corpo non è in grado di assimilare. Se volete eliminare le cause di stanchezza e malattia e rafforzare la vostra salute, addentriamoci nel mondo dell'integrazione alimentare.

Non lasciatevi confondere dal pregiudizio diffuso che gli integratori alimentari siano una perdita di tempo e denaro. Questi avvertimenti possono valere per prodotti di qualità scadente e dosaggi non controllati ed elevati, mentre studi recenti ed esperti indipendenti hanno dimostrato la loro utilità se utilizzati in modo oculato:[288] la resistenza fisica migliora e il rischio di infezioni è inferiore, per esempio anche per le malattie virali come il Covid-19.[289] Poiché l'integrazione alimentare richiede spesso che i prodotti vengano assunti ogni giorno, dovete essere molto pignoli nella scelta della qualità leggendo attentamente l'etichetta. I prodotti di qualità superiore si basano sul cosiddetto principio della sostanza pura e non contengono

- coadiuvanti nascosti senza obbligo di dichiarazione: coloranti come l'ossido di titanio, i distaccanti come lo stearato di magnesio o il biossido di silicio
- additivi come la carragenina (E 407)
- dolcificanti come l'aspartame o altri sostituti dello zucchero
- allergeni o sostanze intollerabili (glutine, lattosio, fruttosio e istamina)

È possibile trovare prodotti di qualità nelle farmacie o parafarmacie oppure direttamente da produttori che lavorano esclusivamente in base al principio della sostanza pura (*Per approfondire*).

Integratori alimentari: conoscenze moderne in pillole

Per consentirvi un avvicinamento semplificato all'argomento, ho predisposto delle tabelle che vi forniranno una panoramica esaustiva. Vi consiglio di leggerle in tranquillità e di non spaventarvi per la ricchezza dei dettagli, pensati anche come linee guida per i medici. Potete adottare un approccio pragmatico e concentrarvi inizialmente sulle raccomandazioni di base "per tutti", oppure, se con l'aiuto di questo libro avete già decifrato le specifiche cau-

se del vostro deficit energetico, nelle tabelle troverete la terapia di sostanze nutritive che dovrebbe idealmente accompagnare la vostra alimentazione ENERGY!

Si raccomanda di procedere gradualmente: se avete messo in pratica i consigli per migliorare la vostra digestione (parte 2, *Digerire bene. L'ABC della guarigione*) per almeno tre mesi potete, se necessario, dedicarvi anche alla disintossicazione. Se siete intolleranti all'istamina o soffrite di attivazione mastocitaria, vi fornirò una formula innovativa per alleviare i sintomi. Prendetevi il tempo necessario, rivolgetevi anche al vostro medico di famiglia e siate curiosi, non smettete mai di imparare!

I principi attivi e la funzione ENERGY! che svolgono nel corpo

RACCOMANDAZIONI ENERGY! DI BASE

per tutti coloro che soffrono di carenza energetica

ACIDI GRASSI OMEGA-3 (acidi grassi a catena lunga DHA/EPA)

+ Sostanze costitutive della membrana cellulare
+ Aumentano energia e vitalità
+ Antinfiammatori
+ Migliorano la microcircolazione
+ Aumentano la tolleranza allo stress fisico/emotivo (sintesi di serotonina, "ormone del buonumore")

Consumo Valori di riferimento per l'apporto di sostanze nutritive (paesi DACH)

- Apporto minimo di DHA ed EPA 200 mg/giorno ciascuno, per esempio da oli algali
- Dosaggio terapeutico in caso di maggiore fabbisogno: 1-4 g/giorno
- Fino a 5 g al giorno non hanno effetti negativi (EFSA)[290]

Consiglio ENERGY! Da assumere ai pasti, regolarmente e per un lungo periodo.

Presenza negli alimenti

- Pesci grassi dei mari del Nord: salmone, sgombro, aringa, sardina
- Fonti vegetali di DHA: alghe, per es. *schizochytrium*
- Acido alfa linolenico precursore del DHA contenuto per esempio nei semi e nell'olio di lino, nei semi e nell'olio di canapa, nelle nocciole e nell'olio di nocciole

Fabbisogno maggiore

- Gravidanza, allattamento
- Alimentazione vegana, malattie infiammatorie, allergie (intolleranze alimentari), ADHS, depressione, degenerazione maculare

Osservazioni

- Oli algali (olio di semi di lino con aggiunta di DHA/EPA) da produzione omega-safe. Per una protezione antiossidante è consigliata la combinazione con l'olio di germe di grano.

Consiglio dell'esperto L'analisi dell'indice omega-3[291] rivela tempestivamente una carenza e serve come valore di riferimento per un adattamento alle esigenze personali.

MAGNESIO

+ Importante coenzima coinvolto in oltre 300 reazioni nell'organismo
+ Aumenta energia e vitalità
+ Contribuisce alla normale funzionalità del sistema nervoso, della muscolatura, della sintesi proteica, del sistema cardiovascolare, della pressione sanguigna, del manteni-

mento di ossa e denti
+ Regola la resistenza fisica, mentale ed emotiva
+ Assicura il bilancio ormonale (insulina/neurotrasmettitori)

Consumo Valori di riferimento per l'apporto di sostanze nutritive (paesi DACH)
- Donne: 350 mg/giorno
- Uomini: 350 mg/giorno

Consiglio ENERGY! Il fabbisogno individuale è potenzialmente molto più elevato. L'ideale è frazionare il dosaggio durante la giornata, al mattino e prima di andare a letto.

Presenza negli alimenti
- Verdure a foglia verde (fonte di clorofilla), frutta a guscio, anacardi, legumi, frutti di bosco, banane

Fabbisogno maggiore
- Situazioni di stress, sport (sudorazione abbondante), esposizione all'alluminio, abuso di alcol, disfunzione tiroidea, diabete, malattie infiammatorie intestinali

Osservazioni
- Dosaggi elevati di magnesio citrato possono causare diarrea
- Alternative: magnesio glicinato, gluconato, ossido ecc.

COENZIMA Q10

+ Aumenta energia e vitalità
+ Aumenta la produzione di energia (ATP)
+ Antiossidante, difesa cellulare
+ Stabilizza le membrane cellulari
+ Aumenta la vitalità cellulare

Consumo Valori di riferimento per l'apporto di sostanze nutritive (paesi DACH)

- 100-500 mg/giorno di ubichinone oppure
- 60-120 mg/giorno di ubichinolo
- Assumere durante i pasti

Presenza negli alimenti

- Carne, pesce grasso (per es. sardine, sgombri), germe di grano, noci, mandorle, sesamo

Fabbisogno maggiore

- A partire dai 40 anni, alimentazione a basso contenuto di grassi, diabete, malattie cardiovascolari, terapia con statine, emicrania, fibromialgia, sport agonistici

Osservazioni

- Il Q10 esiste in due forme biochimiche. L'ubichinolo (forma attiva dell'ubichinone) possiede una maggiore biodisponibilità

VITAMINA C (ACIDO ASCORBICO)

+ Aumenta energia e vitalità
+ Antiossidante, difesa cellulare
+ Antinfiammatorio
+ Rafforza il sistema immunitario, il sistema vascolare, il tessuto connettivo e l'apparato dentario (formazione di collagene)
+ Sostiene il funzionamento del sistema nervoso
+ Rigenera la capacità antiossidante della vitamina E

Consumo Valori di riferimento per l'apporto di sostanze nutritive (paesi DACH)

- Donne: 100 mg/giorno
- Uomini: 100 mg/giorno
- Dosaggi individuali maggiori previa indicazione medica

- Dosaggio terapeutico: 500-2000 mg/giorno

Presenza negli alimenti

- Frutta e verdura, in particolare acerola, kiwi, olivello spinoso, agrumi, broccoli, verdure a foglia verde, peperoni

Fabbisogno maggiore

- Sport, situazioni di stress, malattie croniche, cancro, immunodeficienza (AIDS/HIV), artrosi, osteoporosi, gastrite
- Abuso di alcol, fumo

Osservazioni

- Sensibile a calore (cottura), luce, metallo (per es. pentole di rame). Anche con una preparazione delicata è necessario prevedere una perdita di circa il 30%

VITAMINA D

+ Regola il metabolismo scheletrico e la funzionalità cardiovascolare
+ Regola la secrezione di insulina
+ Sostiene le difese immunitarie (per es. per il Covid-19) e la muscolatura
+ Antinfiammatoria
+ Protegge dal cancro e dalla depressione legata all'assenza di luce

Consumo Valori di riferimento per l'apporto di sostanze nutritive (paesi DACH)

- Neonati (fino a 12 mesi): 10 mg/giorno
- Bambini e adolescenti (1-18 anni): 20 mg/giorno
- Donne: 20 mg/giorno
- Uomini: 20 mg/giorno
- 1 mg corrisponde a 40 U.I. (Unità Internazionale)

Consiglio ENERGY! Spesso i dosaggi ufficiali raccomandati di vitamina D non sono sufficienti. È pertanto necessario un adeguamento alle esigenze personali sulla base del valore di partenza.

Valore target nel sangue:

- Tra 60-90 ng/ml
- Il dosaggio giornaliero sicuro a lungo termine è di massimo 100 mg/giorno = 4000 U.I./giorno (EFSA)[292]
  In genere un apporto di 800-2000 U.I./giorno è sufficiente

Presenza negli alimenti

- Concentrazioni maggiori di vitamina D si trovano nei pesci ricchi di grassi come il salmone o l'aringa e l'olio di fegato di merluzzo
- Meno ricchi di vitamina D sono: tuorlo d'uovo, latte, latticini, spinaci, cavoli, lieviti, funghi e avocado

Fabbisogno maggiore

- Neonati, bambini, adolescenti, persone in età avanzata o in case di riposo, vegetariani, vegani, celiaci, soggetti che soffrono di malattie intestinali croniche con disturbi dell'assorbimento, diabete, sclerosi multipla, malattie croniche, cancro

Osservazioni

- La vitamina D viene prodotta principalmente tramite l'assorbimento dei raggi UVB attraverso la pelle. A nord del 42° parallelo, dall'inizio di ottobre alla fine marzo, non si può formare vitamina D nella pelle, e anche nei mesi estivi, l'irradiazione dopo le 16 non è più sufficiente. Ciò significa che è possibile favorire la formazione di vitamina D solo esponendosi al sole all'ora di pranzo o assumendo dei validi integratori.

ALTRI CONSIGLI ENERGY!
In presenza di disturbi gastrici, sindrome Leaky Gut, malattie infiammatorie e autoimmuni, mitocondriopatie ecc. e infezioni

Terapia gastrointestinale

GLUTAMMINA

+ Fornisce energia alle cellule della mucosa intestinale, "malta"
+ Forma le cellule del sangue, proteine
+ Precursore del glutatione (l'antiossidante più importante)
+ Regola l'equilibrio acido-base
+ Rafforza le difese immunitarie

Consumo Valori di riferimento per l'apporto di sostanze nutritive (paesi DACH)
- Dalla settimana 1 alla 4: 3 g 1-3 volte al giorno
- Dalla settimana 5 alla 8: 1-3 g 1 volta al giorno
- Mescolata in acqua o nelle pietanze

Presenza negli alimenti
- Carne, arachidi, fiocchi d'avena (senza glutine)

Fabbisogno maggiore
- Sindrome Leaky Gut
- Malattie infiammatorie e autoimmuni
- Atleti agonisti, malattie epatiche e renali
- Pazienti affetti da tumori e traumi
- Infezioni virali

Osservazioni
- Per gli atleti se ne consiglia il consumo prima/dopo l'allenamento.

ZINCO

+ Rafforza il sistema immunitario, la disintossicazione e la memoria
+ Promuove il collagene, la formazione cellulare e la guarigione delle ferite (sostanze nutritive per cute, capelli e unghie)
+ Agisce come antiossidante, cofattore nella disintossicazione
+ Normalizza l'equilibrio acido-base
+ Cofattore degli ormoni tiroidei e della crescita

Consumo Valori di riferimento per l'apporto di sostanze nutritive (paesi DACH)

- Donne: 7 mg/giorno
- Uomini: 10 mg/giorno
- Dosaggio terapeutico: 10-15 mg/giorno
- Assumere la sera a cena
- Non combinare con ferro e magnesio!

Presenza negli alimenti

- Carne, pesce, ostriche, uova, latticini, strati esterni dei cereali, dipende dal grado di macinazione dei cereali

Fabbisogno maggiore

- Infezioni (es. influenza), sport (perdita attraverso il sudore)
- Abuso di alcol, dieta vegetariana/vegana, malattie intestinali croniche, celiachia, resezione intestinale, esposizione a metalli pesanti (amalgama)

Osservazioni

- L'apporto di zinco nei bambini e adulti è critico, soprattutto nei vegetariani e vegani

SELENIO

+ Aumenta energia e vitalità
+ Antiossidante, difesa cellulare
+ Cofattore per la produzione di ormoni tiroidei
+ Favorisce la disintossicazione legando i metalli pesanti e proteggendo la funzionalità epatica
+ Sostiene il sistema immunitario
+ Rafforza cute, capelli e unghie

Consumo Valori di riferimento per l'apporto di sostanze nutritive (paesi DACH)

- Fabbisogno minimo per le donne: 70 mg/giorno
- Uomini: 70 mg/giorno
- Dosaggio terapeutico, per esempio in caso di disturbi alla tiroide: 100-200 mg

Presenza negli alimenti

- Carne, pesce, uova, frattaglie, lenticchie, asparagi, noci del Brasile (per noce circa 70-90 mg), pistacchi, noce di cocco

Fabbisogno maggiore

- Dieta vegetariana/vegana, sport, fumo, malattie infiammatorie e autoimmuni (in particolare tiroidee), allergie, cancro

Osservazioni

- In Europa il contenuto di selenio nei terreni è in calo da decenni

Consiglio dall'esterno Gli esami di laboratorio aiutano a rilevarne una carenza.

FAMIGLIA DELLE VITAMINE B

+ Vitamine B1, B2, B3, B6, B9 (acido folico), B12
+ Ruolo chiave nel metabolismo energetico, nel sistema nervoso e per il mantenimento delle mucose intestinali intatte

Consumo Valori di riferimento per l'apporto di sostanze nutritive (paesi DACH)

- Da assumere tra o durante i pasti

Consiglio ENERGY! Per facilitare l'apporto consigliamo un integratore di vitamine e sali minerali oppure un preparato specifico con un buon equilibrio delle vitamine del gruppo B.

VITAMINA B1 (TIAMINA)

+ Aumenta energia e vitalità
+ Protegge il sistema nervoso e i vasi sanguigni
+ Aumenta la tolleranza allo stress mentale

Consumo Valori di riferimento per l'apporto di sostanze nutritive (paesi DACH)

- Donne: 1 mg/giorno
- Uomini: 1,2 mg/giorno

Presenza negli alimenti

- Cereali integrali, legumi, frutta a guscio

Consiglio ENERGY! L'alcol e il caffè interferiscono con la biodisponibilità della vitamina B1 nell'organismo.

Fabbisogno maggiore

- Vecchiaia, gravidanza, stress, sport, dieta squilibrata con abbondanza di carboidrati, zucchero e caffè/tè nero, abuso di alcol, depressione, diabete, Alzheimer, sindromi dolorose

VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA)

+ Aumenta energia e vitalità
+ Protegge il sistema nervoso, la pelle e le mucose
+ Rafforza il metabolismo del ferro, la formazione sanguigna e il metabolismo lipidico
+ Antiossidante, migliora la disintossicazione
+ Stimola le difese immunitarie (infezioni batteriche)

Consumo Valori di riferimento per l'apporto di sostanze nutritive (paesi DACH)

- Donne: 1,2 mg/giorno
- Uomini: 1,5 mg/giorno

Presenza negli alimenti

- Carne, uova, latte, latticini

Fabbisogno maggiore

- Gravidanza, allattamento, dieta vegana, sport agonistici, traumi, abuso di alcol, disbiosi, emicrania

Osservazioni

- Le vitamine B2 e B6 sono comunemente note come "le vitamine della crescita".
- La vitamina B2 da integratori alimentari conferisce all'urina un innocuo ma intenso colore giallo (fluorescente).

VITAMINA B3 (NIACINA)

+ Stimola il metabolismo energetico
+ Allevia stanchezza ed esaurimento
+ Aiuta il sistema nervoso e il mantenimento di pelle e mucose

Consumo Valori di riferimento per l'apporto di sostanze nutritive (paesi DACH)

- Donne: 11-13 mg/giorno
- Uomini: 14-17 mg/giorno

Presenza negli alimenti

- Pollame, carne (manzo, selvaggina), frattaglie, pesce, uova, latticini

Fabbisogno maggiore

- Gravidanza, allattamento, dieta vegana, sport agonistici, abuso di alcol, sindrome Leaky Gut

Osservazioni

- Un piano nutrizionale sbilanciato favorisce la carenza di B3
- Il primo segnale di allarme: inappetenza, mancanza di energia

VITAMINA B6 (PIRIDOSSINA)

+ Aumenta energia e vitalità
+ Regola la formazione sanguigna, il metabolismo di proteine e carboidrati
+ Sostiene la normale funzione del sistema nervoso, ormonale e immunitario

Consumo Valori di riferimento per l'apporto di sostanze nutritive (paesi DACH)

- Donne: 1,2 mg/giorno
- Uomini: 1,6 mg/giorno

Consiglio ENERGY! Si consiglia l'apporto di B6 nella forma attiva piridossale-5-fosfato per una migliore tollerabilità.

Presenza negli alimenti

- Pollame, carne (manzo, selvaggina), frattaglie, pesce,

legumi, frutta a guscio, patate, strati esterni dei chicchi integrali

Fabbisogno maggiore

- Crescita, vecchiaia, gravidanza, sport di potenza, dieta proteica, abuso di alcol, fumo, malattie croniche (es. diabete), depressione, neuropatie, pillola anticoncezionale

Osservazioni

- La carenza di vitamina B6 si manifesta spesso con disturbi aspecifici del sistema nervoso, per esempio con la perdita del ricordo dei sogni.

ACIDO FOLICO (VITAMINA B9)

+ Aumenta il livello di energia
+ Regola il metabolismo dell'omocisteina
+ Rafforza il sistema immunitario
+ Regola il rinnovamento cellulare, la formazione proteica e sanguigna
+ Sostiene il normale funzionamento del sistema nervoso

Consumo Valori di riferimento per l'apporto di sostanze nutritive (paesi DACH)

- 300 mg/giorno

Consiglio ENERGY! Si raccomanda esclusivamente l'apporto di acido folico nella forma attiva 5-metiltetraidrofolato (MTHF).

Presenza negli alimenti

- Verdure a foglia di colore verde scuro, broccoli, cavolo riccio, fagiolini, asparagi, ravanelli, lievito, germe di grano, tuorlo d'uovo

Fabbisogno maggiore

- Crescita, gravidanza, allattamento, carenza di ferro, abuso

di alcol, fumo, malattie infiammatorie croniche intestinali, sindrome Leaky Gut
- Malattie epatiche e renali, steatosi epatica non alcolica, depressioni

Osservazioni
- Carenza diffusa tra la popolazione. La perdita di acido folico, per esempio durante la cottura, è del 35%
- Segni aspecifici di una carenza: mancanza di energia, stati depressivi

VITAMINA B12 (COBALAMINA)

+ Aumenta energia e vitalità
+ Stimola la formazione sanguigna (globuli rossi)
+ Regola la crescita cellulare, il metabolismo dei neurotrasmettitori e dell'omocisteina

Consumo Valori di riferimento per l'apporto di sostanze nutritive (paesi DACH)
- Donne: 3 mg/giorno
- Uomini: 3 mg/giorno

Consiglio ENERGY! Utilizzate la vitamina B12 nella forma attiva, per esempio la metilcobalamina. La cianocobalamina è meno assimilabile dall'organismo.

Presenza negli alimenti
- Carne, pesce, uova, frattaglie, latte e latticini

Fabbisogno maggiore
- Vecchiaia, dieta vegetariana/vegana, abuso di alcol, fumo, celiachia, disbiosi, gastrite cronica

Osservazioni

- Dosaggio massimo che negli studi non ha dimostrato effetti dannosi: 3.000 mg/giorno

Consiglio ENERGY! Apporto tramite diverse soluzioni innovative, per esempio spray per bocca con sostanze amare e aggiunta di B12 o dentifricio con aggiunta di vitamina B12. Ottimo assorbimento attraverso la mucosa orale.

CURCUMA (CURCUMINA, CURCUMA LONGA)

+ Inibisce le infiammazioni
+ Antiossidante, difesa cellulare
+ Disintossicante dell'organismo
+ Previene patologie tumorali e neurologiche
+ Riduce il colesterolo dannoso per il cuore (colesterolo LDL ossidato)
+ Antidepressivo

Consumo Valori di riferimento per l'apporto di sostanze nutritive (paesi DACH)

- 500-1500 mg/giorno
- Dosaggio terapeutico: fino a 3 g al giorno

Informazioni sulla pianta

- Appartiene alla famiglia delle zingiberacee, il principale principio attivo è la curcumina

Fabbisogno maggiore

- Malattie croniche infiammatorie e autoimmuni, depressione, disintossicazione, malattie cardiovascolari, ipercolesterolemia
- A supporto della terapia e per la prevenzione di malattie tumorali

Osservazioni

- Attenzione alla tolleranza individuale
- La curcumina può diminuire gli effetti collaterali dei FANS (= farmaci antinfiammatori non steroidei) nel tratto gastrointestinale.

PROBIOTICI

+ Proteggono e costruiscono una flora intestinale fisiologicamente sana
+ Proteggono la barriera intatta della mucosa intestinale
+ Rafforzano il sistema immunitario (GALT= *Gut Associated Lymphoid Tissue*, in italiano, il tessuto linfoide associato all'intestino che rappresenta il 70% delle intere difese immunitarie)

Consumo Valori di riferimento per l'apporto di sostanze nutritive (paesi DACH)

- *Bifidobacterium*, *Lactobacterium* (vari ceppi), almeno 10 miliardi di fermenti lattici vivi al giorno
- Assumere prima dei pasti

Presenza negli alimenti

- Alimenti fermentati, per esempio nei crauti freschi (non riscaldati)
- Microrganismi da frutta fresca, insalata e verdure, cavolo riccio, germogli di broccoli, ravanelli e lenticchie

Fabbisogno maggiore

- Allergia, malattie infiammatorie e autoimmuni, immunodeficienza, disbiosi, sindrome Leaky Gut, cancro
- Infezione da *Helicobacter pylori* (consiglio: *lactobacillus reuteri*), terapia antibiotica

Osservazioni

- Utilizzo individuale in base ai sintomi, almeno 2-3 mesi

PREBIOTICI

+ Rafforzano il microbiota sano
+ Nutrimento per i batteri intestinali salutari e che ci aiutano a dimagrire
+ Stabilizzano la mucosa intestinale intatta
+ Rafforzano il sistema immunitario (GALT)
+ Prevengono le malattie croniche

Consumo Valori di riferimento per l'apporto di sostanze nutritive (paesi DACH)

- Sostanze amare, per es. 3 volte al giorno da spruzzare sotto la lingua
- Bucce di psillio
- Fibra di acacia, 1-2 cucchiai in polvere
- Pectina di agrumi, 1-2 cucchiaini in polvere

Presenza negli alimenti

- Frutta, verdura

Consiglio ENERGY! Una mela fresca biologica al giorno ha un effetto prebiotico e fornisce sostanze vitali.

Fabbisogno maggiore

- Disbiosi, immunodeficienza, malattie croniche, prevenzione contro il cancro

Osservazioni

- Non sottovalutate l'azione prebiotica di frutta e verdura fresche!

SOSTANZE AMARE

+ Migliorano la digestione
+ Stimolano la secrezione biliare
+ Hanno un effetto prebiotico alimentando i batteri salutari che ci fanno dimagrire
+ Bloccano gli attacchi di fame

Consumo Valori di riferimento per l'apporto di sostanze nutritive (paesi DACH)

- 1-3 volte al giorno
- Assumere tra i pasti (lo spray è ottimo)

Presenza negli alimenti

- Carciofi, tarassaco, cicoria e radicchio

Fabbisogno maggiore

- Problemi digestivi, disbiosi, attacchi di fame, sovrappeso, malattie croniche infiammatorie e autoimmuni

Osservazioni

- Disponibili anche sotto forma di integratore alimentare senza alcol e conservanti (in spray o in polvere)

BUCCE DI PSILLIO

+ Fonti di fibra prebiotica
+ Regolano l'attività intestinale
+ Disintossicanti dell'organismo

Consumo Valori di riferimento per l'apporto di sostanze nutritive (paesi DACH)

- 2-4 g/giorno (1-3 cucchiaini)
- Assumere prima dei pasti in acqua (almeno 300 ml)

Consiglio ENERGY! Mescolatele alla colazione (posticipata) e acquistatele solo di qualità biologica.

Fabbisogno maggiore

- Costipazione, emorroidi, ipercolesterolemia, sovrappeso

Osservazioni

- È importante assicurare un sufficiente apporto di liquidi

Terapia del fegato

TARASSACO

+ Il ginseng “dell’ovest”
+ Migliora il livello di energia e la digestione (secrezione biliare) perché ricco di sostanze amare
+ Immunomodulante, antiossidante
+ Previene i tumori (cancro del fegato)

Consumo Valori di riferimento per l’apporto di sostanze nutritive (paesi DACH)

- 150-450 mg/giorno
- Assumere tra i pasti

Consiglio ENERGY! 1-3 tazze di tisana al tarassaco tra i pasti oppure integrazione come fonte di sostanze amare

Informazioni sulla pianta

- Appartiene alla famiglia delle asteracee o composite
- Le foglie giovani sono ideali da aggiungere alle insalate
- Ingrediente prelibato in cucina

Fabbisogno maggiore

- Problemi digestivi, disbiosi, sindrome Leaky Gut, malattie croniche infiammatorie e autoimmuni

Osservazioni

- Non si conoscono effetti collaterali rilevanti

CARDO MARIANO

+ La silimarina, complesso di principi attivi, possiede forti proprietà epatoprotettive, antinfiammatorie e immuno-modulanti
+ Stimola la sintesi proteica e l'autoriparazione del fegato

Consumo Valori di riferimento per l'apporto di sostanze nutritive (paesi DACH)

- 300-400 mg/giorno

Presenza negli alimenti

- Estratto

Fabbisogno maggiore

- Problemi digestivi, disbiosi, sindrome Leaky Gut, malattie croniche infiammatorie e autoimmuni, malattie epatiche

Osservazioni

- Non si conoscono effetti collaterali rilevanti

CARCIOFI

+ Promuovono la rigenerazione e il metabolismo epatico
+ Stimolano la secrezione biliare
+ Antiossidanti, difesa cellulare

Consumo Valori di riferimento per l'apporto di sostanze nutritive (paesi DACH)

- Da 300 mg (prevenzione) a 900 mg/giorno (terapia)
- Assumere tra i pasti, circa 1 ora prima del pasto

Presenza negli alimenti

- Estratto

Fabbisogno maggiore

- Problemi digestivi, disbiosi, sindrome Leaky Gut

Disintossicazione

Consigliata in seguito a terapia gastrointestinale, presenza di elevato carico tossico e malattie croniche infiammatorie e autoimmuni

Consiglio ENERGY! Importanti cofattori di una disintossicazione ottimale sono l'acido folico nella forma attiva e le vitamine del gruppo B (vedi sopra).

ACIDO ALFA LIPOICO

+ Promuove la produzione di ATP
+ Antiossidante, difesa cellulare
+ Detossinante dell'organismo
+ Sintesi del glutatione
+ Protettivo dei vasi epatici

Consumo Valori di riferimento per l'apporto di sostanze nutritive (paesi DACH)

- 200-600 mg/giorno
- Assumere circa 30 minuti prima dei pasti, indipendentemente da altri oligoelementi e vitamine

Presenza negli alimenti

- Spinaci, broccoli

Fabbisogno maggiore

- In condizioni normali l'acido alfa lipoico viene prodotto dall'organismo in quantità sufficienti
- Le categorie più a rischio di carenza sono i soggetti con diabete, un elevato carico tossico (esposizione a metalli pesanti, per esempio otturazioni in amalgama) e malattie epatiche croniche, come la steatosi.

Osservazioni

- Può accentuare l'effetto dei farmaci antidiabetici

Consiglio dell'esperto Gli esami di laboratorio aiutano a rilevarne una carenza.

L-GLUTATIONE RIDOTTO

+ Elevate proprietà antiossidanti, difesa cellulare
+ Contiene legami di zolfo
+ Detossificante, in particolare da prodotti metabolici, metalli pesanti, farmaci, muffa

Consumo Valori di riferimento per l'apporto di sostanze nutritive (paesi DACH)

- 100-400 mg/giorno

Per aumentare i livelli intracellulari di glutatione è utile somministrare i precursori della glutammina disciolti in acqua:

- L-glutammina: 2 x 1 g
- Taurina: 2 x 2 g
- Glicina: 2 x 2 g

Presenza negli alimenti

- Asparagi, avocado, noci, spinaci, broccoli

Fabbisogno maggiore

- Le carenze di glutammina e taurina che precedono il deficit di glutatione sono frequenti nelle diete vegane

Consiglio dell'esperto Gli esami di laboratorio aiutano a rilevarne una carenza.

CLORELLA (BIOLOGICA)

+ Antiossidante
+ Aumenta l'energia
+ Inibisce il riassorbimento delle tossine
+ Chelante, favorisce l'eliminazione dei metalli pesanti

Consumo Valori di riferimento per l'apporto di sostanze nutritive (paesi DACH)

- Assumere tra i pasti aumentando il dosaggio in modo graduale
- Dosaggio iniziale: 500 mg/giorno
- Per la disintossicazione da metalli pesanti: 1-7 g al giorno per almeno 4 settimane in base alla tollerabilità individuale

Informazioni sulla pianta

- Alga di acqua dolce

Maggiore fabbisogno

- Dieta vegetariana e vegana, malattie croniche e infiammatorie, cancro

Osservazioni

- Il suo consumo può conferire alle feci un colore verdastro, non si conoscono controindicazioni

MSM (METILSULFONILMETANO)

+ Ruolo centrale nel metabolismo dello zolfo, sostanza per la produzione di glutatione e taurina
+ Forte antiossidante
+ Importante antinfiammatorio

Consumo Valori di riferimento per l'apporto di sostanze nutritive (paesi DACH)

- 2-3 g/giorno
- Assumere ai pasti

Presenza negli alimenti

- Lo zolfo è un componente naturale di alimenti come carne, pesce o latticini
- Molto instabile (calore durante la cottura)

Fabbisogno maggiore

- Malattie croniche e infiammatorie (soprattutto reumatismi), sindromi dolorose (per es. dolore lombare), rigenerazione da lesioni sportive, fibromialgia

Osservazioni

- Sicuro anche a dosaggi elevati

Terapia antistress

In caso di forte stress, per sostenere le ghiandole surrenali

GINSENG (*PANAX GINSENG*) E GINSENG SIBERIANO (*ELEUTHEROCOCCUS SENTICOSUS*)

+ Agisce come adattogeno
+ Aumenta la tolleranza allo stress attraverso l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene
+ Rafforza il sistema immunitario (proliferazione linfocitaria)
+ Agisce come antidiabetico, favorisce la regolazione dell'insulina

Consumo Valori di riferimento per l'apporto di sostanze nutritive (paesi DACH)

- 100-300 mg
- Assumere tra i pasti

Consiglio ENERGY! Si consiglia una cura della durata di almeno 3 mesi.

Presenza negli alimenti

- Estratto di radice di ginseng

Fabbisogno maggiore

- Stress fisico e mentale, malattie autoimmuni e infiammatorie, diabete

Osservazioni

- Utilizzato nella MTC per numerose indicazioni

RODIOLA (*RHODIOLA ROSEA*)

+ Agisce come adattogeno
+ Regola la risposta allo stress
+ Migliora la tolleranza allo stress e la stabilità emotiva
+ Aumenta la concentrazione
+ Inibisce le infiammazioni
+ Agisce come antimicrobico

Consumo Valori di riferimento per l'apporto di sostanze nutritive (paesi DACH)

- 200 mg/giorno: per migliorare la resistenza allo stress
- 200-1000 mg/giorno: contro insonnia e ansia
- Assumere al mattino

Informazioni sulla pianta

- È una pianta succulenta appartenente alla famiglia delle crassulacee

Fabbisogno maggiore

- Forte stress mentale, disturbi d'ansia, insonnia

Osservazioni

- Usata da secoli con successo in Scandinavia e Russia

ASHWAGANDHA (*WHITANIA SOMNIFERA*)

+ Agisce come adattogeno
+ Migliora la tolleranza allo stress
+ Regola la risposta allo stress

Consumo Valori di riferimento per l'apporto di sostanze nutritive (paesi DACH)

- 500 mg/giorno

Informazioni sulla pianta

- Nota anche come "ciliegia invernale" o "ginseng indiano"
- Disponibile anche come tisana

Fabbisogno maggiore

- Forte stress mentale, insonnia

Osservazioni

- Usata da secoli nella medicina ayurvedica

Disbiosi/parassitosi

contro i parassiti intestinali

POMPELMO

+ Antiossidante, difesa cellulare
+ Aumenta la microcircolazione
+ Protegge le mucose (per es. mucosa gastrica)
+ Azione antimicrobica (batteri e funghi)

Consumo Valori di riferimento per l'apporto di sostanze nutritive (paesi DACH)

- 500-1000 mg/giorno
- Assumere tra i pasti

Informazioni sulla pianta

- Appartiene alla famiglia delle rutacee

Fabbisogno maggiore

- Gastrite, contaminazione microbica intestinale (batteri, funghi o parassiti), disbiosi

Osservazioni

- È sconsigliato il consumo concomitante di altri farmaci
- Si consiglia una cura di circa 4-8 settimane

AGLIO (ALLICINA)

+ Aumenta il livello di energia, la prestazione fisica, il vigore
+ Antimicrobico, antibatterico, anche contro *Helicobacter pylori*
+ Rafforza il sistema immunitario

Consumo Valori di riferimento per l'apporto di sostanze nutritive (paesi DACH)

- Per le difese immunitarie: 25-50 mg/giorno
- Per la terapia antimicrobica: 50-150 mg/giorno

Informazioni sulla pianta

- Appartiene alla famiglia delle alliacee, ha proprietà simili a quelle di cipolla, porro ed erba cipollina

Fabbisogno maggiore

- Disbiosi, contaminazione microbica intestinale (batteri e funghi)

Osservazioni

- Le capsule non procurano alitosi

ORIGANO

+ Vitalizzante, antinfiammatorio
+ Potente antimicrobico, inibisce la crescita batterica e fungina
+ Regola la digestione/flora intestinale
+ Rafforza le difese immunitarie

Consumo Valori di riferimento per l'apporto di sostanze nutritive (paesi DACH)

- Estratto: 100-300 g/giorno
- Olio: 3 volte 200-250 mg
- Assumere tra i pasti

Consiglio ENERGY! Particolarmente adatto come spezia nella cucina mediterranea (consigliato il prodotto biologico).

Fabbisogno maggiore

- Difese immunitarie basse contro infezioni, disbiosi, problemi digestivi

Osservazioni

- Rimedio molto apprezzato in naturopatia

Ulteriori rimedi

- Olio di cumino nero
- Tisane curative

Intolleranza all'istamina (HIT) e sindrome da attivazione mastocitaria (MCAS)

DIAMINOSSIDASI (DAO)

+ Enzima presente naturalmente nell'intestino, nel fegato e nei reni
+ Scomposizione dell'istamina (= neurotrasmettitore e mediatore infiammatorio dai mastociti)
+ La ridotta attività della DAO può essere genetica oppure manifestarsi successivamente

Consumo Valori di riferimento per l'apporto di sostanze nutritive (paesi DACH)

Consiglio ENERGY! A inizio cura assumere nell'arco della giornata (15 mg/giorno per 4 settimane), successivamente prima dei pasti ricchi di istamina (8-10 mg/giorno).

Presenza negli alimenti

- Intolleranze alimentari causate da HIT

Fabbisogno maggiore

- Intolleranza all'istamina, sindrome da attivazione mastocitaria (MCAS)

Consiglio ENERGY! Si consiglia la combinazione con vitamina C (= stabilizzatore dei mastociti), probiotici, prebiotici e quercetina.

QUERCETINA

+ Appartiene ai bioflavonoidi (polifenoli), sostanza vegetale secondaria
+ Forte antiossidante, difesa cellulare
+ Antinfiammatorio
+ Supporta l'effetto di importanti antiossidanti come le vitamine C ed E

Consumo Valori di riferimento per l'apporto di sostanze nutritive (paesi DACH)

- 500 mg/giorno

Presenza negli alimenti

- Strati esterni di piante e frutti, per esempio mele, uva e cipolle

Fabbisogno maggiore

- Malattie croniche e infiammatorie, intolleranza all'istamina

Consiglio ENERGY! L'integrazione con acidi umici aiuta a legare l'istamina in eccesso.

Altre raccomandazioni ENERGY!
contro le infezioni (herpes, EBV, toxoplasmosi)

LISINA

+ Amminoacido essenziale e vitale (non può essere prodotto dall'organismo)
+ Importante per il sistema immunitario
+ Sostiene la formazione di tessuto connettivo, ossa, denti, tendini e muscoli

Consumo Valori di riferimento per l'apporto di sostanze nutritive (paesi DACH)

- Dosaggio giornaliero: 30-60 mg di lisina per chilogrammo di peso corporeo
- In caso di infezioni acute e virali: 1500 mg/giorno

Presenza negli alimenti

- Si trova negli alimenti di origine animale, in particolare nella carne, nel pesce, nelle uova e nei latticini (formaggio), carente nei legumi

Fabbisogno maggiore

- Dieta vegana, sport agonistico, vecchiaia

Consiglio ENERGY! Si consiglia un apporto di 500 mg-1 g al giorno in caso di infezione cronica da herpes o da EBV.

Il doping naturale

Adotta il ritmo della natura: il suo segreto è la pazienza.

— Ralph Waldo Emerson

Tutti noi speriamo in una vecchiaia nella quale possiamo ancora essere in forma e prestanti, svolgere senza fatica le attività della vita quotidiana o superare addirittura le prestazioni passate. Per riuscire in questo intento dobbiamo attingere dalla forza della natura che ci offre delle perfette alternative a bombe chimiche e bevande energetiche. L'integrazione di sostanze delicate ma rinvigorenti vi trasformerà in un vero e proprio concentrato di energia e salute che non necessita più di stimoli costanti per andare avanti. L'obiettivo è quello di fermare in modo delicato una giostra fuori controllo carica di stress e di evitare un alternarsi di "sono stanco morto" e "mi sento euforico" da troppa caffeina. Lasciatevi ispirare e nei prossimi mesi provate almeno alcuni di questi interessanti stimolatori naturali fonti di energia. Se assumete regolarmente farmaci vi consiglio di consultare il vostro medico prima di utilizzare questi preparati fitoterapici.

Acqua pura

Conoscete già una delle più importanti fonti di energia: l'acqua. Potrebbe sembrare banale, ma la scelta dell'acqua fa la differenza. Il corpo, cervello compreso, è costituito per circa il 70% di acqua che è quindi il componente principale del vostro organismo. Attraverso l'acqua viene regolata la produzione energetica delle cellule, l'organismo riceve le sostanze nutritive e l'ossigeno, le tossine e gli inquinanti vengono smaltiti. Senza acqua non c'è vita. È il liquido naturale che vi consente di dissetarvi perché il vo-

stro organismo necessita di un liquido privo di energia che non stimoli la glicemia. Se desiderate fare qualcosa nell'immediato a favore della vostra salute e del vostro livello di energia, bevete una quantità sufficiente di acqua limpida e pura. Quanta più attenzione porrete alla qualità degli alimenti e dell'acqua, tanto maggiore sarà la forza vitale sprigionata. L'acqua migliore è quella del rubinetto filtrata, di sorgente o minerale. Non sottovalutate i benefici dell'acqua pura e filtrata per la disintossicazione e il livello di energia.

A partire dai 65 anni di età la sensazione di sete diminuisce,[293] pertanto è importante idratarsi con diversi bicchieri di acqua pura al giorno. Il colore dell'urina è un perfetto indicatore per sapere se si è bevuto abbastanza. Fate in modo che almeno una volta al giorno il colore dell'urina sia giallo chiaro. Se si assumono integratori con vitamina B2 (la maggior parte degli integratori multivitaminici contiene B2), non preoccupatevi, l'urina apparirà di colore giallo brillante, quasi fluorescente. In questo caso, vi consiglio di sospendere per un giorno il consumo dell'integratore vitaminico e di controllate il colore dell'urina.

Se urinate poco e non di frequente, questo indica solitamente che non state bevendo abbastanza acqua. L'esperienza con i miei pazienti mi ha insegnato che bere acqua fresca e pura è la cosa più facile che voi possiate fare per la vostra energia.

Mele

Prima di dedicarci ad alcuni eroi che spiccano tra i prodotti naturali, vorrei cogliere l'occasione per spezzare ancora una lancia a favore dell'umile ma imbattibile mela, questo perché non dobbiamo mai snobbare i cibi più semplici a favore di altri più esotici e modaioli. La mela appartenente alla famiglia delle rosacee è probabilmente originaria del Medio Oriente. Nell'antica Roma si conoscevano quasi 40 varietà, oggi se ne contano oltre 7500. Con circa l'85% di acqua, la mela è quasi come una piccola

bevanda e un concentrato di sostanze vitali. I minerali come il potassio regolano il bilancio idrico e in compagnia di magnesio, calcio, fosforo, manganese, vitamina C e fibre alimentari da cellulosa non aumentano solo i livelli di energia. Le fibre di cui è ricca la buccia "puliscono" la mucosa intestinale (parte 2, *Digerire bene. L'ABC della guarigione*) e favoriscono la disintossicazione grazie al contenuto di sostanze vitali (parte 2, *Detossinarsi, ma nel modo giusto*). "Una mela al giorno toglie il medico di torno" dice il proverbio.

Non dimenticatevi di offrire questa fonte energetica a figli e nipoti, fatela diventare la merenda per la scuola e non dimenticatevi di mangiarla anche voi: la mela è un piccolo genio tra gli alimenti ENERGY! Gustatela come "spuntino di emergenza" quando avete bisogno di una carica di energia, fresca o leggermente cotta al vapore con delle spezie antinfiammatorie come la cannella, meglio se di qualità biologica. Il mio snack preferito: mele e carote grattugiate con un po' di limone, possibilmente con qualche noce o mandorla come topping salutare. Anche per coloro che a causa di allergie hanno evitato le mele fino a oggi: le varietà antiche sono meglio tollerate rispetto alle nuove coltivazioni. La maggior parte delle sostanze vitali si trovano direttamente sotto la buccia. Acquistate quindi mele biologiche provenienti da coltivazioni locali per gustarle con la buccia e fare un carico di sostanze vitali e fibre.

La sottovalutata mela è una vera e propria eroina tra gli alimenti.

Ginseng

Questa pianta della famiglia delle araliacee è originaria della Corea del Nord ma è coltivata da sempre anche in Cina e in Siberia. Da migliaia di anni il ginseng viene utilizzato nella MTC e in altre tradizioni asiatiche come rimedio soprattutto in caso di alti livelli di stress.[294] Si utilizzano soprattutto gli estratti della radice. Entrambe le varietà, rosso o coreano (*Panax Ginseng*)[295] e quello siberiano (*Eleutherococcus senticosus*)[296], hanno un effetto sorprendente. Il ginseng agisce come "adattogeno", cioè stimola i sistemi di organi e ne equilibra l'effetto in modo ottimale. In erboristeria una sostanza vegetale viene definita adattogena quando in momenti di stress estremo consente all'organismo di rilassarsi, decongestionarsi, adeguarsi alla situazione, "adattarsi".[297] Oltre all'azione adattogena del ginseng, anche i principi attivi (ginsenoidi) in esso contenuti, oli essenziali, oligoelementi e proteine, entrano in azione: aumentano la tolleranza allo stress regolando l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene, sostengono il sistema immunitario, migliorano l'assorbimento dell'ossigeno nel sangue e hanno persino proprietà antidiabetiche. Si consiglia una cura di almeno tre mesi come tonico per rinvigorire le cellule grigie per l'insegnamento, lo studio o il lavoro e per rafforzare i muscoli in vista della prossima partita di calcio. Questa durata consente di ottenere il miglior effetto possibile, anche in un sistema immunitario più resistente (dose terapeutica raccomandata: da 100 a 300 mg/giorno).

Consiglio: la coltivazione del ginseng è molto complessa, i prodotti di alta qualità sono costosi per questo diffidate di prezzi estremamente economici. I preparati si trovano nelle erboristerie e farmacie.

Rodiola (*Rhodiola rosea*)

La rodiola è una pianta appartenente alla famiglia delle crassulacee, l'equilibrista tra i talenti del doping naturale. Cresce in condizioni estreme tra le fessure delle rocce, nella brughiera o nelle zone

artiche. La rodiola viene tradizionalmente usata da secoli in Scandinavia e Russia nella medicina naturale e in Siberia è chiamata con rispetto la "radice d'oro". È un adattogeno come il ginseng:[298] aumenta la tolleranza allo stress, la concentrazione e allevia la stanchezza mentale. È un antinfiammatorio e migliora le difese immunitarie.[299] Le proprietà benefiche della rodiola tuttavia non si limitano ad agire sulla resistenza allo stress mentale e sul sistema immunitario, aumentano anche la forza e la resistenza fisica. Per ottenere i migliori effetti, come per il ginseng è consigliabile una cura di almeno tre mesi. Il dosaggio terapeutico raccomandato è di 200 mg/giorno da assumere al mattino a inizio terapia e successivamente da distribuire nell'arco della giornata. Gli effetti positivi su livello di energia e resistenza saranno riscontrabili già poco dopo il consumo. Attualmente non si conoscono controindicazioni. Se ne sconsiglia l'uso in caso di gravidanza o forte ansia interiore. I preparati sono acquistabili in farmacia oppure online.

Ashwagandha (*Withania somnifera*)

L'ashwagandha, nota anche come "ciliegia invernale" o "ginseng indiano", è da secoli una delle piante medicinali più preziose nella medicina ayurvedica. È una pianta adattogena che favorisce il benessere psicofisico e sostiene le ghiandole surrenali in periodi di forte stress (parte 3, *Curare l'insufficienza surrenalica*). Insieme a magnesio e vitamina B6, essenziali per una normale funzionalità del sistema nervoso, l'ashwagandha può prevenire picchi di stress e favorire la rigenerazione ottimale.[300] Questa pianta medicinale si è dimostrata eccellente nel trattamento della stanchezza surrenale, insieme al ginseng e alla rodiola. Il dosaggio giornaliero è di 500 mg. Il consumo non deve superare le quattro settimane consecutive per evitare un adattamento eccessivo. Sono disponibili delle gustose miscele contenenti l'estratto della pianta per preparare delle tisane. Prodotti di qualità sono reperibili in erboristeria, farmacia oppure online.

Maca

La maca è una pianta che appartiene alla famiglia delle brassicacee. Nel suo paese di origine, le Ande peruviane, è un alimento base. Il tubero può essere bollito, cotto o essiccato, mentre le foglie vengono consumate crude o cotte. La maca aumenta il livello di energia e migliora la concentrazione e la memoria,[301] migliora inoltre il calo di libido legato allo stress nell'uomo e nella donna[302] e aumenta la qualità e la quantità di sperma negli uomini.[303] Si consiglia una cura di circa tre mesi. Il dosaggio è di 600 mg/giorno da non superare in caso di gravidanza, allattamento e ipertensione. I relativi prodotti sono disponibili nei negozi di alimenti biologici e nei supermercati ben forniti.

Tulsi

Il tulsi (*Ocimum tenuiflorum*) appartiene alla famiglia delle lamiacee ed è anche chiamato basilico sacro. Le eccellenti proprietà antiossidanti e antinfiammatorie[304] derivano dalle sostanze degli oli essenziali (es. eugenolo) e dalle sostanze vegetali secondarie (flavonoidi e fenoli). Alcuni studi hanno dimostrato che agisce come antidolorifico, immunorinforzante e antimicrobico. Il tulsi si inserisce perfettamente nel programma ENERGY! e non è solo un gustoso rimedio fitoterapico per liberarsi dallo stress, molti miei pazienti hanno confermato il suo effetto calmante sui mastociti impazziti. Il tulsi è molto popolare nella medicina ayurvedica, un rimedio apprezzato in tutta l'Asia, amato per le sue proprietà ma anche per il gusto raffinato al pepe. È disponibile puro o miscelato ad altre erbe. Per preparare una tisana versate 200 ml di acqua bollente sopra a 1-2 cucchiaini di tulsi e lasciate in infusione per dieci minuti. Come per le altre tisane, consumate solo tulsi di qualità biologica per evitare il carico di pesticidi. La tisana al tulsi è reperibile nelle erboristerie e nei negozi di prodotti biologici.

Diminuire lo stress, **rinforzare** il **sistema immunitario** e guadagnare energia

Chi si limita solo ad agire in modo meccanico
si sottrae all'avventura della vita.

— Armin Mueller-Stahl

Lo stress interiore che si accumula dentro di voi divora energia e indebolisce le difese immunitarie, terreno fertile per le infezioni (es. le infezioni croniche da EBV ecc.) che ci procurano stanchezza. Il modo in cui reagite alle situazioni che vivete ogni giorno, come pensate in merito alle circostanze della vita, ciò che provate, tutto questo influenza drasticamente il vostro livello di stress interno e, secondo le conoscenze della psiconeuroimmunologia, la forza delle vostre cellule immunitarie.

La scienza della psiconeuroimmunologia ci insegna che emozioni come rabbia, collera, tristezza, così come le preoccupazioni, le pressioni esistenziali e le discussioni con le persone a noi care hanno un effetto diretto sul sistema immunitario. Le emozioni, come reazione agli avvenimenti della vita, possono causare stress e insorgono in risposta a pensieri che possono anche essere sbagliati o delle fantasticherie. È importante che ne siate consapevoli se volete ridurre lo stress e rafforzare il sistema immunitario. Si tratta anche in questo caso di identificare i ladri di energia e superarli per migliorare il livello di energia e la salute in generale.

I migliori consigli per un pieno immediato di energia

Lo stress è un fenomeno reale e diffuso. Gli avvenimenti della vita sono causa di frustrazioni, rabbia, tristezza e procurano quello stress negativo che ci logora energia e salute se non pensiamo e giudichiamo le cose in modo diverso e non troviamo un equilibrio efficace. Il modo in cui superiamo lo stress dipende da ciascuno di noi. Il paracadutismo può essere puro relax per una persona, mentre il solo pensiero può mandare nel panico un'altra. Qualcuno ama la musica heavy metal, Lemmy Kilmister, Lady Gaga o la batteria a tutto volume, qualcun altro preferisce rilassarsi con la musica dolce di Chopin, Albinoni o i suoni della natura. Ognuno di noi è diverso. Molti si sono persi così tanto nella ruota del criceto quotidiana da perdere di vista la necessità di un equilibrio ma, senza un cambiamento di prospettiva e nuovi rituali che alimentano l'equilibrio interiore, la vostra riserva di energia si esaurirà ogni giorno di più. Spetta a ognuno di noi individuare la modalità migliore per ridurre il proprio stress interiore e aiutare le ghiandole surrenali in difficoltà. I seguenti rimedi hanno dato prova di essere dei veri e propri stimolatori di energia, siate curiosi e scoprite cosa vi si addice di più.

Il potere di una buona respirazione

La tecnica più semplice per ricaricare le batterie, applicabile in ogni momento e ovunque, è la respirazione.

La nostra vita inizia e finisce con un respiro, gli atti respiratori in una vita di 80 anni sono circa 841 milioni (28.800 respiri per 365 giorni per 80 anni). Lo diamo per scontato e quasi non ce ne rendiamo conto ma il respiro ci fornisce l'ossigeno di cui abbiamo bisogno per vivere, controlla tutte le funzioni degli organi e il metabolismo energetico dell'organismo. Usato in modo consapevole può assicurare il funzionamento ottimale dell'organismo

e anche aumentare la nostra energia. Una respirazione corretta non mitiga solo la fatica insorgente, ma previene persino il completo "crollo energetico". Ma come deve essere una respirazione corretta? Essa dipende innanzitutto anche dalla postura. Troppo spesso stiamo seduti ricurvi davanti al computer e il movimento è ridotto al minimo indispensabile. Non solo la cattiva postura è fatale per i nostri livelli di energia, molto spesso la nostra respirazione è toracica e superficiale e utilizziamo in media solo un ventesimo dei circa 750 milioni di alveoli presenti nei polmoni. Respirare correttamente è l'unico modo per apportare più ossigeno. Con una respirazione addominale lunga e profonda è possibile inspirare una quantità d'aria da sei a dieci volte superiore a quella di un respiro normale e troppo superficiale. La respirazione addominale regola inoltre il sistema nervoso vegetativo, spegne i "segnali di allarme" interni alleggerendo le ghiandole surrenali e portando automaticamente maggiore energia. In media si respira fino a 28.800 volte al giorno, ciò significa che avete enormi possibilità di influenzare la vostra energia in modo positivo o negativo. Iniziate subito!

Qui di seguito vi insegnerò una tecnica di respirazione semplice ma molto efficace. Con un po' di pratica, sarete in grado in pochi secondi di rilassarvi profondamente e ricaricare le batterie, anche nel bel mezzo del vostro lavoro. Proprio come la masticazione consapevole, anche il respiro è una fonte di energia di cui disponete liberamente. Servitevene!

Esercizio ENERGY! La respirazione addominale
La respirazione addominale è una tecnica che induce un rilassamento efficace di corpo e mente. Leggete con calma la descrizione dell'esercizio ed eseguitelo.

- Appoggiate una mano sul ventre. Inspirate profondamente attraverso il naso per quattro secondi. Rilassatevi lasciando

che il ventre si espanda morbido come un palloncino.

- Rimanete in apnea per quattro secondi.
- Espirate lentamente attraverso la bocca per otto secondi. Il ventre si ritrae e la mano sopra si muove lentamente verso la colonna vertebrale.
- Rimanete in apnea per quattro secondi a polmoni vuoti.

Lo stato che il corpo raggiunge alla fine quando tratteniamo il respiro è simile a quello di un'orchestra davanti al suo direttore con la bacchetta alzata: è vigilissimo e pronto per qualunque cosa stia per succedere. Se notate che durante l'esercizio respiratorio i vostri pensieri vi continuano ad assillare, concentratevi in modo consapevole su un'affermazione positiva, per esempio "sono calmo". All'inizio potreste assopirvi, è normale, continuate al risveglio e con la pratica vi perfezionerete!

Praticate questo semplice esercizio ENERGY! per circa 5-10 minuti, preferibilmente al mattino appena svegli e alla sera prima di coricarvi. Vi sorprenderete di quanto il vostro livello di energia e il vostro equilibrio miglioreranno in breve tempo. La respirazione addominale può essere inserita nella vostra routine quotidiana durante un'estenuante video-call di lavoro o, naturalmente, una passeggiata all'aria aperta.

Consiglio: soffiate il naso prima dell'esercizio di respirazione per permettere al corpo di assorbire più ossigeno dall'aria respirata. In caso di rinite cronica o anche prima di un volo (soprattutto in caso di lunghe distanze) consiglio l'uso combinato di spray nasali con sale marino e olio di sesamo, acquistabili nelle farmacie e parafarmacie, per aprire "un corridoio di avvicinamento" per l'ossigeno. Una mucosa umida con un pizzico di sale marino combatte i microbi nella cavità nasale e faringe. Se avete un sistema immunitario debole, spruzzatevi una piccola dose di sale marino nel naso quando uscite di casa, in alternativa effettuate dei risciacqui nasali (doccia nasale).

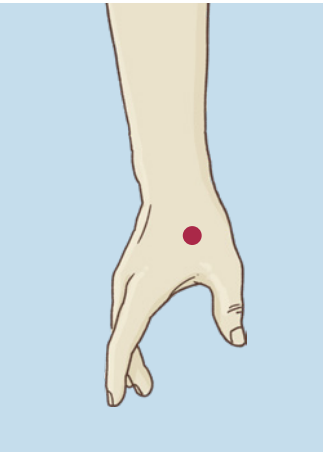
Agopuntura e digitopressione

Nel mio approccio medico utilizzo anche alcune tecniche della MTC, come l'agopuntura e la digitopressione utili a favorire il flusso del qi, l'energia, per migliorare forza, vitalità e il sistema immunitario. I punti di agopuntura e digitopressione sono i più piccoli centri energetici che nel corpo sono disposti lungo i diversi canali energetici, i meridiani, che scorrono su entrambi i lati del corpo. Nella digitopressione i punti energetici vengono attivati con una leggera pressione che invia segnali al cervello regolando il bilancio energetico e il sistema immunitario. I benefici sono immediati, vi sentirete subito più in forma e potrete lavorare con maggiore rendimento.

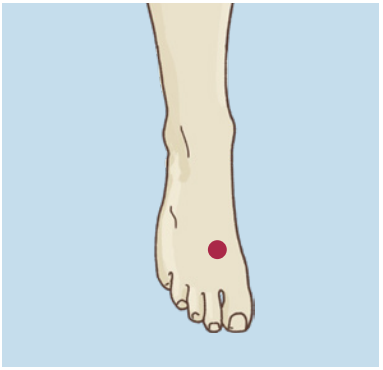
Vi consiglio di seguito i punti di digitopressione ENERGY! che si sono dimostrati particolarmente efficaci.

Punto di digitopressione Intestino crasso 4

Il punto più usato nella MTC, *Hegu*, il "punto sorgente", si trova sul dorso della mano al centro tra il pollice e l'indice, sulla piccola sporgenza muscolare nella piega della pelle. Se aprite il pollice allontanandolo dalla mano, il punto intestino crasso 4 può essere facilmente percepito con il pollice dell'altra mano. La stimolazione del punto attiva tutto il corpo, allevia lo stress, lenisce dolori di qualsiasi tipo ("punto SOS" per emicrania, dolori mestruali o dentali), regola la tensione emotiva, migliora l'insonnia ed è considerato il punto più forte dell'organismo per l'attivazione del sistema immunitario. Intestino crasso 4 deve essere stimolato con una pressione intensa e uniforme utilizzando il pollice dell'altra mano.

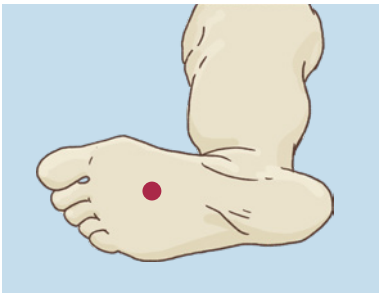


Punto di digitopressione Fegato 3



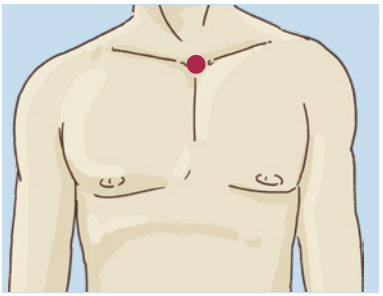
Taichong, "grande corsa", regola e rafforza la funzionalità epatica, allevia la tensione e l'ipertensione, fornisce equilibrio emotivo. Lo chiamo l'ammorbidente dell'anima. Si trova in profondità, nel punto in cui si incontrano le ossa del primo e secondo dito del piede.

Punto di digitopressione Rene 1



Yongquan, chiamato "sorgente zampillante", si trova al centro della pianta del piede. La stimolazione del punto provoca un effetto rilassante e riequilibrante. Si attiva anche quando si cammina a piedi nudi.

Punto del timo ("punto di Tarzan")



Vi consiglio di provare subito la stimolazione della ghiandola del timo, il "punto di Tarzan". Tra i punti presentati è il più facile da individuare. Posizionate le dita e il pollice di una o entrambe le mani sulla regione del timo che si trova al centro dello sterno. Tamburellate con tutte le dita per due

o tre respiri profondi. Il punto ha un effetto energizzante e rafforza le vostre difese immunitarie.

Stimolate questi preziosi punti della MTC ogni volta che siete stanchi, non riuscite a concentrarvi o semplicemente vi sentite sottotono. Noterete che i primi effetti compariranno anche dopo una breve digitopressione di circa 30 secondi. Non siate troppo perfezionisti sull'esatta posizione dei punti, eventualmente utilizzate più dita per esercitare pressione per qualche minuto e attivare il punto energetico.

Personalmente amo anche la pratica della digitopressione auricolare con la quale è possibile attivare tutto il corpo, organi compresi. Frizionate in modo intenso e completo entrambi i padiglioni auricolari dall'alto verso il basso e massaggiate dall'interno dell'orecchio verso l'esterno esercitando pressione. Dopo circa un minuto di massaggio le orecchie rimarranno rosse e calde per qualche minuto e il vostro livello di energia aumenterà notevolmente. Vi consiglio la digitopressione con l'uso di una molletta da bucato da applicare sul lobo. Con lo stesso metodo la pressione può essere esercitata su altri punti importanti. Provate!

La natura e il bosco: gli amici ENERGY!

Quando siamo circondati dalla natura percepiamo in modo tangibile il benessere che trasmette a corpo, mente e anima e la sua capacità di inondarci di energia. Durante la mia infanzia e giovinezza ero solita nel pomeriggio, dopo la scuola, passeggiare o correre con il cane per almeno mezz'ora, o più a lungo, nel bosco vicino, attraverso campi e prati. Le condizioni meteorologiche non erano mai un ostacolo perché, sebbene il cane dovesse uscire, ero io stessa a percepirne il bisogno. Talvolta nei giorni di pioggia avrei preferito restarmene in casa, ma nel profondo conoscevo il valore di quelle passeggiate nella natura. Il movimento all'aria aperta, il camminare sul suolo morbido del bosco,

respirare l'aria fresca della foresta, i profumi del legno, degli aghi, delle foglie, della corteccia e della terra: già allora tutto questo per me significava puro rilassamento. Il sangue si ossigenava e la mente era libera da qualsiasi pensiero. Mi sentivo attiva e pronta ad affrontare i compiti di scuola più impegnativi. Tutt'ora le passeggiate all'aria aperta e la respirazione profonda sono i miei personali elisir di energia. Gli studi dimostrano i benefici delle passeggiate nella natura per la salute del corpo e dell'anima. Hanno un effetto molto più rilassante di una passeggiata in città o del riposo sulla poltrona di casa,[306] inoltre passeggiare nella natura migliora la nostra autostima, allontana stati d'animo negativi e sintomi depressivi.[307]

La moderna medicina preventiva, di cui sono una convinta sostenitrice, ha riconosciuto l'importanza della natura e soprattutto dello stare nel bosco per la salute e le performance. Il bagno nel bosco, *shinrin yoku* in giapponese, apparentemente una tendenza nuova che ha conquistato il mondo negli ultimi anni, è in realtà la riscoperta del nostro amore per il bosco e un concetto di salute universale.[308]

La natura è uno dei migliori rimedi di cui disponiamo.

Shinrin yoku, tradotto letteralmente "fare il bagno nell'atmosfera del bosco", è un termine coniato nel 1982 quando dei ricercatori giapponesi dimostrarono che i bagni nel bosco hanno diversi effetti positivi sulla nostra salute e sul livello di energia e fondarono la medicina forestale. Un solo giorno trascorso nel bosco aumenta di quasi il 40% per una settimana il numero di cellule natural killer, cellule NK, nel sistema immunitario.[309] I responsabili di questo booster immunitario sono i cosiddetti terpeni, molecole aromatiche presenti nell'aria del bosco. Gli alberi emanano i terpeni per proteggersi dalle infestazioni parassitarie o per comunicare ad altri alberi di aumentare i loro meccanismi chimici di protezione contro i predatori nelle vicinanze.

Sulla base degli effetti convincenti e comprovati di questa tecnica l'ho inserita anch'io all'interno del mio metodo curativo. Ora ditemi, quando siete stati in un bosco l'ultima volta e avete beneficiato del suo potere curativo? La luce, i rumori della natura, il fruscio delle foglie, il cinguettio degli uccellini o il gorgoglio dell'acqua? Quando è stata l'ultima volta che avete inalato gli oli aromatici dei terpeni e avete sperimentato il semplice essere, senza pensare a nulla? Vi invito a sfruttare pienamente la forza della natura in tutte le sue sfaccettature per favorire il rilassamento e migliorare il vostro sistema immunitario.

La natura è il migliore amico della vostra energia, rilassa e libera l'anima. Fate un pieno ogni volta che potete, possibilmente ogni giorno. Camminate o correte all'aria aperta, fate escursioni, andate in bicicletta, sciate, andate in canoa, in barca a vela o a cavallo, organizzate delle uscite in compagnia, incontratevi per una partita di calcio. Le possibilità sono variegate, scegliete ciò che preferite, l'importante è che stiate all'aria aperta. Il lato piacevole di tali attività non è solo la pratica in sé, ma anche la gioia dell'attesa e i ricordi dei bei momenti. Ricordatevi che il maltempo non è una scusa valida, lasciatevi trascinare e osservate il magico miglioramento del livello di energia e della vostra salute.

Meno stress, più energia

Le situazioni difficili e le circostanze stressanti della vita non possono dissolversi nel nulla, tuttavia, cercate di non rimanere irrimediabilmente sopraffatti dai problemi cambiando, per esempio, la vostra modalità di valutarli e affrontarli, adottando un nuovo atteggiamento interiore e trovando la tecnica di sfuggire a un estenuante labirinto di stress. Ogni persona ha un modo differente per liberarsi dallo stress e recuperare energia. È importante considerare il relax, non come un tempo "perso" ma, al pari del sonno, come fonte di energia.

Consiglio: segnatevi ogni giorno in agenda un appuntamento con voi stessi. Iniziate con 5-10 minuti, al mattino e/o alla sera, dopodiché, solo se volete, aumentate il tempo. Durante questo momento dovrete semplicemente "essere". Provate cose nuove, osservate come vi sentite, non importa se vi limitate a respirare, se andate a passeggio con il cane, fate jogging, leggete, meditate, suonate uno strumento, cantate o dipingete, l'importante è che riusciate a "staccare la spina". Molti dei seguenti consigli contro lo stress possono essere messi in pratica ovunque e in qualsiasi momento, a casa, in ufficio o in metropolitana. Fate entrare nella vostra vita il rilassamento per godere di più energia e salute, con il tempo diventerete sempre più esperti e i risultati non si faranno attendere.

Vi consiglio inoltre di fissare un appuntamento settimanale, per esempio una seduta di agopuntura o massaggio, per dedicarvi in modo intenso alla vostra energia. Se eseguite regolarmente, queste tecniche migliorano la salute e le prestazioni andando a riequilibrare il sistema nervoso autonomo, ossia a rafforzare il sistema nervoso parasimpatico che facilita la distensione. È per questo motivo che quando ci si concentra sulla riduzione dello stress, spesso si risolvono anche altri problemi di salute. Individuate ciò che più si adatta a voi, in base alla vostra disponibilità di tempo e budget, e lasciatevi ispirare dai seguenti alleati ENERGY!

Gli alleati ENERGY! Dalla A alla Z

- **Agopuntura e digitopressione** (vedi p. 322).
- **Animali domestici:** già Ildegarda di Bingen (1089-1179), la pioniera della medicina del Medioevo, disse: "date a un uomo un cane e la sua anima guarirà". Ho seguito questo consiglio per me stessa e ho "prescritto un cane" a molti pazienti. I cani danno una scossa alla vita. Non ci sono più scuse banali per non uscire. Se pensate che tenere un animale domestico per voi non possa essere preso in considerazione in termini di tempo e costi, vi invito a riflettere meglio su questa impasse. Gli animali favoriscono anche il rilascio dell'ormone delle coccole, l'ossitocina, che aumenta il nostro benessere.
- **Aiuto terapeutico (psicoterapia):** per ridurre lo stress mentale e aumentare l'autostima, che spesso si azzera in caso di esaurimento cronico e disturbi persistenti, è utile rivolgersi a uno psicoterapeuta.
- **Ballo:** non vi serve un partner per ballare le canzoni che preferite nel vostro salotto. Il ballo è la droga migliore per smuovere anche i sedentari più ostinati, può essere molto divertente, non è mai troppo tardi ed è adatto a tutte le età.
- **Creatività:** dipingere o contemplare un quadro, ascoltare musica o suonare uno strumento, recitare, fare il bricolage, lavorare a maglia, scrivere: tutte le attività creative abbassano i livelli di cortisolo, favoriscono la consapevolezza e il buon umore. Si può imparare a essere creativi, perfino lavare i piatti in cucina può diventare un momento consapevole, creativo, piacevole e anche meditativo.
- **Crioterapia:** la crioterapia prevede l'esposizione del corpo a temperature estremamente basse (-110 °C) in una criocamera. La terapia del freddo ha un effetto antinfiammatorio, analgesico[312] e immunomodulante. Il metabolismo muscola-

re e la funzionalità delle articolazioni migliorano, il livello di attività e il benessere aumentano. Il freddo non viene utilizzato solo nello sport per velocizzare la rigenerazione, si è dimostrato efficace anche nel trattamento contro la stanchezza, le lesioni sportive, le malattie infiammatorie (reumatismi, sclerosi multipla)[313] e l'immunodeficienza da stress. Prima di esporvi al freddo, parlate con il medico sulla vostra resistenza al freddo. La crioterapia è controindicata in caso di gravi malattie cardiocircolatorie.

- **Cucina:** preparare piatti partendo da alimenti semplici rilassa e rafforza il sistema immunitario.
- **Detox digitale:**[310] con quale frequenza controllate il vostro smartphone ogni giorno? Quanto spesso si illumina, vibra o suona con volume alto o basso? Quante volte ne siete attratti in ufficio, a tavola, sull'autobus per vedere "cosa sta succedendo"? Spesso afferriamo il cellulare di riflesso e lo utilizziamo per poco tempo solo in apparenza, in realtà è per un periodo estremamente lungo. I soggetti di un recente studio hanno toccato il loro smartphone in media 2617 volte al giorno. Circa un intervistato su dieci l'ha toccato in media 5427 volte per sbloccare il telefono, controllare l'ora ecc.[311] Per interrompere l'estenuante ciclo senza fine dell'essere sempre connessi si consiglia una disintossicazione digitale. Non si tratta di guardare al passato con nostalgia, ma dobbiamo interrogarci in modo critico sul nostro livello di energia e di salute nel mondo digitale.

  Consigli: utilizzate una sveglia e un orologio da polso normali. Siate meno dipendenti, impostate lo smartphone in modalità silenziosa o aerea per qualche ora. Disattivate le notifiche di messaggi non importanti. Scaricatevi delle applicazioni di disintossicazione digitale che vi aiutino a limitare l'uso del cellulare, come per esempio *QualityTime* o *OffTime*.

Pianificate dei momenti liberi senza cellulare (per esempio quando uscite per una passeggiata o per andare al supermercato vicino a casa). Controllate la camera da letto (parte 2, *Dormire bene: il segreto della rigenerazione*) e assicuratevi di avere una zona priva di strumenti digitali, almeno durante la notte per favorire una rigenerazione ottimale.

- **Diario:** scrivere un diario può ridurre i livelli di stress in modo significativo. Il vostro cervello vi ringrazierà se scaricherete preoccupazioni, ansie, frustrazioni e rabbie nelle pagine di un diario. In questo modo si allevia lo stress e si fa spazio a pensieri ed emozioni più positivi.
- **Esercizio fisico:** vi piace fare attività fisica? Se questa domanda vi mette in crisi ho una buona notizia per voi. Se soffrite di mancanza di energia, lunghe ed estenuanti sessioni di sport non vi aiuteranno comunque. Al fine di farvi uscire dalla voragine senza energia in cui siete caduti, azionare i mitocondri, aumentare la circolazione sanguigna che migliora l'ossigenazione e l'apporto di sostanze nutritive e stimola la vostra detossinazione, serve una dose di esercizio che vi aiuti in maniera dolce, nulla di eccessivo ma che vi porti forza e gioia. La riduzione dello stress è possibile attraverso un movimento dolce che migliori la capacità di assorbimento dei polmoni, attivi la muscolatura e vi procuri piacere come per esempio una camminata veloce, il qigong, il tai chi, degli squat, esercizi con manubri leggeri, kick boxing, equitazione, sci di fondo, yoga o nuoto. Se le vostre ghiandole surrenali sono esaurite per la mancanza di energia (test di autovalutazione, parte 1, *L'esaurimento delle ghiandole surrenali. La stanchezza subdola*), proteggetele da un rilascio ormonale eccessivo attraverso un esercizio fisico rilassato ma costante.

Consiglio: inserite 30 minuti di esercizio fisico nella vostra giornata. Adottate la tecnica del "quando" come aiuto, per

esempio quando l'ascensore non c'è uso le scale, quando vado in bagno faccio 17 squat, quando squilla il telefono mi alzo e parlo in piedi o camminando, quando bevo faccio stretching con le braccia ecc. Date libero sfogo alla vostra immaginazione.

- **Evitate i paragoni:** smettete di confrontarvi con gli altri perché vi rende infelici e aumenta il vostro livello di stress. "Il confronto è la morte della felicità" dice il detto ed è anche la morte di un sano livello di energia.
- **Fermate i pensieri:** i pensieri sono al tempo stesso la cosa più potente e più debole che possediamo. Per la vostra salute e il vostro livello di energia fermate la giostra dei pensieri negativi causa di stress. Premete il pulsante di arresto.
- **Fiducia:** abbiate fiducia che presto sarete di nuovo energici e in salute! Coltivate questo pensiero anche attraverso delle affermazioni positive, come se fosse una piccola pianta. Credete nel vostro valore, nei vostri talenti e in ciò che è possibile. Prendetevi cura di voi stessi perché ve lo meritate. La fiducia può aiutarvi a sentirvi più sicuri e protetti, a ridurre le paure e le pressioni interne. Anche la preghiera della buonanotte è un rituale di rilassamento utile per molte persone perché concilia il sonno.
- **Giardinaggio:** sia che decidiate di estirpare solo erbacce, usare la vanga o curare un orto, fare giardinaggio ha un effetto rilassante e positivo sulla salute mentale e migliora anche la forma fisica. In estate, inoltre, grazie all'assorbimento dei raggi UV attraverso la pelle, vi garantite un migliore livello di vitamina D e quindi anche un sistema immunitario più forte.
- **Giochi:** giocare insieme alla famiglia, agli amici, ai conoscenti o agli animali domestici libera l'anima e ringiovanisce lo spirito. Memory, non ti arrabbiare, monopoli, scacchi, scarabeo, caccia al tesoro nel parco o l'ascolto dei suoni nel bosco: le possibilità sono infinite, le feste di compleanno non devo-

no essere le uniche occasioni. Tirate fuori i giochi in scatola, cercate ispirazione online, rilassatevi e ricaricate le batterie con le persone che vi fanno stare bene.

- **Gratitudine:** il rituale della gratitudine è uno degli alleati più efficaci della vostra energia. La gratitudine vi permette di provare sentimenti più positivi: vi rallegrate in modo consapevole di una bella esperienza, siete entusiasti di lavorare con i colleghi e orgogliosi del vostro partner, dei vostri figli e nipoti. Coltivate lo stupore, una sensazione meravigliosa che vi procurerà benessere. Ogni giorno ha 86.400 secondi. A partire da domani, quanti ne volete investire nel sentimento della gratitudine?
- **Lavori manuali:** riparare una vecchia auto o un motorino, rimettere a nuovo una barca o un angolo della casa, tutto questo procura un equilibrio meraviglioso purché non diventi una fuga da problemi irrisolti o non si accumulino progetti a metà. Durante i lavori manuali, se pitturate o saldate, non dimenticatevi di indossare protezioni adeguate (es. maschera).
- **Leggete:** un buon libro è un ottimo invito a rilassarsi, ridurre lo stress, apprendere cose nuove.
- **Liberatevi dai giudizi altrui:** molto spesso lo stress non arriva da oggettivi problemi esterni ma soprattutto dal potente significato che gli assegniamo attraverso la nostra valutazione. Valutate i problemi in modo diverso e non lasciate che vi catapultino in un'impotenza logorante. In situazioni di stress chiedetevi: "che lezione posso trarne? Come può essermi utile questa circostanza nel lungo periodo?". Usate queste riflessioni per liberarvi dalla modalità "vittima del problema", tamponare reazioni di stress e trovare conforto.
- **Massaggi:** il massaggio potrebbe sembrare una banale proposta wellness ma in realtà dei massaggi regolari riducono gli

ormoni dello stress, migliorano l'insonnia e quindi rafforzano il livello di energia e le difese immunitarie. L'attivazione del drenaggio linfatico promuove inoltre la disintossicazione dell'organismo.

- **Meditazione e spiritualità:** la meditazione riduce lo stress interiore e alleggerisce l'anima perché attraverso gli esercizi si raccolgono e calmano i pensieri alleviando l'ansia e la depressione.[314] Le persone spirituali sono anche più sicure di sé, hanno un sistema cardiovascolare e immunitario più sani.
- **Mindfulness:** essere consapevoli significa prendere coscienza di tutto ciò che accade in modo rilassato, intenso e con piena attenzione, senza alcun giudizio. Siate nel qui e ora senza perdervi nei pensieri. L'esperienza intensa del momento vi fa sentire più energici, meno esausti e impotenti. Praticare ogni giorno la consapevolezza è un meraviglioso esercizio che vi incoraggio a coltivare per tutta la vita. Sarete più calmi perché vi lascerete coinvolgere meno dallo stress e percepirete le paure, ansie e preoccupazioni come meno minacciose. La mindfulness è una tecnica di meditazione.
- **Musica:** per il suo potere magico la musica non deve mancare nell'armadietto dei medicinali, penetra alla velocità della luce nelle aree del cervello che controllano i pensieri e le emozioni e regola il vostro sistema nervoso autonomo. La musica preferita schiarisce la mente, rilascia gli ormoni del benessere e scaccia la stanchezza.

  Consiglio: il vostro armadietto dei medicinali non deve essere rifornito solo di cerotti e disinfettanti, vitamina C, termometro, antidolorifici, compresse di carbone, ma anche di musica capace di armonizzare il vostro livello energetico. Create delle playlist adatte al vostro umore e al vostro livello di energia. Scegliete la musica che vi "mette in moto" al mattino e che vi aiuta ad addormentarvi alla sera. Nella mia

farmacia di casa ho un mix di David Bowie, Queen, Sting, U2 e Amy Winehouse per aumentare il livello di energia e di piano jazz, Mozart, Ravel per rilassarmi. E voi?

- **Natura (bagni nella foresta, bagni di luce)**: (*La natura e il bosco: gli amici ENERGY!*, p. 324)
- **Ottimismo:** allenatelo come se fosse un muscolo. Abituarsi a essere ottimisti vi aiuterà enormemente nell'alleviare lo stress interiore. Vedere positivo più spesso ha un effetto liberatorio.
- **Raccogliete i suoni:** raccogliere i suoni e confrontarli tra loro è una pratica affascinante per ritrovare l'equilibrio e uno splendido esercizio di attenzione: il suono di una pastiglia che si scioglie in acqua è simile a quello di un pavone che fa la ruota o di un forte vento che in estate sferza tra le fronde.
- **Respirate, ma nel modo corretto:** (*Esercizio ENERGY! La respirazione addominale*, p. 320).
- **Rilassamento muscolare progressivo (PMR):** questa tecnica si adatta ai tipi più "pragmatici". Il metodo agisce attraverso il corpo e si compone di una sequenza di contrazioni e decontrazioni di tutta la muscolatura con un conseguente profondo rilassamento mentale (diverso dal training autogeno nel quale il rilassamento fisico avviene attraverso la mente). Contraete i gruppi muscolari del corpo (mani, braccia, viso, collo, schiena, addome, gambe, piedi) uno dopo l'altro per circa 10 secondi e poi rilasciateli per circa 30 secondi.
- **Risata:** se l'energia scarseggia, ridere di gusto può essere un perfetto antidoto. Lo yoga della risata, per esempio, è una pratica che utilizza la potente forza della risata. Prescrivetevi una porzione giornaliera di risate extra come pausa per distrarvi. Prendete le cose con più leggerezza e siate meno severi con voi stessi e gli altri. Un sorriso sul viso è sufficiente ad abbassare il livello di stress interno. Se in questo momento

non avete voglia di ridere, prendete una matita e provate il seguente esercizio: inserite la matita in bocca in senso trasversale in modo che sia a contatto con gli angoli della bocca, questi si solleveranno inevitabilmente garantendo il rilascio degli ormoni del benessere.

- **Ritmo vitale:** trovate il ritmo vitale adatto a voi, se vivete a un ritmo sbagliato vi private dell'energia necessaria a una vita in salute. Il ritmo e la velocità con cui dovremmo affrontare la vita sono del tutto individuali, qualcuno ha bisogno di una spinta, qualcun altro di un'energica frenata! Il ritmo con cui vivete determina il vostro essere costantemente stanchi e malati oppure carichi di energia e in salute. Sprigionate i vostri talenti e sperimentate la gioia di vivere. Se foste un animale sareste una veloce gazzella, un leone accorto che non spreca energie, un orso pacioso o un'aquila capace di attendere a lungo prima di decidere la sua mossa? Se foste un luogo sareste una metropoli pulsante come New York, Rio, Tokyo? O un tranquillo e pittoresco villaggio di montagna? Fate questo gioco mentale e riflettete sul ritmo della vostra vita.
- **Rituale serale:** alla sera dedicate del tempo a un rituale rilassante prima di coricarvi. Bevete una tisana che favorisce il sonno oppure scrivete un diario personale.
- **Salto con la corda:** per i bambini un gioco, per gli adulti un perfetto antistress e un allenamento di resistenza che può essere fatto in qualsiasi momento e condizione atmosferica. Tutto ciò che dovete procurarvi è una corda e delle scarpe da ginnastica, ma potete saltare anche a piedi nudi. Durante il salto stimolate il punto energetico sulla pianta del piede (*Agopuntura e digitopressione*), apportate beneficio al sistema linfatico disintossicante e vi mantenete in forma.
- **Sauna:** stimoli intensi come il caldo (e il freddo) inducono sull'organismo delle reazioni che risvegliano gli organi, au-

mentano il metabolismo e rafforzano il sistema immunitario. Una o due sedute di sauna alla settimana con circa tre intervalli di 15 minuti sono un ottimo rimedio per la salute. L'uso della sauna è sconsigliato in caso di febbre o predisposizione alla trombosi.

- **Sesso:** il sesso è una piacevole tecnica di riduzione dello stress abilmente pianificata dall'evoluzione che rafforza il sistema immunitario, stimola il metabolismo, favorisce il sonno profondo oltre che essere un esercizio fisico perfetto. Le endorfine e l'ormone del benessere feniletilammina rilasciati durante il sesso assicurano il buonumore. Il maggiore livello di ossitocina, l'ormone delle coccole, e i livelli bilanciati di cortisolo proteggono dallo stress e, insieme a una qualità del sonno migliore in seguito al sesso, procurano più energia nella vita di tutti i giorni.
- **Sonno:** un sonno sufficiente e di buona qualità protegge la salute e il sistema immunitario, stimola la rigenerazione e la riparazione dell'organismo così come l'indispensabile disintossicazione del vostro fegato. Non perdetevi quindi il sonno migliore della vostra vita e leggete il capitolo sul sonno salutare (parte 2, *Dormire bene: il segreto della rigenerazione*) in modo che possiate trarre il massimo da questo importante momento di ricarica energetica per l'organismo.
- **Sport:** scegliete delle attività che vi procurino piacere e migliorino la qualità della vita piuttosto che noiose maratone sul tapis roulant. Dopo lo sport prestate attenzione al vostro benessere fisico, al livello di energia e alle potenziali reazioni del sistema immunitario. Se dopo l'esercizio fisico vi sentite stremati o se compare un'infezione è un segnale inequivocabile che avete sovraccaricato il vostro corpo, soprattutto le ghiandole surrenali, la rigenerazione è insufficiente e di conseguenza il sistema immunitario si indebolisce. In queste condizioni i

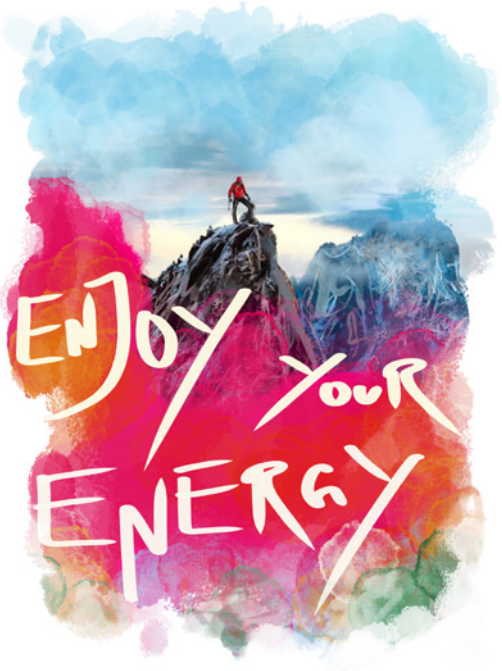
batteri e i virus "mediamente dotati" hanno gioco facile. Con il passare del tempo variate la durata e l'intensità dell'allenamento, aumentate in modo graduale ed eseguite un recupero attivo nei giorni di riposo. Potete bilanciare i giorni di esercizio più intenso con attività più rilassanti come passeggiate a piedi o in bicicletta, jogging leggero o il nuoto che favoriscono la rigenerazione e rafforzano il livello energetico. A causa dell'effetto potenzialmente stimolante, si consiglia di evitare attività fisiche sostenute almeno tre ore prima di andare a letto.

- **Tempo per la famiglia e gli amici:** la nostra vita ha una durata limitata e questo la rende molto preziosa. Utilizzate il vostro tempo e la vostra energia in modo consapevole. Condividete più momenti con le persone che amate e che significano molto per voi, che vi fanno del bene e vi ispirano. La lealtà non è mai una strada a senso unico. Proteggete la vostra energia e il vostro tempo e non sprecateli con i vampiri energetici che instillano astio, narcisismo e vedono la vita in maniera sempre negativa. Guardatevi intorno, il mondo è pieno di persone interessanti e piacevoli che, come voi, sono alla ricerca di una vita sana e appagante, desiderose di incontri rispettosi e di valore.
- **Tempo per le cose importanti:** prendetevi il tempo per le cose che vi appassionano e che sono importanti per voi. Quando fate qualcosa che vi suscita vivo interesse vi sentite immediatamente più energici perché non dovrete superare nessuna resistenza interna come un freno a mano tirato.
- **Training autogeno:** è un metodo largamente riconosciuto che funziona con l'autosuggestione. Si basa sulla convinzione che le persone si rilassano semplicemente attraverso un'intensa immaginazione.
- **Trampolino elastico:** simile al salto con la corda, il trampolino è un allenamento con benefici per il sistema cardio-

vascolare e tutto il corpo. Attraverso il sano alternarsi di tensione e distensione, riduce lo stress, rispetta le articolazioni e aumenta la massa ossea. La compressione stimola il flusso linfatico e favorisce l'eliminazione delle tossine dall'organismo. Anche i più sedentari scopriranno il piacere e la gioia di un esercizio fisico senza fatica.

- **Vasca da bagno:** rilassarsi nella vasca da bagno un'ora prima di andare a letto è un rituale antistress. La temperatura dell'acqua non deve essere troppo calda per non appesantire il sistema circolatorio (circa 38-39 °C). La durata del bagno non dovrebbe superare i 20 minuti per non seccare la cute, indipendentemente dal bagnoschiuma che usate. All'acqua potete aggiungere delle erbe medicinali antistress come la valeriana, i fiori di luppolo, la passiflora oppure oli essenziali di arancio, melissa e gelsomino. Si consiglia di evitare dei bagni completi troppo frequenti in caso di malattie acute febbrili o infettive e di malattie cardiovascolari croniche.
- **Yoga:** questa dottrina filosofica originaria dell'India comprende molti esercizi fisici e spirituali (per esempio asana, pranayama, meditazione e pratiche ascetiche). Lo yoga è un metodo olistico che sostiene la salute fisica, mentale e spirituale coltivando la consapevolezza e la coscienza del proprio corpo. Tradizionalmente lo yoga si è dimostrato efficace per il rilassamento e la rigenerazione dopo stati di esaurimento. Gli esercizi allenano forza, coordinazione, flessibilità e resistenza, oltre a stimolare il processo di disintossicazione dell'organismo.

Spero di avervi fornito sufficienti punti di ispirazione, sarei curiosa di sapere quali rituali di rilassamento scoprirete.



In cima alla vetta godrete di un panorama di salute e forza fisica

Mi interessa anche conoscere il percorso che affronterete per raggiungere la vetta della vostra energia. Giunti a questo punto conoscete meglio le cause nascoste della carenza energetica, avete aguzzato la vista e individuato la strada per migliorare la salute vostra e delle persone a voi vicine. Attraverso il programma ENERGY! potrete mettere in pratica quanto avete appreso. "I miracoli non avvengono in contraddizione con la natura, ma solo in relazione a ciò che conosciamo di essa" diceva Sant'Agostino. Anche voi potete quindi compiere un miracolo riempiendo la vostra vita con più salute e sana energia.

PARTE 3

Il programma ENERGY! in 30 giorni

Abbiamo due vite.
La seconda inizia quando
ci rendiamo conto
di averne solo una.

— Confucio —

La vostra motivazione a cambiare le cose, prendere in mano la vostra salute e migliorare il vostro livello di energia vi ha portato fino a questa pagina del libro. Ora è giunto il momento emozionante che avete aspettato per tutta la faticosa salita: è ora di mettersi al lavoro.

Il programma ENERGY! in 30 giorni non rafforzerà solo le vostre prestazioni, il sistema immunitario e la tolleranza allo stress, ma farà andare su di giri la vostra salute. Non vedo l'ora di vedere i vostri risultati perché, l'esperienza me l'ha insegnato, ho la certezza che il programma ENERGY! vi regalerà energia e vitalità.

Insieme porteremo ordine nel vostro "sistema" con ottimismo, curiosità, piacere e la volontà di cambiare. In 30 giorni riprogrammeremo con cura la vostra alimentazione e le vostre abitudini che vi succhiano l'energia, approfondendo il lavoro investigativo e la ricerca delle cause. Non dovrete fare altro che rispettare i consigli ENERGY! e dare più spazio al relax nella vostra giornata per sentirvi già meglio dopo sette giorni.

Questa meravigliosa prospettiva dovrebbe motivarvi ulteriormente. Regalatevi un nuovo inizio di vita all'insegna dell'energia e della salute. Nelle vostre mani avete ora uno strumento efficace che vi permette di agire e da soli capirete qual è il momento adatto per iniziare.

TEST DI AUTOVALUTAZIONE

A CHE PUNTO SIETE?

Se desiderate determinare il vostro stato di salute generale nel modo più accurato possibile, vi consiglio di redigere una lista dei sintomi. Con l'aiuto del questionario che utilizzo per il lavoro con i miei pazienti, potete rilevare i sintomi prima e dopo il cambiamento del vostro stile di vita con il programma ENERGY! L'esaustivo questionario ("Rilevazione dei sintomi secondo il metodo Doc Fleck") può essere scaricato dal mio sito internet www.docfleck.com.

1ª settimana ENERGY!

I primi sette giorni sono di riscaldamento, utilizzateli per prepararvi, senza fretta e senza obiettivi che aumentino il vostro ormone dello stress. Se preferite, concedetevi anche più di una settimana, siete voi a conoscervi più di chiunque altro. L'esperienza ha tuttavia dimostrato che, anche se avete una routine molto impegnativa, sette giorni sono un periodo sufficiente per prepararsi al programma. I cambiamenti richiedono tempo, pazienza e un piano lungimirante. Per questo il piano prevede inizialmente di armonizzare alimentazione, esercizio fisico e sonno e di introdurre alcune nuove abitudini come il rilassamento e la gratitudine. Questi piccoli passi iniziali sono importanti perché impediscono la dispersione e consentono la massima efficacia dei cambiamenti nei primi sette giorni. Vi offrono un avvicinamento perfetto per riallinearvi non solo dal punto di vista fisico, anche il vostro cervello viene resettato attraverso la ripetizione quotidiana di nuove abitudini. Con dei piccoli cambiamenti (per esempio posticipando la colazione, bevendo tra un pasto e l'altro) si installa un po' alla volta un nuovo software in grado di portare nuova energia. La chiave del successo risiede nell'assiduità: attaccate la vetta a piccoli passi e con costanza.

Ricercate una motivazione reale e sincera che non vi consentirà solo di superare i primi 30 giorni, ma che sia sufficientemente profonda da potervi ispirare a lungo nel corso della vita. Questa spinta potrebbe essere per esempio: "voglio essere in salute e avere più energia per essere presente a lungo per mio marito e i miei figli", oppure "voglio realizzare i sogni che inseguo da molto tem-

po, per i quali ho bisogno di energia e salute". Prendete sul serio l'esercizio e ritagliatevi il tempo necessario. Ora prendete carta e penna e mettete per iscritto la vostra ragione. Promesso? Tutto ciò che scriviamo, rispetto a quello che pensiamo o digitiamo solo, lo acquisiamo meglio e si fissa nella nostra memoria più a lungo.[315]

Le 5 regole ENERGY! che vi aiuteranno a raggiungere i vostri obiettivi

Regola 1: rimanete rilassati e tranquilli
Questa regola dovreste averla già interiorizzata durante la lettura del libro.

Regola 2: pensate ogni giorno alla vostra motivazione
Immaginatevi nel modo più vivido possibile i benefici che le vostre nuove abitudini porteranno a voi e ai vostri cari. Dedicate ogni giorno del tempo a visualizzare la vostra motivazione. Allenate il vostro ottimismo come se fosse un muscolo, anche per prevenire e superare i periodi di crisi e le resistenze interiori che prima o poi bussano alla porta di tutti.

Regola 3: trovate la vostra formula ENERGY!
Ora che conoscete la vostra motivazione, la tecnica dell'autosuggestione perfezionata dal farmacista francese Émile Coué (1857-1926) e già descritta nel mio libro *Schlank! und gesund mit der Doc Fleck Methode* (tr. *Magri e in salute con il metodo Doc Fleck*), vi potrà aiutare. L'autosuggestione si regge sull'ipotesi "sei come pensi di essere". Si raccomanda di ripetere più volte al giorno, circa 20 volte, una frase formulata in modo positivo, per esempio "giorno dopo giorno sto entrando sempre più in forma" oppure "mi sento ogni giorno più sano" oppure "ce la sto facendo". Mentre ripetete la frase non è neppure importante esserne fer-

mamente convinti o avere un parere del tutto diverso. L'importante è non limitarsi a pensare la frase ma ripeterla a voce alta. Il momento ideale per recitare la formula è nel bagno al mattino, mentre andate al lavoro o ritornate a casa, quando fate una passeggiata o prima di coricarvi.

Regola 4: fate digiunare la mente

"La morte della felicità è il confronto!". Confrontarsi di continuo vi rende fragili, privi di energia e gioia e potenzialmente anche malati. I pensieri negativi indeboliscono il vostro sistema immunitario e fanno traboccare gli ormoni dello stress. Dovete disabituarvi a confrontare voi stessi con altri, attaccare la vostra autostima o coltivare pensieri negativi. Smettetela di pensare: "se solo avessi questo o quello, se solo fossi come questo o quello...". Solo raramente le circostanze esterne rendono più felici e più sani.[316] Il mio consiglio: non appena vi accorgete di pensare in modo negativo o di fare confronti, ditevi ad alta voce "basta! È solo un pensiero!". Durante i primi giorni del programma digiunate dai cattivi pensieri, abbandonate i futili paragoni, liberatevi dai "se" che vi rovinano la vita e rodono il vostro livello energetico. Concentratevi sui momenti positivi della vita e scoprirete che questo banale esercizio è un piccolo miracolo energetico.

Regola 5: siate riconoscenti

La gratitudine sincera è di fondamentale importanza per il vostro benessere perché rende più felici, più contenti e mantiene in salute. Siete riconoscenti per ciò che già avete nella vostra vita? Ve ne rendete conto a sufficienza? Fate che la gratitudine d'ora in poi diventi un rituale. Prima di andare a letto scrivete tre cose nel vostro quaderno o in un diario annotando anche il motivo della vostra gratitudine. Provate il sentimento di gratitudine ogni giorno, in qualunque situazione vi troviate sulla giostra della vita, anche nei giorni più bui.

È il vostro ritmo a decidere

Nei primi sette giorni concentratevi sul vostro ritmo (parte 2, *Il giusto ritmo*) perché questa è la chiave dell'energia in ognuno di voi.

Alimentazione
Limitatevi a due o tre pasti principali, mangiate solo quando avete veramente fame, masticate con cura ed evitate gli spuntini. Se però sospettate un'insufficienza surrenalica (*L'esaurimento delle ghiandole surrenali. La stanchezza subdola*), soffrite di emicrania o calcoli biliari è necessario non fare pause che superino le 5-6 ore durante il giorno. Concedetevi di notte una lunga pausa alimentare (circa 12-13 ore, non più di 16) durante la quale bere solo acqua o tisane non zuccherate. Se all'inizio non riuscite a gestire una pausa così lunga, non è un problema, siate pazienti con voi stessi, bastano poche settimane per riprogrammare il vostro corpo.
Consiglio: posticipate la colazione, scegliete con attenzione il momento a voi più adatto, per molte persone è persino dopo le 10.

Vi consiglio inoltre anche i seguenti due esperimenti:

- Non ingerite grassi prima delle 10 del mattino e se percepite di essere più in forma per l'assenza dei grassi significa che avete una digestione debole. Se al mattino non siete particolarmente affamati, cercate di astenervi dal mangiare fino alle 10 oppure fino alle 10 consumate solo frullati verdi o frutta come le mele. A partire dalle 10 fate colazione come da vostra abitudine.
- Osservate quanto vi sentite in forma se mangiate carboidrati come pasta o pane combinati a proteine animali come la carne o il pesce. Le proteine animali, soprattutto se masticate rapidamente, possono risultare più difficili da digerire rispetto a quelle vegetali. Per questo motivo la combinazione di proteine animali e carboidrati ad alto indice glicemico de-

termina spesso un forte consumo di energia e può aumentare la stanchezza. Annotate le vostre osservazioni in un quaderno e tenetene conto per i pasti successivi.

Idratazione

Iniziate sin da subito a bere tutti i giorni almeno un bicchiere grande di acqua a stomaco vuoto (se preferite con un po' di succo di limone), meglio ancora se due bicchieri, da bere a sorsi. Questo dovrebbe diventare il vostro rituale mattutino preferito per stimolare la digestione, facilitare l'eliminazione delle scorie diligentemente scomposte dal vostro fegato e recuperare il deficit di liquidi accumulato durante la notte. Bevete circa 15 minuti prima dei pasti e tra un pasto e l'altro, non durante i pasti, per non diluire gli acidi gastrici e gli enzimi digestivi e rafforzare la digestione.[317]

Esercizio fisico

Se fino a oggi avete oziato, nessun problema. Iniziate a inserire gradualmente più esercizio fisico nella vostra routine quotidiana, ma senza sforzarvi troppo. La buona notizia è che un'abitudine positiva acquisita funge da concime per quella successiva. Praticate più esercizio fisico e guardate al mondo intero come a una palestra. Resistete ai tappeti mobili, parcheggiate il più lontano possibile dalla vostra destinazione, utilizzate i sottopassaggi anziché attendere il semaforo verde per i pedoni. Camminate ogni volta che è possibile, andate in bicicletta, imparate ad apprezzare le flessioni e gli squat (quando parlate con i bambini accovacciatevi alla loro altezza), fate stretching, ginnastica o sollevamento di piccoli pesi. L'offerta di corsi di ginnastica è ampia, per ogni tasca e vi permette di praticare esercizio fisico in modo regolare e conoscere persone nuove. Non allenatevi troppo tardi la sera per non compromettere il sonno (l'ultima sessione dovrebbe essere fatta circa tre ore prima di coricarsi). Decidete il vostro programma di allenamento e annotatelo sul vostro quaderno.

Sonno
Nei primi sette giorni controllate la camera da letto e rivedete le vostre abitudini relative al sonno. Stabilite degli orari fissi in cui alzarvi e coricarvi e annotateli nel quaderno. Trovatevi un rituale serale fisso piacevole e rilassante. Assicuratevi di avere una chiara luce al mattino e fioca alla sera. Create anche momenti di detox digitale, soprattutto nelle ore serali. Se non vi siete ancora occupati del vostro sonno, la fase di ricarica dell'organismo, questo è il momento ideale per farlo (parte 2, *Dormire bene: il segreto della rigenerazione*).

Mettete al bando i ladri di energia

Nei primi sette giorni del vostro percorso energetico vi dedicherete a liberare lentamente il corpo da tre importanti ladri di energia: caffeina, zucchero e zuccheri artificiali. Lo zucchero e i dolcificanti sono potenziali fattori di infiammazione e indeboliscono la flora intestinale sana ed equilibrata che aiuta a rafforzare le vostre difese immunitarie (parte 1, *Quando la digestione arranca e non lo sappiamo*). Ogni stimolo glicemico forte provoca una risposta insulinica intensa che sopprime immediatamente la glicemia e vi "toglie la spina". Se avete degli attacchi di fame, bevete prima qualcosa, spesso si confonde la sete con la fame. Anche le sostanze amare frenano il desiderio di dolci, per esempio sotto forma di spray da spruzzare sulla lingua.

Il caffè è un'altra sostanza che dovrebbe essere eliminata. Comprendo la difficoltà di questa rinuncia, anche io sono un'amante di questa bevanda che aiuta molte persone a svegliarsi e appartiene al rituale mattutino. Non tutti però riescono a tollerare ed eliminare la caffeina in misura uguale (parte 2, *Detossinarsi, ma nel modo giusto*, *Il caffè: un'arma a doppio taglio*). Per questo motivo, anche se faticoso, vorrei incoraggiarvi a disintos-

sicarvi da caffeina, zucchero e sostituti dello zucchero. Provateci fino in fondo, almeno una volta, e osservate se e quali cambiamenti si presentano nel vostro corpo.

Dopo alcuni giorni forse un po' sgradevoli potreste essere ricompensati con una dirompente esplosione di nuova energia. Questa prospettiva dovrebbe incoraggiarvi, l'ho sperimentato io stessa, ciò non significa che dobbiate rinunciare al caffè per il resto della vita, non lo faccio nemmeno io, si tratta semplicemente di indirizzare e alleggerire il vostro corpo nelle prossime settimane.

Consigli per la disintossicazione da caffeina

Se è vostra abitudine consumare 2-3 tazze o più di caffè oppure di altre bevande contenenti caffeina, come tè nero, bevande energetiche ecc. il vostro corpo è abituato a questi stimolanti. Se siete preoccupati per i sintomi della disintossicazione, vi consiglio di ridurre la dose di caffeina durante un fine settimana sostituendola con tisane, tè allo zenzero ecc. Per la disintossicazione avete due opzioni. Sospendete il consumo di caffeina fin dal primo giorno, in questo caso preparatevi a possibili sintomi come mal di testa, stanchezza, fame o cattivo umore perché il corpo si troverà in forte astinenza, tuttavia i sintomi si attenueranno dopo 1-3 giorni. Oppure potete ridurre al minimo i sintomi della disintossicazione diminuendo gradualmente l'apporto giornaliero di caffeina.

Esempio di come disintossicarsi dal caffè in caso di consumo eccessivo:

Giorno 1: 4 tazze di caffè
Giorno 2: 3 tazze di caffè
Giorno 3: 2 tazze di caffè
Giorno 4: 1 tazza di caffè
Giorno 5: 1/2 tazza di caffè
Giorno 6: 1/4 di tazza di caffè
Giorno 7: niente caffè

Nella settimana successiva, in caso di crisi da astinenza, potete sostituire il vostro vecchio rituale con una tazza di tè verde. Il tè verde rafforza la salute dell'intestino e non stimola l'esaurimento delle ghiandole surrenali. Deciderete successivamente come gestire a lungo termine il consumo di caffè, siete voi i responsabili per la vostra salute e il vostro livello di energia. Poiché il caffè, anche se decaffeinato, inibisce l'assorbimento di nutrienti vitali e peggiora la pressione del sonno, vi consiglio di evitarlo almeno durante i 30 giorni del programma ENERGY! per vivere questa esperienza spesso sorprendente e ottenere un risultato strabiliante. Se in futuro non vorrete rinunciare alla vostra bevanda, ascoltate le vostre sensazioni e bevete preferibilmente 1-2 tazze di caffè di buona qualità, piuttosto che una quantità maggiore ma scadente, per esempio sul posto di lavoro. Se scoprite che il latte, per esempio nel cappuccino, rientra tra i vostri ladri di energia, seguiremo questa pista nella seconda settimana. Per quanto riguarda l'eliminazione di zucchero e dolcificanti potete procedere allo stesso modo.

Rilassatevi tutti i giorni

Lo stress percepito in modo negativo è un killer energetico di prima categoria per questo è estremamente importante rilassarsi con dei rituali. Fate un passo indietro e date una rilettura al capitolo sulla riduzione dello stress (parte 2, *Diminuire lo stress, rinforzare il sistema immunitario e ottenere energia*). Durante i primi sette giorni non concentratevi solo a masticare con cura il cibo, riflettete anche se riservate del tempo al vostro relax nella vita di tutti i giorni. Siate onesti con voi stessi, l'essere consapevoli vi libera dal girone infernale del calo energetico e delle difese immunitarie. Spesso molte persone sono costrette a una doppia occupazione lavorativa per sbarcare il lunario.

Consiglio: cercate di crearvi delle piccole isole sulle quali rilassarvi e decelerare.

Pensate sin d'ora a un breve rituale di rilassamento da praticare nei primi sette giorni. Un fantastico stimolatore di energia che consiglio è la respirazione "vera" (parte 2, *Diminuire lo stress, rinforzare il sistema immunitario e ottenere energia*, *I migliori consigli per un pieno immediato di energia*, *Il potere di una buona respirazione*) oppure scegliete tra esercizi di ginnastica dolce, un nuovo o vecchio hobby, bricolage, giochi di carte, cucina, cruciverba, pittura, uno strumento musicale, un massaggio, equitazione, sauna, vela, danza, rilassamento muscolare, bagni nella vasca da bagno, yoga ecc.

Decidete in base alle vostre preferenze, l'importante è che vi rilassiate regolarmente. Annotate sul vostro quaderno il tipo di rilassamento con cui iniziate e provate successivamente altre tecniche rilassanti. Riservare nella vostra agenda giornaliera un momento preciso a questa attività vi aiuterà a non perdere di vista il vostro obiettivo.

Affidatevi ai rituali

I rituali ci danno stabilità, stimolano i nostri aspetti positivi, rafforzano la fiducia in noi stessi e nel nostro ambiente. Se ben consolidati alleggeriscono la vostra materia grigia e vi rendono la vita più semplice. Il rituale riduce le decisioni nella vita di tutti i giorni, usando la forza di volontà risparmiamo il consumo energetico e riceviamo l'energia necessaria per affrontare le nostre occupazioni. Nei primi giorni introducete dei nuovi rituali nella vostra routine quotidiana: per esempio iniziate a bere acqua a stomaco vuoto, fate ginnastica alla finestra appena svegli, esercizi di respirazione intervallati da affermazioni positive, un rituale della gratitudine, un allenamento con i pesi o concedetevi

un piacevole tè serale. Appuntate sul quaderno i vostri propositi, esagerare non serve, valgono di più la dedizione e la costanza.

Gli studi dimostrano che una nuova abitudine diventa parte integrante della vita dopo circa 66 giorni.[318] Attraverso la ripetizione dell'esercizio la corteccia prefrontale del cervello, sede della forza di volontà e dell'autocontrollo, viene allenata come un muscolo con un manubrio e nel tempo l'area aumenta di volume grazie alla neuroplasticità del cervello. I rituali salutari allenano la vostra forza di volontà come un muscolo e le vostre prestazioni aumentano.

Integratori alimentari: quanto basta

Secondo la moderna e funzionale medicina nutrizionale e ortomolecolare, l'organismo può essere supportato in modo eccellente nella sua funzione di base attraverso un'azione mirata a livello dei micronutrienti.[319] Viene stimolata la produzione di energia nei mitocondri e avviato il processo di riparazione per superare e prevenire le malattie al microlivello biochimico. Studi recenti hanno inoltre dimostrato che un apporto insufficiente di sostanze nutritive è fatale per il decorso di infezioni come il Covid-19[320] e che un sostanzioso apporto di sostanze nutritive, come le vitamine C e D, per esempio, supporta efficacemente il sistema immunitario nella lotta contro tali gravi infezioni.[321] La medicina preventiva è quindi a favore degli integratori alimentari ma diffidate da quelli inflazionati, non controllati o di qualità scadente. Vi consiglio di assumere almeno: acidi grassi omega-3 (come l'olio algale), vitamina D, vitamina C, un complesso di vitamine B e magnesio. Se avete superato i 40 anni sono utili il coenzima Q10 e la spermidina. Dovete prestare attenzione alla qualità e verificare che siano stati prodotti senza additivi e che gli oli algali provengano da una produzione omega-safe (parte 2, *Il*

potere dell'alimentazione, *Il migliore olio in cucina per la vostra salute*). Potete anche procurarvi un preparato multivitaminico "tutto fare" e integrarlo con olio algale, vitamina C, vitamina D, magnesio e coenzima Q10. Per aiutare la digestione aggiungete gli enzimi digestivi e le sostanze amare sotto forma di spray (parte 2, *Integratori alimentari. I migliori consigli dalla pratica*).

Coinvolgete le persone intorno a voi

Identificate tra i vostri cari degli alleati che possano sostenervi nel vostro obiettivo ENERGY! Rendete partecipi sin dall'inizio la famiglia, il/la partner e i vostri migliori amici. Invitate i vostri cari a leggere questo libro, almeno i casi clinici, o addirittura a seguire il programma, destate entusiasmo e curiosità, fugate i loro e i vostri sospetti che 14 giorni di "alimentazione diversa" possano essere monotoni. Spiegate inoltre che la sospensione temporanea di alimenti come i cereali contenenti glutine e i latticini ha il solo obiettivo di scoprire ed eliminare eventuali ladri di energia. Mettete al corrente anche il vostro medico. Abbiate fiducia in voi stessi e nel vostro istinto, dopo i primi sette giorni vi sentirete sorprendentemente meglio e lo noteranno anche le persone intorno a voi.

Altri accorgimenti

Nei primi giorni controllate il frigorifero e la dispensa e ripuliteli dagli alimenti che potrebbero sabotare il vostro obiettivo. Eliminate zucchero, dolcificanti, glutine e latticini oppure allontanateli dalla vista. Se rinuncerete subito a glutine, latte e zucchero, stimolerete il processo di disintossicazione dell'organismo, quindi anche l'eliminazione delle scorie attraverso i reni e la pelle rice-

verà una sferzata di energia. Aiutate questo processo di guarigione iniziando a bere a sufficienza e procuratevi gli ingredienti per preparare delle bevande salutari: limoni per l'acqua, zenzero per il tè, tarassaco e ortica per le tisane, tè verde e infusi per dormire. Programmate per tempo gli acquisti.

Consiglio: non andate mai a fare la spesa a stomaco vuoto, questo vi aiuterà a non cedere all'acquisto di alimenti infiammatori facendovi non solo risparmiare bensì anche investire nella vostra energia vitale. Nella seconda settimana ENERGY! scoprirete delle meravigliose ricette e svilupperete una nuova percezione del vostro corpo.

2ª e 3ª settimana
ENERGY!

Nei prossimi 14 giorni proseguirete affinando il vostro ritmo ENERGY! ideale e se continuerete con entusiasmo il vostro avvicinamento al ritmo ottimale otterrete più energia e vitalità. Conciliare famiglia, lavoro, dieta sana, esercizio fisico ecc. è un compito impegnativo, tuttavia non perdete mai di vista l'obiettivo, ogni giorno offre nuove opportunità.

Consiglio: cercate di evitare stress inutili, soprattutto al mattino. Affrontate la giornata in modo rilassato malgrado il vortice di impegni che vi aspetta. Non permettete che pensieri negativi e fretta aumentino gli ormoni dello stress, logorino la flora intestinale e dissipino le vostre energie. Rimanete rilassati, accettate anche situazioni non ideali.

Il giorno ENERGY! perfetto

- **Al risveglio:** concedetevi delle brevi sessioni di mindfulness, per esempio attraverso la respirazione e visualizzando la vostra motivazione.
- **Idratazione:** bevete due grandi bicchieri d'acqua (circa 400-500 ml) a stomaco vuoto. Arieggiate l'ambiente ed eseguite 7-9 squat ogni giorno dopo essere stati nel bagno o durante i risciacqui con l'olio, il metodo meraviglioso per pulire il cavo orale prima della colazione (parte 2, *Digerire bene. L'ABC del-*

la guarigione, *Igiene del cavo orale*). Ogni volta che attraversate una porta allungate le braccia, iniziate dalle piccole cose, pensate a quali nuovi rituali possono essere combinati secondo il principio: "quando faccio questo, faccio anche l'altro".

- **Colazione posticipata:** fate colazione più tardi, per esempio una colazione Doc Fleck quando avete realmente fame.
- **Spuntini:** evitateli, a meno che non soffriate di insufficienza surrenalica, calcoli biliari, emicrania o abbiate degli attacchi di fame vorace. Spuntini di emergenza ideali sono: mele con noci, uova sode, olive, avocado, pesce affumicato, crudités di verdure con hummus o salsa di sesamo ecc.
- **Idratazione:** bevete prima dei pasti o tra un pasto e l'altro. Abituatevi a bere una o due tazze di tisana al mattino, per esempio al tarassaco o all'ortica, oppure di tè verde.
- **Pranzo e cena:** mettetevi a tavola solo quando avete fame ed evitate le verdure crude la sera.
- **Durante e dopo il lavoro:** camminate e rimanete in piedi ogni volta che ne avete la possibilità, per esempio mentre telefonate. Non esprimete giudizi, rimanete calmi. Quando il telefono squilla è l'occasione per prendervi cura di voi stessi, per esempio per bere qualcosa, fare un bel respiro profondo ecc. Pianificate nel corso della giornata il momento per l'esercizio fisico.
- **Nel tardo pomeriggio:** assicuratevi che nelle ore serali la luce blu emessa dal vostro computer o smartphone sia ridotta, utilizzate una luce d'atmosfera gialla o arancione oppure, sebbene possa apparire un po' ridicolo, degli occhiali da sole.
- **Rituale serale:** dopo cena, quando terminerete per ultimi perché avrete masticato con cura, dedicate dai 10 ai 30 minuti a qualcosa che vi piace e vi rilassa. Sfruttate al meglio questo momento!

- **Prima di addormentarvi:** trasformate la camera da letto in una dimora perfetta per i vostri sogni spegnendo ogni dispositivo elettronico. Tenete i piedi al caldo e la testa fresca, godetevi l'ultimo rituale di relax della giornata. Questo è anche un momento ideale per il vostro momento di gratitudine.

Importante: se soffrite di diabete mellito, parlate con il vostro medico di fiducia in merito alla consumazione dei pasti.

Il reset del vostro corpo

Questa settimana azionate un altro importante pulsante perché è giunto il momento di iniziare il piano alimentare ENERGY! con il quale farete il pieno di alimenti sani e ricchi di sostanze nutritive e lascerete da parte i potenziali ladri di energia. Nei prossimi 14 giorni eliminate completamente il glutine e i latticini. Queste due settimane saranno il vostro faro nella nebbia: scoprirete se degli alimenti vi stanno togliendo l'energia. Sebbene all'inizio possa sembrare difficile rinunciare a pane e formaggio, vi assicuro che sarete ricompensati e che i risultati saranno sorprendenti. Pensate alla gioia di quando tutto sarà più chiaro! Per non compromettere il vostro risultato rispettate rigorosamente le indicazioni senza cedere al fast food o alla brioche.

Secondo le mie previsioni, già solo dopo la prima settimana di piano alimentare ENERGY! vi sentirete decisamente più energici e questo vale per tutti, non solo per coloro che hanno un problema non diagnosticato con i latticini e il glutine. Si tratta solo di 14 giorni, non di un cambiamento che dura tutta la vita. Segnatevi sul calendario il periodo durante il quale rimarrete fedeli al vostro obiettivo. Le due settimane finiranno prima di quanto pensiate. Le ricette che ho ideato sono antiinfiammatorie e mirate al benessere intestinale, aumentano il vostro livello di energia, rafforzano il sistema immunitario e la disintossicazione dell'organismo.

Per semplificare l'avviamento vi fornirò un piano di ricette di sette giorni da adottare due volte di seguito. In questo modo entrerete rapidamente in sintonia con le ricette e risparmierete tempo, non solo per la spesa, ma anche per la preparazione dei piatti. Gli ingredienti, inoltre, si integrano perfettamente tra loro e non avrete sprechi alimentari, un aspetto che reputo importante. Riguardate la lista degli alimenti ENERGY! per vedere con quali prodotti sostituire il glutine e i latticini. Avete naturalmente anche la possibilità di creare i vostri piatti se preferite non seguire le ricette. L'importante è che vi atteniate agli alimenti della famiglia ENERGY! (parte 2, *Il potere dell'alimentazione*, *Gli alimenti ENERGY!*), considerando anche le vostre preferenze e intolleranze individuali (es. intolleranza all'istamina).

Se nella settimana 1 avete iniziato con un integratore alimentare di base, continuate pure con questo. Siate curiosi di sapere cosa succede!

I risultati che dovete aspettarvi

- Il vostro ritmo e le nuove abitudini si consolidano e risultano sempre più facili.
- Il tratto digestivo si rigenera, l'assorbimento delle sostanze nutritive migliora e, come effetto collaterale, i chili di troppo e le infiammazioni generate dalle cellule adipose attive svaniscono.
- Il sonno migliora grazie alla riduzione di caffeina e alcol.
- La capacità del vostro corpo di rigenerarsi e autoregolarsi aumenta, la stanchezza paralizzante regredisce.
- Il consumo di verdura, frutta, proteine di alta qualità e di grassi sani aumenta l'apporto di sostanze nutritive, ottimizza la salute cellulare e potenzia la produzione energetica dei mitocondri che dipende dai micronutrienti.[322]

- L'acqua pura e tè biologici favoriscono la disintossicazione dell'organismo, il livello di sostanze nocive nell'organismo diminuisce.
- Il nervo glossofaringeo si plasma e sviluppate il piacere di gustare pietanze genuine senza additivi e zuccheri. Gli attacchi di fame scompaiono.
- Corpo e mente reagiscono alla nuova condizione, vi sentite meglio fisicamente, più equilibrati dal punto di vista emotivo, la concentrazione migliora. Benessere e vitalità crescono, la vostra energia inizia a sprigionarsi sempre di più.

Le ricette ENERGY!

Le ricette sono state appositamente studiate per essere tutte senza zucchero, glutine, latte e soia. Senza zucchero si intende assolutamente senza qualsiasi tipo di zucchero o sostituti dello zucchero come la stevia o l'eritritolo (parte 2, *Il potere dell'alimentazione*, *Gli alimenti ENERGY!*). I piatti non sono solo molto salutari grazie all'elevato contenuto di verdure, ma anche abbondanti e sostanziosi. Le spezie sono impiegate in modo generoso per i loro preziosi effetti benefici, non è necessario misurarle con precisione (i gambi della menta e del prezzemolo vengono utilizzati anche nei frullati).

Elevato apporto di fibre

Una piccola fetta (30 g) di pane ENERGY! basta a bilanciare un'eventuale carenza di fibre. Se desiderate potete aggiungere anche la fibra di acacia, particolarmente digeribile, oppure in alternativa anche il glucomannano, la farina di Konjac o la destrina resistente da unire semplicemente in un frullato. Tutti questi integratori alimentari forniscono circa 90 g di fibra alimentare

per ogni 100 g. Una quantità di 3-5 g è più che sufficiente per compensare un deficit di fibre.

Il pane ENERGY!

Se avete un consumo energetico elevato potete integrare i pasti con una o due fette di pane ENERGY! (ricetta a p. 387). Si consiglia di preparare questo pane in anticipo perché può anche sostituire la colazione posticipata, soprattutto quando si ha poco tempo a disposizione. Non è paragonabile a un pane normale perché si utilizza una farina speciale ed è particolarmente ricco di proteine e fibre.

Gli strumenti in cucina

Un frullatore moderno è ottimale, ma non necessario, per rendere i frullati molto cremosi. Potete ottenere dei buoni risultati anche con un mixer meno potente o a immersione. Un tritatutto è utile per tritare erbe, noci e ortaggi duri e preparare il dado di verdure per il brodo (ricetta a p. 393).

Pianificate gli acquisti

Controllate innanzitutto la vostra dispensa, soprattutto quella degli alimenti non deperibili, e confrontatela con la lista della spesa qui sotto. Le quantità degli ingredienti sono state calcolate in modo tale da rimanere quasi senza avanzi. Mele e pere vengono per esempio dimezzate, metà per l'uso immediato e metà avvolta in una pellicola trasparente o un panno in cera d'api e riposta in frigorifero. Il pesce e la carne vanno acquistati freschi.

Gli ingredienti devono essere, per quanto possibile, biologici, in particolare uova, pesce e carne, ma anche i limoni, la cui buccia è un'ottima spezia.

Per un buon brodo vegetale biologico cercate dei dadi senza glutine e additivi, in alternativa preparatevi il vostro dado con la ricetta ENERGY! (p. 393).

La lista della spesa

DISPENSA

- Fibra di acacia
- Aceto di mele
- Lievito in polvere
- Semi di chia
- Chia soffiata
- Senape di Digione
- Brodo vegetale biologico oppure vedi p. 393
- Fiocchi di avena senza glutine
- Semi di canapa decorticati
- Lievito vegano in fiocchi
- 1 confezione di latte di cocco 70-90%
- Olio di cocco biologico
- Scaglie di cocco non zuccherate
- Acqua di cocco pura biologica
- Semi di zucca
- Farina di mandorle a basso contenuto di carboidrati
- Farina di cocco a basso contenuto di carboidrati
- Olio di semi di lino DHA / EPA
- Semi di lino dorati
- Crema di mandorle bianche
- Mandorle intere
- Olio di oliva
- Noci pecan
- Pinoli
- Pistacchi verdi
- Quinoa nera
- Tahin bianco (salsa di sesamo)
- Spinaci in foglia surgelati
- Riso integrale nero o rosso
- Pasta di riso integrale
- Olio di noce
- Gherigli di noce
- Aceto balsamico di vino bianco

VERDURE E SPEZIE

- 125 g di funghi pleurotus
- 1 cavolfiore medio
- 500 g di broccoli
- 150 g di champignon
- 2 piccole cicorie
- 1 peperoncino rosso
- 1 mazzo di cipollotti
- 250 g di cavolo riccio fresco o 100 g se congelato
- 2-3 cetrioli mini
- 800 g di carote
- 1 testa di aglio
- 300 g di sedano rapa
- 2-3 mazzetti di coriandolo
- 1-2 mazzetti di menta
- 500 g di pastinaca
- 3 mazzi grandi di prezzemolo
- 1-2 radicchi piccoli
- 5-6 cespi di lattuga mini romana

- 1 cavolo rosso, circa 150 g
- 100 g di rucola
- 100 g di funghi shiitake
- 1 mazzo di sedano
- 250 g di zucchine
- 3 cipolle rosse + 3 scalogni

FRUTTA

- 1 mela grande
- 2 avocado
- 1 pera grande
- 1 ciotola di mirtilli
- 1 pompelmo piccolo
- 1 ciotola di lamponi
- 100 g di zenzero fresco
- 1 rete di lime biologici
- 2 papaye piccole*
- 1 rete di limoni biologici

* oppure 1/2 grande

FRIGORIFERO

- 6 uova medie biologiche
- 1 confezione di feta vegana
- 1 confezione di formaggio fresco vegano

ACQUISTARE SEMPRE FRESCHI

- 150 g di filetto di merluzzo nero
- 125 g di filetto di petto di pollo biologico
- 150 g di gamberoni biologici
- 150 g di filetto di salmone selvaggio biologico
- 125 g di filetto di agnello

SPEZIE

- Pepe di Cayenna
- Cannella di Ceylon
- Peperoncino in fiocchi
- Cumino macinato
- Curry in polvere
- Paprika in polvere
- Fiocchi di sale
- Cardamomo
- Noce moscata
- Pepe nero da macinare
- Pepe verde da macinare
- Paprika affumicata
- Sale
- Vaniglia in polvere

1° giorno ENERGY!

Colazione posticipata vegana senza zucchero, glutine, latte e soia

INSALATA DI PAPAYA E CAROTE CON MENTA E SEMI DI ZUCCA

- 2 carote (pelate 150 g) meglio se carote viola
- Sale
- 3 cucchiaini di olio di semi di lino DHA/EPA
- 1/2 papaya (sbucciata e privata di semi 175 g)
- 4 cucchiaini di succo di lime
- Pepe verde macinato fresco
- Peperoncino in fiocchi
- 5 g di foglie di menta
- 20 g di semi di zucca

1 porzione

12 minuti

Valori nutrizionali per 1 porzione: 399 kcal (25 g grassi, 9 g ferro, 21 g carboidrati, 11 g fibre)

1. Pelate, sciacquate, asciugate e tritate le carote in un tritatutto fino a ridurle alla dimensione di un chicco di riso. Mettetele in una ciotola, salate e irroratele con l'olio.

2. Pelate la papaya, rimuovete i semi e tagliatela a cubetti di poco meno di 1 cm. Conditela con il succo e la scorza di lime e mescolatela insieme alle carote. Insaporite con il pepe e il peperoncino in fiocchi.

3. Lavate, asciugate, tritate la menta e unitela all'insalata. Tostate i semi di zucca in una padella senza grassi fino a farli scoppiettare. Cospargeteli sull'insalata.

POKE BOWL DI GUACAMOLE CON CETRIOLI E MENTA

- 1 cespo di mini romana (75 g)
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- Sale (in fiocchi)
- Pepe verde da macinare fresco
- 1 cipollotto
- 10 g di menta
- 1-2 cetrioli mini (100 g)
- 1 avocado piccolo (100 g di polpa)
- Peperoncino in fiocchi
- Succo e scorza di lime
- 15 g di quinoa soffiata
- 5 g di coriandolo
- 10 g di pistacchi verdi

1 porzione

15 minuti

Valori nutrizionali per 1 porzione: 397 kcal (35 g grassi, 7 g ferro, 14 g carboidrati, 11 g fibre)

1. Sciacquate e tamponate la mini romana, tagliatela a strisce trasversali e ponetela in una ciotola.

2. Conditela con olio, sale e pepe. Pulite il cipollotto e tagliatelo ad anelli. Lavate la menta e strappatene grossolanamente le foglie. Unite entrambi all'insalata. Lavate, asciugate e tagliate a fettine sottili i cetrioli con la buccia e cospargeteli sull'insalata, salate e pepate.

3. Tagliate a metà l'avocado e privatelo del nocciolo. Estraete la polpa e schiacciatela con una forchetta, conditela con succo e scorza di lime, peperoncino in fiocchi, sale e pepe e aggiungetela al centro dell'insalata. Cospargete la quinoa. Sciacquate, tamponate il coriandolo e tritatelo. Distribuitelo sull'insalata insieme ai pistacchi.

ZUCCHINE E SALMONE COTTO A BASSA TEMPERATURA

- 150 g di filetto di salmone selvaggio (pronto per la cottura senza pelle e lische)
- 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale (in fiocchi)
- Pepe nero da macinare fresco
- 250 g di zucchine
- 1 cipolla rossa (pelata 70 g)
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino di cumino macinato, facoltativo
- Fibra di acacia
- 5 g di lievito in fiocchi, facoltativo
- 10 g di prezzemolo (foglioline)
- Peperoncino in fiocchi

1 porzione

25 minuti

Valori nutrizionali per 1 porzione: 488 kcal (35 g grassi, 32 g ferro, 12 g carboidrati, 5 g fibre)

1. Preriscaldate il forno a 80 °C azionando entrambi i lati. Oliate una pirofila da forno con 1 cucchiaino di olio di oliva. Sciacquate il salmone in acqua fredda e tamponatelo. Ponetelo nella pirofila, girate il salmone nell'olio per oliarlo completamente. Condite con sale e pepe. Cuocete nel forno preriscaldato per 18-22 minuti, a seconda dello spessore.

2. Nel frattempo sbucciate e tritate la cipolla e l'aglio. Lavate le zucchine, tagliate i piccioli e i fiori. Senza sbucciarle, tagliate le zucchine in quattro parti uguali nel senso della lunghezza, quindi a pezzi trasversalmente.

3. Rosolate la cipolla e l'aglio nell'olio rimanente. Aggiungete le zucchine e soffriggete per 3-4 minuti. Salate, pepate, cospargete il cumino, a piacere il lievito in fiocchi e la fibra di acacia, e mescolate. Versate 50 ml di acqua, coprite e stufate per altri 3-4 minuti finché le zucchine raggiungeranno una cottura al dente. Sciacquate, tamponate, tritate il prezzemolo e unitelo. Disponete il salmone sulle zucchine. Cospargete di peperoncino a piacere.

2° giorno ENERGY!

Colazione posticipata vegana
senza zucchero, glutine, latte e soia

PUREA DI MANDORLE CON LAMPONI

- 10 g di scaglie di cocco non zuccherato
- 1-2 cespi di mini romana (125 g lavata)
- 2-3 gambi di sedano (puliti 100 g)
- 1 pezzetto di zenzero (pelato 5-10 g)
- 50 g di crema di mandorle
- 1 pizzico di sale
- 2 cucchiaini di succo di lime
- 1 pizzico di vaniglia in polvere
- 50 g di lamponi

1 porzione

15 minuti

Valori nutrizionali per 1 porzione: 426 kcal (36 g grassi, 16 g ferro, 9 g carboidrati, 13 g fibre)

1. Tostate fino a doratura le scaglie di cocco in una piccola padella senza condimento e lasciatele raffreddare in un piatto.

2. Pulite, lavate e tagliate a pezzetti l'insalata romana e il sedano. Mettete nel frullatore prima l'insalata e poi il sedano. Pelate lo zenzero, tagliatelo sottile e aggiungetelo al resto. Inserite nel mixer la crema di mandorle, il sale, il succo di lime e la vaniglia.

3. Versate 100 ml di acqua fredda e frullate a velocità massima fino a ottenere una crema, eventualmente potete aggiungere altra acqua se desiderate un composto più liquido. Insaporite nuovamente al bisogno e versate il contenuto del mixer in una ciotola. Sciacquate delicatamente i lamponi, tamponateli e distribuiteli sulla purea. Cospargete sopra le scaglie di cocco.

POKE BOWL DI CAVOLFIORE E QUINOA CON SALSA DI CURRY E MANDORLE

- 50 g di quinoa nera*
- Sale
- 1 pezzo di cavolfiore (200 g)
- 1 cipollotto (tagliato 15 g)
- 15 g di prezzemolo a foglie piatte (foglie e gambi teneri)
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 20 g di tahin bianco (pasta di sesamo)
- 1/4 – 1/2 cucchiaino di curry in polvere
- Pepe nero da macinare fresco
- Peperoncino in fiocchi
- 10 g di mandorle marroni

1 porzione

35 minuti

Valori nutrizionali per 1 porzione: 497 kcal (29 g grassi, 19 g ferro, 39 g carboidrati, 13 g fibre)

*** Consiglio:**
per risparmiare tempo ed energia, preparate subito 200 g di quinoa e dividete in 4 porzioni. Utilizzate subito una porzione e congelate le altre.

1. Cuocete la quinoa in acqua salata secondo le istruzioni riportate sulla confezione (lessate a fuoco lento per circa 15 minuti e lasciate gonfiare per altri 10 minuti).
2. Nel frattempo lavate il cavolfiore e tamponatelo. Tagliate le cimette in altre più piccole di 1 cm, tagliate il gambo a cubetti di circa 5 mm. Pulite il cipollotto, tagliatelo ad anelli separando le parti bianche da quelle verdi. Lavate il prezzemolo, tamponatelo e tritatelo non troppo finemente.
3. Soffriggete nell'olio a fuoco medio il gambo del cavolfiore tagliato a cubetti per 2 minuti e mescolate. Stufate brevemente insieme le parti bianche del cipollotto, quindi aggiungete le cimette e fatele imbiondire per altri 2 minuti. Versate circa 20 ml di acqua e stufate con il coperchio a fuoco basso per 5 minuti fino a raggiungere una cottura al dente. Nel frattempo mescolate a parte il tahin con 4-5 cucchiai d'acqua aggiungendo sale, curry e pepe.
4. Unite al cavolfiore il prezzemolo e la parte verde del cipollotto, salate e pepate. Versate tutto in una ciotola e disponete la quinoa a mucchietti nel mezzo. Distribuitevi sopra il condimento a strisce. Tritate grossolanamente le mandorle e cospargetele insieme al peperoncino in fiocchi.

SPINACI IN FOGLIA CON FETA VEGANA E PINOLI

- 1 cipolla rossa (pelata 70 g)
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 spicchio di aglio
- 1/2 confezione di spinaci in foglia surgelati (225 g porzionabili)
- 15 g di pinoli
- 50 g di feta vegana a base di cocco
- 5 g di lievito in fiocchi, facoltativo
- Sale, pepe nero da macinare fresco
- Peperoncino in fiocchi

1 porzione

15 minuti

Valori nutrizionali per 1 porzione: 410 kcal (31 g grassi, 13 g ferro, 17 g carboidrati, 9 g fibre)

Variante
Valori nutrizionali per 1 porzione: 396 kcal (31 g grassi, 17 g ferro, 11 g carboidrati, 11 g fibre)

1. Pelate e tagliate a cubetti la cipolla e fatela imbiondire nell'olio. Sbucciate e tritate finemente l'aglio e soffriggetelo leggermente. Versate gli spinaci in foglia surgelati in 50 ml di acqua, portate a ebollizione, coprite e cuocete a fuoco lento per circa 7 minuti.

2. Nel frattempo tostate fino a doratura i pinoli in una piccola padella senza condimento e lasciateli raffreddare in un piatto. Scolate la feta e tagliatela a cubetti.

3. Condite gli spinaci con sale e pepe o con il lievito in fiocchi. Distribuite la feta sugli spinaci, coprite e riscaldate per 2 minuti con coperchio. Cospargete gli spinaci con i pinoli e il peperoncino in fiocchi.

Variante

Sostituite la feta vegana con 150 g di champignon (125 g puliti) che tagliate a fette e dorate in una padella senza condimenti. Salate e continuate a cuocerli finché non uscirà più liquido, quindi aggiungete 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva. Pepate, condite con lievito in fiocchi a piacere e disponete gli champignon sugli spinaci. Cospargete con i pinoli.

3° giorno ENERGY!

Colazione posticipata vegana senza zucchero, glutine, latte e soia

SMOOTHIE DI MANDORLE E FRUTTA

- 1 carota media (pelata 75 g)
- 1/2 mela con buccia (senza torsolo 75 g)
- 1 pezzo di papaya (sbucciata e senza semi 200 g)
- 25 g di crema di mandorle bianche (5 cucchiaini)
- 4 cucchiaini di succo di lime
- 2 cucchiaini di olio DHA/EPA biologico
- Sale
- Facoltativo: vaniglia in polvere, cardamomo macinato fresco e/o 1 pizzico di pepe di Cayenna

1 porzione

12 minuti

Valori nutrizionali per 1 porzione: 369 kcal (25 g grassi, 9 g ferro, 28 g carboidrati, 10 g fibre)

1. Pelate, sciacquate e tagliate la carota a pezzi grandi. Lavate la mela, eliminate il torsolo e tagliatela a pezzi grossi. Sbucciate la papaya, eliminate il torsolo e tagliatela. Inserite tutto nel mixer con 200 ml di acqua fredda aggiungendo la crema di mandorle, il succo di lime e l'olio di lino. Frullate a velocità massima per ottenere un composto cremoso.

2. Aggiungete altri 50-100 ml di acqua per ottenere una consistenza più liquida. Condite a piacere con sale, vaniglia, cardamomo e/o del pepe di Cayenna e frullate di nuovo.

POKE BOWL DI FRUTTA ESOTICA ED ERBE AROMATICHE CON RISO NERO INTEGRALE

- 1 mini romana (75 g)
- 1 carota, 50 g
- 1 porzione di riso nero precotto (a partire da 50 g di riso crudo)
- 1 pezzo di papaya (sbucciata e senza semi 100 g)
- 4 cucchiaini di succo di lime
- 75 g di latte di cocco (70-90 % di cocco)
- 5 g di coriandolo
- 5 g di menta
- 15 g di pistacchi

1 porzione

15 minuti + 60 minuti per il riso nero*

Valori nutrizionali per 1 porzione: 512 kcal (26 g grassi, 11 g ferro, 49 g carboidrati, 8 g fibre)

1. Pulite, lavate e tagliate in quattro la lattuga romana nel senso della lunghezza, quindi tagliatela a pezzi trasversalmente e versatela in una ciotola. Pelate e lavate la carota e con un pelapatate tagliatene delle strisce da disporre sulla lattuga insieme al riso. Sbucciate la papaya, eliminate i semi e tagliatela a cubetti o a fette. Unitela al contenuto della ciotola, irrorate con un cucchiaino di succo di lime, salate e pepate.

2. Mescolate il latte di cocco con il succo di lime rimanente, unite sale, pepe e peperoncino e versatelo sull'insalata. Sciacquate le erbe aromatiche, tamponatele, tritatele grossolanamente e cospargetele sull'insalata. Cospargete con i pistacchi.

* Cuocete 200 g di riso nero per circa 50 minuti secondo le istruzioni riportate sulla confezione, raffreddate e dividete in 4 porzioni. Utilizzate 1 porzione e congelate le altre.

PUREA DI SEDANO RAPA CON FILETTO DI AGNELLO E GREMOLADA

- 2 piccoli filetti di agnello (puliti 125 g)
- 1 pezzo di sedano rapa (pelato 200 g)
- 2 spicchi d'aglio
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 30 ml di brodo vegetale o acqua
- 7 g di foglioline di prezzemolo
- 1 cucchiaino di scorza grattugiata di limone biologico
- Sale, noce moscata, pepe nero
- 20 g di crema di mandorle bianche (4 cucchiaini)
- 1 spruzzo di succo di limone

1 porzione

30 minuti

Valori nutrizionali per 1 porzione: 493 kcal (36 g grassi, 34 g ferro, 7 g carboidrati, 10 g fibre)

1. Mentre la carne raggiunge la temperatura ambiente, pelate, lavate e tagliate il sedano a cubetti di 2 cm. Sbucciate l'aglio, lasciate 1 spicchio intero e l'altro tritatelo finemente.

2. Scaldate 3 cucchiaini di olio in una padella grande. Aggiungete il sedano e lo spicchio d'aglio intero. Soffriggete il sedano per 2-3 minuti finché non perde colore. Aggiungete il brodo. Coprite e fate cuocere a fuoco basso per 15 minuti. Togliete il coperchio e continuate a cuocere per altri 2 minuti per fare evaporare tutto il liquido finché il sedano non sarà morbido. Nel frattempo, per la gremolada, lavate, tamponate e tritate il prezzemolo. Quindi mescolatelo con lo spicchio d'aglio tritato, la scorza del limone e un po' di sale.

3. Pulite i filetti di agnello e tamponateli. Quando il sedano è pronto, scaldate l'olio rimasto e arrostite i filetti di agnello su ogni lato e terminate la cottura in 2-3 minuti. Salate e pepate, avvolgetelo in un foglio di alluminio e lasciate riposare brevemente. Diluire il fondo di cottura con 2-3 cucchiaini di acqua.

4. Formate una purea con il sedano e la crema di mandorle, quindi condite con sale, pepe, noce moscata e succo di limone. Servitela con i filetti di agnello, irrorate con il fondo di cottura e cospargetevi sopra la gremolada.

4° giorno ENERGY!

Colazione posticipata vegana senza zucchero, glutine, latte e soia

PORRIDGE DI PASTINACA CON MELE E COCCO

- 200 g di pastinache (pelate 150 g)
- 100 g di latte di cocco (70-90 % di cocco)
- Sale
- 1-2 pizzichi di cannella di Ceylon
- 10 g di scaglie di cocco non zuccherato
- 1/2 mela (con buccia, senza torsolo 75 g)
- 2 cucchiaini di succo di lime
- 10 g di pistacchi

1 porzione

15 minuti

Valori nutrizionali per 1 porzione: 405 kcal (34 g grassi, 6 g ferro, 19 g carboidrati, 8 g fibre)

1. Pelate, lavate, tamponate e tagliate le pastinache a dadoni. Inseritele nel tritatutto per ridurle alle dimensioni di chicchi di riso. Portate a ebollizione il latte di cocco, aggiungete le pastinache e cuocete a fuoco lento per 5-8 minuti, mescolando spesso e aggiungendo un po' d'acqua se necessario. Insaporite con un po' di sale e cannella.

2. Tostate le scaglie di cocco in una padella senza condimento e lasciatele raffreddare. Lavate la mela ed eliminate il torsolo, grattugiatela grossolanamente e mescolatela con il succo di lime. Unitela alle pastinache. Cospargete il porridge con scaglie di cocco, pistacchi e un po' di cannella.

POKE BOWL GRANDE DI INSALATA CON PASTA DI RISO INTEGRALE E SEMI DI CANAPA

- 50 g di pasta di riso integrale per es. mezze penne (in alternativa pasta senza glutine a scelta)
- Sale
- 25 g di rucola
- 1 mini romana (75 g)
- 1/2 radicchio piccolo (50 g)
- 1 carota piccola (pelata 40 g)
- 3 cucchiaini di aceto balsamico di vino bianco
- 1 cucchiaino di senape di Digione
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 5 g di prezzemolo (foglioline)
- 10 g di semi di canapa decorticati
- 10 g di lievito in fiocchi, facoltativo

1 porzione

25 minuti

Valori nutrizionali per 1 porzione: 483 kcal (22 g grassi, 15 g ferro, 55 g carboidrati, 8 g fibre)

1. Cuocete la pasta in acqua salata secondo le istruzioni riportate sulla confezione (meglio 1-2 minuti in meno, perché diventa morbida velocemente). Scolate e lasciate raffreddare.

2. Nel frattempo selezionate la rucola, rimuovete i gambi lunghi, lavate e asciugate con la centrifuga. Sciacquate, tamponate e tagliate la lattuga a strisce trasversalmente. Pelate la carota e tagliatela a listarelle sottili. Mescolate tutte le verdure delicatamente. Miscelate l'aceto con senape, sale e pepe, quindi sbattete l'olio, versate sull'insalata e mescolate.

3. Per la guarnizione lavate, tamponate e tritate il prezzemolo. Mescolate questo trito con i semi di canapa, il lievito in fiocchi e la scorza di limone.

4. Versate la pasta nell'insalata e guarnitela.

OMELETTE DI CAVOLO RICCIO CON CHAMPIGNON

- 50 g di cavolo riccio fresco (pesato pulito) o congelato
- 50 g di cipolla rossa
- 150 g di champignon (125 g puliti)
- 2-3 gambi di prezzemolo a foglia piatta (5 g di foglioline)
- 3 uova medie
- Sale, pepe nero da macinare
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 5 g di lievito in fiocchi (facoltativo)
- 1 cucchiaio di scorza grattugiata di limone biologico
- Fiocchi di peperoncino

1 porzione

25 minuti

Valori nutrizionali per 1 porzione: 464 kcal (35 g grassi, 31 g ferro, 7 g carboidrati, 7 g fibre)

1. Dopo aver eliminato il gambo, tagliate, lavate e centrifugate il cavolo riccio. Tritatelo finemente in un tritatutto. Pelate la cipolla e tagliatela a cubetti. Pulite i funghi a secco e tagliateli a fette. Sciacquate, tamponate e tritate il prezzemolo. Sbattete le uova con 30 ml di acqua, sale e pepe.

2. Soffriggete la cipolla con 2 cucchiai di olio. Aggiungete il cavolo riccio e stufate per 4-5 minuti, mescolando spesso, fino a quando il cavolo riccio non si sfalda. Unite il lievito in fiocchi, salate e pepate. Riducete la fiamma, versate sopra il composto di uova e lasciatelo riposare lentamente.

3. Nel frattempo tostate i funghi in una padella senza grassi per 2 minuti. Salate e continuate a cuocere finché il liquido non uscirà più. Aggiungere l'olio restante. Condite con pepe, scorza di limone e fiocchi di peperoncino. Aggiungete il prezzemolo. Servite i funghi con l'omelette.

5° giorno ENERGY!

Colazione posticipata vegana senza zucchero, glutine, latte e soia

POKE BOWL DI INSALATA E FRUTTA CON MENTA E PISTACCHI

- 1 cicoria piccola (pulita 100 g)
- 1 mini romana (75 g)
- 1 pezzo di papaya (125 g)
- 1 pompelmo giallo piccolo (150 g di polpa)
- Sale, pepe da macinare fresco (per es. verde)
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 5 g di menta
- 15 g di pistacchi

1 porzione

15 minuti

Valori nutrizionali per 1 porzione: 428 kcal (29 g grassi, 7 g ferro, 25 g carboidrati, 9 g fibre)

1. Pulite, lavate e tamponate la cicoria e la mini romana. Tagliate le verdure in quattro parti nel senso della lunghezza, quindi a pezzi trasversalmente e ponetele in una ciotola. Pelate la papaya, rimuovete i semi, tagliatela a pezzi di 2 cm e disponetela sull'insalata.

2. Pelate a vivo il pompelmo. Tagliatelo a spicchi e aggiungeteli all'insalata. Spremete la buccia e raccogliete il succo da mescolare con sale e pepe, unite l'olio e versate il condimento sull'insalata. Mescolate delicatamente.

3. Sciacquate e tamponate la menta, sminuzzate le foglie e cospargetele sull'insalata insieme ai pistacchi.

PUREA DI PASTINACA CON FUNGHI E GREMOLADA DI SEMI DI CANAPA

- 300 g di pastinache (pelate 230 g)
- 1 spicchio di aglio
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 125 ml di brodo vegetale
- 10 g di prezzemolo
- 20 g di semi di canapa decorticati
- 1 1/2 cucchiaino di scorza grattugiata di limone biologico
- Sale (in fiocchi), peperoncino in fiocchi, pepe nero da macinare fresco, pepe di Cayenna
- 90 g di funghi shiitake (puliti 75 g)
- 125 g di funghi pleurotus (puliti 100 g)
- 5 g di lievito in fiocchi, facoltativo

1 porzione

30 minuti

Valori nutrizionali per 1 porzione: 431 kcal (33 g grassi, 16 g ferro, 20 g carboidrati, 13 g fibre)

1. Sbucciate, sciacquate e tagliate le pastinache in pezzi uniformi. Pelate l'aglio e lasciatelo intero. Rosolate le pastinache e l'aglio in 2 cucchiaini di olio per 2 minuti, mescolando. Versate il brodo, portate a ebollizione e cuocete a fuoco lento con il coperchio per 18-20 minuti.

2. Nel frattempo sciacquate, tamponate e tritate il prezzemolo per la gremolada. Mescolate con i semi di canapa e la scorza grattugiata del limone. Condite con sale e peperoncino in fiocchi.

3. Pulite i funghi a secco, degli shiitake tenete solo i gambi da dividere in due o quattro parti. Eliminate la parte dura del gambo e l'estremità, quindi tagliate le calotte a listarelle. Circa 5 minuti prima della cottura finale delle pastinache, dorate i funghi nel restante olio per 4-5 minuti, girando spesso, salate e pepate.

4. Con un frullatore a immersione formate una purea di pastinaca, aggiungete il lievito in fiocchi e condite con sale, pepe e pepe di Cayenna. Versate in una ciotola e cospargetevi sopra la gremolada.

PESCE E VERDURE AL CURRY

- 150 g di filetto di merluzzo nero
- 1 gambo di sedano (pulito 70 g)
- 2 cipollotti sottili (puliti 30 g)
- 1 carota (pelata 70 g)
- 1 lime
- 1 pezzo di zenzero (pelato 10 g)
- 1 peperoncino rosso
- 100 ml di brodo vegetale
- 15 g di olio di cocco biologico
- 1 cucchiaino di curry in polvere, eventualmente anche di più
- 75 ml di latte di cocco (70-90 % di cocco)
- Sale

1 porzione

40 minuti

Valori nutrizionali per 1 porzione: 466 kcal (33 g grassi, 29 g ferro, 12 g carboidrati, 6 g fibre)

1. Sciacquate, tamponate e tagliate il pesce a cubetti di 4 cm. Pulite il sedano, eliminate foglie e filamenti e tagliatelo a rondelle. Pelate, sciacquate e tagliate la carota in pezzi di circa 3 mm. Pulite e lavate i cipollotti, tritate la parte bianca e affettate finemente la parte verde.

2. Dividete il lime, pelate una metà e tagliatela a fette. Spremete il succo dell'altra metà. Pelate lo zenzero e tritatelo molto fine. Tagliate il peperoncino a metà nel senso della lunghezza, rimuovete i semi e tagliatelo a cubetti. Riscaldate il brodo.

3. Scaldate l'olio di cocco e soffriggete per 1-2 minuti lo zenzero, il peperoncino e la parte bianca del cipollotto. Aggiungete le carote e il sedano e cuocete insieme per 2 minuti. Spolverate con il curry in polvere e cuocete per 1 minuto mescolando. Diluite con il brodo e fatelo ridurre. Aggiungete il latte di cocco, portate a ebollizione e fatelo ridurre leggermente. Salate il pesce, unitelo e cuocete per 4-5 minuti. Condite con succo di lime, sale ed eventualmente altro curry. Servite con gli involtini di cipolla e fette di lime.

6° giorno ENERGY!

Colazione posticipata vegana senza zucchero, glutine, latte e soia

SMOOTHIE VERDE E AMARO

- 20 g di rucola (pesata pulita)
- 40 g di radicchio (pesato pulito)
- 5 g di foglie di menta (pesate pulite)
- 1 piccolo pezzo di zenzero (pelato 5-10 g)
- 50 g di cavolo riccio congelato o fresco (pesato pulito)
- 1/2 avocado grande (75 g di polpa)
- 1 pizzico di sale
- 3 cucchiaini di succo di lime
- 2 cucchiaini di olio di semi di lino DHA/EPA
- 1/4 di cucchiaino di cardamomo, macinato fresco, facoltativo

1 porzione

15 minuti

Valori nutrizionali per 1 porzione: 334 Kcal (29 g grassi, 5 g ferro, 14 g carboidrati, 10 g fibre)

1. Pulite, lavate e asciugate con centrifuga la rucola, il radicchio e la menta. Inserite le verdure nel mixer, aggiungete il cavolo e la polpa dell'avocado. Versate 250 ml di acqua fredda e frullate a velocità massima per ottenere un composto cremoso.

2. Aggiungete i restanti ingredienti e, in base alla consistenza desiderata, aggiungete 50-100 ml di acqua. Frullate di nuovo energicamente.

CAVOLFIORE CRUDO CON QUINOA, ERBE E RADICCHIO

- 1 porzione di quinoa nera (50 g cruda)
- 1 pezzo di cavolfiore da 200 g circa
- 10 g di prezzemolo (gambi e foglie tenere)
- 5 g di menta (solo foglie)
- 1 cucchiaino di scorza grattugiata di limone biologico
- 2 cucchiaini di succo di limone
- Sale (in fiocchi)
- Pepe nero da macinare fresco
- Peperoncino in fiocchi
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 25 g di radicchio
- 15 g di semi di zucca

1 porzione

15 minuti + 25 minuti per la quinoa

Valori nutrizionali per 1 porzione: 488 kcal (30 g grassi, 18 g ferro, 37 g carboidrati, 12 g fibre)

1. Preparate la quinoa secondo le istruzioni indicate sulla confezione (oppure scongelate una porzione).

2. Lavate, tamponate e tagliate grossolanamente il cavolfiore. Passatelo nel tritatutto ma senza tagliarlo troppo fine. Sciacquate, tamponate e tagliate le erbe aromatiche a tocchettoni e finite di sminuzzarle nel tritatutto. Incorporate il cavolfiore, la quinoa e la scorza di limone. Versate il succo di limone e mescolate. Condite con sale in fiocchi, pepe e peperoncino. Irrorate con l'olio e mescolate.

3. Lavate, tamponate e sminuzzate il radicchio e unitelo al resto. Tostate i semi di zucca in una padella senza grassi fino a quando non iniziano a scoppiettare. Cospargeteli sull'insalata.

BROCCOLI GRATINATI CON PETTO DI POLLO

- 125 g di petto di pollo senza pelle
- 1/2 broccolo (220 g pulito)
- 1 spicchio di aglio
- 20 g di noci pecan
- 25 g di formaggio fresco vegano
- 5 g di lievito in fiocchi, opzionale
- Sale, pepe verde, pepe di Cayenna
- 1 spruzzo di succo di limone
- 1 cucchiaino di scorza grattugiata di limone biologico
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

1 porzione

25 minuti

Valori nutrizionali per 1 porzione: 509 kcal (34 g grassi, 41 g ferro, 9 g carboidrati, 10 g fibre)

1. Preriscaldate il forno a 200 °C con aria di convezione. Pulite e tamponate il petto di pollo.

2. Pulite il broccolo, dividete le cimette, lavatele e cuocetele a vapore per 4 minuti.

3. Nel frattempo sbucciate e tritate grossolanamente l'aglio. Tritatelo molto fine insieme alle noci nel tritatutto. Mescolate il composto con il formaggio fresco vegano e il lievito in fiocchi. Condite con sale, pepe di Cayenna, succo e scorza di limone.

4. Ungete una piccola pirofila con 1 cucchiaino di olio. Adagiate i broccoli, salate e distribuite il trito di noci. Accendete la funzione grill del forno. Inserite la pirofila nel forno e gratinate per 5-6 minuti.

5. Nel frattempo, salate il petto di pollo e cuocetelo nel restante olio per 3 minuti su ogni lato. Coprite il fondo della padella con dell'acqua e cuocete per altri 3 minuti a fuoco medio. Togliete dal forno, lasciate raffreddare un po' e tagliate a fette. Servite con i broccoli.

7° giorno ENERGY!

Colazione posticipata vegana senza zucchero, glutine, latticini e soia

SMOOTHIE VERDE CON PERE E PUREA DI MANDORLE

- 30 g di rucola
- 1/2 cicoria piccola (50 g pulita)
- 100 g di sedano (pesato pulito)
- 1/2 pera (pelata e senza torsolo 100 g)
- 1 pezzo di zenzero (pelato 10 g)
- 200 ml di acqua di cocco pura biologica (non zuccherata, senza additivi)
- 30 g di crema di mandorle bianche (6 cucchiaini)
- 2 cucchiaini di olio di semi di lino DHA / EPA
- 3 cucchiaini di succo di limone
- Sale
- Pepe (verde) da macinare fresco

1 porzione

10 minuti

Valori nutrizionali per 1 porzione: 407 kcal (28 g grassi, 10 g ferro, 28 g carboidrati, 10 g fibre)

1. Selezionate, lavate e asciugate la rucola, quindi inseritela nel frullatore. Lavate e tagliate grossolanamente la cicoria e il sedano e aggiungeteli alla rucola nel mixer. Sbucciate la pera e lo zenzero, togliete il torsolo alla pera, tagliate entrambe a pezzi e aggiungete al resto. Versate nel mixer l'acqua di cocco. Frullate alla massima velocità fino a ottenere una crema.

2. Aggiungete la crema di mandorle, l'olio di lino, il succo di limone, il sale e il pepe e frullate di nuovo energicamente. Da gustare fresco.

POKE BOWL DI CAVOLI CON POLPETTE DI CAROTE

Per le 4 polpette di carote

(1 polpetta in ogni bowl, il resto congelate)

- 200 g di carote (pelate e pesate)
- 30 g fiocchi di avena (senza glutine)
- Sale
- Pepe nero da macinare fresco
- 1 scalogno
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Per la bowl di cavoli

- 1 pezzo di cavolo rosso, 100 g
- Sale
- 30 g di cavolo riccio fresco (pesato pulito)
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 25 g di crema di mandorle bianche (5 cucchiaini)
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 1 cucchiaino di scorza grattugiata di limone
- Pepe nero da macinare fresco
- Pepe di Cayenna
- 1/2 pera (75 g pelata e senza torsolo)
- 10 g di gherigli di noce

1 porzione

55 minuti

Valori nutrizionali per 1 porzione: 486 kcal (38 g grassi, 13 g ferro, 24 g carboidrati, 12 g fibre)

1 polpetta di carote

Valori nutrizionali per 1 porzione: 101 kcal (7 g grassi, 3 g ferro, 8 g carboidrati, 3 g fibre)

1. Pelate, sciacquate e tagliate le carote a fette di 2 cm di spessore. Cuocetele a vapore per circa 30 minuti. Lasciate evaporare quindi passatele in uno schiacciapatate fino a ottenere una purea. Salate, pepate e mescolate insieme la crema di mandorle. Lasciare rinvenire per 10 minuti.

2. Sbucciate, tritate finemente e fate appassire lo scalogno in 1 cucchiaio di olio. Unite alle carote. Con l'impasto formate 4 polpette e friggetele nel restante olio a fuoco medio per 5-6 minuti fino a doratura.

3. Durante la cottura delle carote preparate la bowl di cavoli: pulite e tagliate a striscioline fini il cavolo rosso. Salate leggermente e impastatelo per 1 minuto per renderlo più tenero. Pulite, lavate, tamponate e tagliate il cavolo riccio. Mantecate con l'olio.

4. Mescolate la crema di mandorle con il succo di limone, la scorza di limone e 3-4 cucchiaini di acqua. Condite con sale, pepe e pepe di Cayenna. Mescolate il cavolo rosso e il cavolo riccio con il condimento. Sbucciate la pera ed eliminate il torsolo, affettatela a spicchi sottili e poi a pezzi trasversalmente. Aggiungete all'insalata. Dimezzate i gherigli di noce e distribuiteli sulla superficie.

Cena senza zucchero, glutine, latte e soia

CURRY DI VERDURE VERDI CON GAMBERONI

- 150 g di gamberoni biologici (crudi, sgusciati, pronti per la cottura)
- 100 g di cimette di broccoli
- 125 g di asparagi verdi
- 1 cipollotto
- 1 pezzo di zenzero (10 g pelato)
- 1 spicchio di aglio
- 1/2 peperoncino verde
- 15 g di olio di cocco biologico
- 1 cucchiaino di curry in polvere
- 75 ml di latte di cocco (70-90 % di cocco)
- 50 ml di brodo vegetale
- Fibra di acacia
- 1-2 cucchiaini di succo di lime
- Sale, pepe verde macinato fresco
- Pepe di Cayenna
- 5 g di menta (foglioline)
- 5 g di coriandolo (foglioline e gambi teneri)

1 porzione

30 minuti

Valori nutrizionali per 1 porzione: 445 kcal (28 g grassi, 35 g ferro, 12 g carboidrati, 6 g fibre)

1. Scongelate i gamberoni, se necessario, e risciacquateli sotto l'acqua fredda. Dividete i broccoli in cimette e sciacquateli. Pelate la parte inferiore degli asparagi, eliminate le estremità legnose e tagliate i gambi a pezzi in diagonale. Separate le punte più tenere dai gambi più duri. Pulite il cipollotto, tritate finemente la parte bianca e tagliate quella verde a rondelle sottili. Pelate e tritate lo zenzero e l'aglio. Lavate e tagliate il peperoncino in diagonale ad anelli sottili, eliminando i semi (se necessario usate i guanti, non toccatevi gli occhi).

2. In una pentola grande portate l'acqua a ebollizione. Posizionate un cestello per la cottura a vapore che non tocchi l'acqua. Per prima cosa cuocete i broccoli per 2 minuti, quindi aggiungete i gambi tagliati degli asparagi e continuate a cuocere a vapore per altri 2 minuti. Sciacquate le verdure con acqua gelida e mettetele da parte.

3. Soffriggete per 1 minuto nell'olio la parte bianca del cipollotto, lo zenzero e l'aglio, cospargete con il curry in polvere e la fibra di acacia e mescolate, bagnate con il latte di cocco e il brodo, portate a ebollizione e cuocete a fuoco lento per 1 minuto. Condite con succo di lime, sale, pepe e il pepe di Cayenna.

4. Aggiungete i gamberoni e cuocete a fuoco basso per 3-4 minuti. Rimuovete i residui con una schiumarola. Riportate a ebollizione il latte di cocco per riscaldarvi le verdure. Aggiungete i gamberoni e gli anelli di peperoncino e riscaldate nuovamente. Unite la parte verde dei cipollotti. Sciacquate, tamponate, sminuzzate le erbe aromatiche e cospargetele sopra insieme al curry.

Più energia con il pane ENERGY!
Il mio pane ENERGY! è il completamento ideale per tutti coloro che hanno bisogno di una carica di energia. È perfetto per accompagnare uno smoothie o un'insalata.
100 g forniscono 17 g di proteine vegetali, 16 g di fibre e solo 2,5 g di carboidrati.

Vegano, senza zucchero, glutine, latte e soia

IL PANE ENERGY! DOC FLECK CON CHIA E SEMI DI ZUCCA

- 125 g di semi di chia (bianchi o grigi)
- 100 g di semi di lino dorati
- 125 g di farina di mandorle bianca a basso contenuto di carboidrati
- 50 g di farina di cocco a basso contenuto di carboidrati
- 30 g di bucce di psillio macinate
- 10 g di sale
- 1 bustina di lievito in polvere (15 g)
- 100 g di semi di zucca
- 40 g di olio di cocco biologico
- 4 cucchiaini di aceto di mele

1 pane, circa 970 g

30 minuti + 90 minuti per la cottura

Valori nutrizionali per 100 g:
259 kcal (18 g grassi, 17 g ferro, 2,5 g carboidrati, 16 g fibre)

1. Unite i semi di chia a 500 ml di acqua calda (circa 60 °C), mescolate più volte e lasciate rinvenire fino al momento dell'utilizzo.

2. Macinate finemente i semi di lino in un tritatutto o in un macinacaffè. Uniteli in una terrina con la farina di mandorle, la farina di cocco, le

bucce di psillio e il sale. Mescolatevi il lievito in polvere e i semi di zucca.

3. Preriscaldate il forno a 160 °C con aria di convezione. Oliate una teglia di circa 24 x 11 cm possibilmente di metallo con 10 g di olio di cocco. Diluite il restante olio di cocco in 50 ml di acqua calda, aggiungete l'aceto di mele.

4. Con uno sbattitore mescolate i semi di chia rinvenuti con il composto secco. Aggiungete la miscela di olio di cocco e aceto di mele e mescolate per altri 3-4 minuti. Impastate con le mani e mettete nello stampo. Premete con forza, spianate con una spatola e fate delle incisioni a intervalli di 2 cm.

5. Cuocete nel forno preriscaldato, al centro, per 90 minuti. A metà cottura girate la teglia per garantire una cottura uniforme. Controllate con uno stuzzicadenti. Se necessario cuocete il pane per altri 10 minuti, quindi lasciate raffreddare completamente. Conservate il pane in frigorifero o tagliatelo a fette e conservatelo in un contenitore ermetico tra strati di carta forno. Congelate e utilizzate le porzioni al bisogno.

Ricette innovative a base di pane per rafforzare la salute intestinale e aumentare il livello energetico.

Esempi
Colazione posticipata, cena, bevanda proteica e crema di verdure

Vegano, senza zucchero, glutine, latte e soia

PANE ENERGY! CON FORMAGGIO FRESCO VEGANO E LAMPONI

Spalmate 3 fette (100 g) di pane ENERGY! con formaggio fresco vegano. Sciacquate accuratamente **100 g di lamponi**, tamponate e distribuiteli sopra.

1 porzione

5 minuti

Valori nutrizionali per 1 porzione: 442 kcal (33 g grassi, 21 g ferro, 8 g carboidrati, 21 g fibre)

Vegano, senza zucchero, glutine, latte e soia

PANE ENERGY! CON CREMA DI MANDORLE E FORMAGGIO VEGANO A FETTE

Spalmate 3 fette (100 g) di pane ENERGY! con **30 g di crema di mandorle bianche**. Condite con **sale**, **pepe** e **peperoncino in fiocchi o curry in polvere**. Coprite con **due fette di formaggio vegano** di 19 g ciascuna (es. cheddar)

1 porzione

5 minuti

Valori nutrizionali per 1 porzione: 552 kcal (43 g grassi, 24 g ferro, 12 g carboidrati, 18 g fibre)

Vegano, senza zucchero, glutine, latte e soia

PANE ENERGY! CON AVOCADO E MIRTILLI

Schiacciate **100 g di polpa di avocado** con una forchetta, **salate** e **pepate**. Spalmate la crema su 3 fette di pane ENERGY! (100 g). Sciacquate **50 g di mirtilli**, tamponateli e distribuiteli sopra.

Variante

Sostituite i mirtilli con **50 g di papaya** (pelata e senza semi).

1 porzione

5 minuti

Valori nutrizionali per 1 porzione: 498 kcal (41 g grassi, 20 g ferro, 6 g carboidrati, 25 g fibre)

Variante
Valori nutrizionali per 1 porzione: 512 kcal (41 g grassi, 19 g ferro, 6 g carboidrati, 23 g fibre)

Senza zucchero, glutine, latte e soia

CENA: PANE ENERGY! CON OCCHIO DI BUE E CETRIOLI

Tostate 3 fette di pane ENERGY! (100 g) in una piccola padella. Nel frattempo scaldate in un altro tegame **2 cucchiai di olio extravergine di oliva**. Cuocete **due uova** medie all'occhio di bue, **salate** e **pepate** e adagiatele sul pane. Lavate, asciugate e tagliate **100 g di cetriolo a fette**, **salate** e **pepate** e usatelo per guarnire il pane.

1 porzione

10 minuti

Valori nutrizionali per 1 porzione: 528 kcal (40 g grassi, 32 g ferro, 5 g carboidrati, 17 g fibre)

UN "CLASSICO": LA COLAZIONE DOC FLECK SENZA LATTE E SENZA ZUCCHERO

Questa colazione è una valida alternativa alle altre!

- 20 g di semi di chia
- 150 ml di latte di mandorla, riso, cocco, anacardi (in base alle vostre preferenze)
- 1-2 spruzzi di succo di limone, facoltativo
- 4 cucchiaini di miscela di olio composta da olio di lino con DHA/EPA ottenuto con il metodo omega-safe e olio di germe di grano, eventualmente con l'aggiunta di vitamina D3
- 1 pizzico di sale
- Facoltativo: spezie come per esempio 1 pizzico di vaniglia in polvere, cardamomo e/o cannella di qualità biologica, curcuma, coriandolo, galanga ecc.
- 100 g di mirtilli
- 1 manciata di mandorle o altra frutta secca o semi in base alle vostre preferenze

1 porzione

10 minuti + 1 notte in ammollo

Valori nutrizionali per 1 porzione: 453 kcal (35 g grassi, 9 g ferro, 18 g carboidrati, 15 g fibre)

1. Mescolate i semi di chia nel latte, coprite e lasciate in ammollo a rinvenire una notte in frigorifero. Il mattino seguente unite il succo di limone e la miscela di olio. Condite a piacere con sale e vaniglia o un'altra spezia a seconda delle preferenze personali.

2. Sciacquate, tamponate e distribuitevi sopra i mirtilli. Tritate le noci, le mandorle ecc. e guarnite.

Vegano, senza zucchero, glutine, latte e soia

BEVANDA PROTEICA ENERGY!

Per tutti coloro che praticano sport e hanno bisogno di un maggiore apporto di proteine. A seconda del fabbisogno calorico questa bevanda salutare può essere consumata in aggiunta ai tre pasti principali prima o dopo l'esercizio fisico, oppure può sostituire un pasto. L'acqua di cocco è basica e isotonica e il succo di lime è fonte di vitamina C.

1 porzione

5 minuti

Valori nutrizionali per 1 porzione: 253 kcal (14 g grassi, 22 g ferro, 10 g carboidrati, 5 grammi fibre)

Variante
Valori nutrizionali per 1 porzione: 263 kcal (14 g grassi, 22 g ferro, 10 g carboidrati, 9 g fibre)

In un frullatore da tavolo inserite **250 ml di acqua di cocco** biologica con **20 g di proteine di riso**, **20 g di crema di mandorle bianche**, **4 cucchiaini di succo di lime** e miscelate per ottenere una bevanda omogenea.

Variante con più fibre: aggiungete alla miscela **5 g di fibra di acacia**.

DADO VEGETALE SPEZIATO PER BRODO O COME CONDIMENTO IN SOSTITUZIONE DEL SALE

- 50 g di cipolle
- 10 g di aglio
- 20 g di gambi di prezzemolo
- 10 g di gambi di aneto
- 50 g di porro
- 15 g di zenzero
- 50 g di radice di prezzemolo
- 50 g di carote
- 50 g di sedano rapa
- 10 g di radice di curcuma
- 60 g circa di sale fino

375 g di dado vegetale speziato

20 minuti

Valori nutrizionali per 100 g: 38 kcal (0 g grassi, 2 g proteine, 6 g carboidrati, 2,5 g fibre)

Valori nutrizionali per 1 cucchiaino = 6 g: 2 kcal (0 g F, 0,1 g proteine, 0,4 g carboidrati, 0,1 g fibre)

1. Sbucciate e tagliate a pezzi l'aglio e le cipolle. Sciacquate, tamponate e tagliate i gambi di prezzemolo. Pulite i porri, tagliateli a metà nel senso della lunghezza, lavateli, quindi asciugateli e tritateli grossolanamente. Pelate e tagliate lo zenzero. Sciacquate le verdure rimanenti sotto l'acqua corrente e tagliatele in piccoli pezzi. Pesate le verdure pulite e determinate la quantità di sale: 20 g di sale per 100 g di verdure (20% di sale).

2. Con un tritatutto tagliate finemente 2-3 porzioni alla volta finché la verdura avrà l'aspetto del semolino. Salate e tritate di nuovo. Tramite il sale le verdure assorbono l'acqua e acquisteranno una consistenza pastosa.

3. Lavate in acqua bollente dei vasetti con tappo a vite e riempiteli. Chiudeteli bene e conservateli in frigorifero. Grazie al sale il dado si conserverà per mesi.

Nota: il dado è già molto salato quindi non aggiungete altro sale, o solo leggermente! Utilizzate 1-1 1/2 cucchiaini di dado per 100 ml di brodo vegetale.

4ª settimana ENERGY!

Siete arrivati alla quarta settimana del programma ENERGY! e avete superato con successo i 14 giorni senza glutine e latticini. Grandioso! Vi aspetta ora la fase finale nella quale vi armerete della vostra lente da detective e andrete alla ricerca degli alimenti che vi rendono stanchi. Continuando a curare il vostro ritmo e i nuovi rituali, potrete cogliere in flagrante i "colpevoli". Come? Introducendo nuovamente gli alimenti nella vostra dieta!

Questa settimana reintroducete tutti gli alimenti che avete evitato, uno alla volta e in seguito all'altro, mai contemporaneamente. In questo modo chiarirete le cause della vostra stanchezza. Ricordatevi che il corpo è il vostro migliore amico, vi dirà esattamente se un alimento è adatto a voi e se vi fornisce energia oppure se vi fa uscire di carreggiata. Se non notate alcun sintomo dopo il consumo, gli alimenti evitati non provocano effetti indesiderati (considerate che alcune reazioni possono verificarsi fino a 72 ore dopo il consumo).

Sulle tracce dei vostri ladri di energia

Ascoltate il vostro corpo quando in questa settimana reintrodurrete gli alimenti. Prestate attenzione ai sintomi: compaiono episodi di calo energetico, cefalea oppure insonnia? L'assenza di sintomi potrebbe essere un segnale dell'inesistenza di correlazioni. Un test di autovalutazione non ha la stessa valenza di uno studio su larga scala che può filtrare in modo più efficace cause ed effetti o farli trasparire, tuttavia, potrà esservi utile.

TEST DI AUTOVALUTAZIONE

ALIMENTI

Indicate negli spazi liberi gli alimenti che avete assunto. Attendete tre giorni pieni e annotate l'eventuale comparsa di sintomi. Segnate anche il livello di gravità dei sintomi da 0 (nessuna reazione) a 10 (reazione massima).

Sintomo	**Glutine**	**Latte (latticini)**
	es. pane, pasta (di farro, grano, segale, orzo, anche di qualità biologica)	es. yogurt, formaggio fresco, formaggi di latte vaccino, caprino, pecorino
Stanchezza, mancanza di energia - si ripresentano dopo il consumo dell'alimento		
Disturbi di memoria e concentrazione		
Problemi digestivi (es. flatulenza, dolori addominali, eruttazione, diarrea)		
Dolori e gonfiori articolari, dolori muscolari		

Sintomo	Glutine	Latte (latticini)
	es. pane, pasta (di farro, grano, segale, orzo, anche di qualità biologica)	es. yogurt, formaggio fresco, formaggi di latte vaccino, caprino, pecorino
Congestione nasale e la sensazione di catarro nei bronchi o nelle vie respiratorie es. dopo il consumo di latte (non legato a un'infezione virale o batterica)		
Cefalea, emicrania		
Cambiamenti cutanei, es. irritazioni, acne		
Flushing (arrossamento del viso)		
Il/i vostro/i sintomo/i • _____ • _____ • _____		
La tabella è scaricabile dal mio sito internet www.docfleck.com		

Il mio consiglio è di introdurre prima i prodotti contenenti glutine e poi il latte e i latticini. Per quanto riguarda lo zucchero continuate ad astenervi il più a lungo possibile. Al fine di provocare una reazione, lo "stimolo" deve essere sufficientemente grande. Introducete quindi gli alimenti per due giorni di seguito e consumateli tre volte al giorno. Il terzo giorno fate una pausa e già dal primo giorno osservatevi molto attentamente. Se dopo il consumo avvertite dei sintomi annotatelo nella tabella o in un quaderno in modo da non dimenticare nemmeno il più piccolo cambiamento. Solo quando gli eventuali sintomi si sono completamente attenuati, introducete l'alimento successivo per due giorni e osservate il vostro stato.

Le probabilità che si presentino dei sintomi sono elevate, ma non preoccupatevi, molte persone traggono persino giovamento da questa esperienza. I sintomi rappresentano infatti il segnale che il vostro corpo si sta assestando, riconosce gli alimenti indesiderati più velocemente e vi invia un veto forte e chiaro. Non innervositevi per la comparsa dei sintomi, considerateli piuttosto un successo diagnostico che vi aiuterà a plasmare al meglio la vostra salute.

È necessario innanzitutto capire se siete intolleranti al glutine. Se non sviluppate assolutamente alcun sintomo dopo il consumo di alimenti biologici contenenti glutine come pane al farro, pasta di grano ecc. e non soffrite di una malattia autoimmune, come per esempio il diabete di tipo 1, reumatismi, tiroidite di Hashimoto,[323] potete reintrodurre (con moderazione) il glutine nella vostra dieta. Probabilmente molti di voi tireranno un sospiro di sollievo. In caso di reazione, invece, dovrete evitare il glutine il più possibile e se accertamenti ulteriori dovessero confermare un'intolleranza o una malattia autoimmune, dovrete eliminarlo dalla vostra dieta per sempre.[324]

Avrete forse capito che è possibile essere intolleranti a entrambi i gruppi di alimenti. Sono situazioni piuttosto frequen-

ti, non allarmatevi. Ho assistito spesso a casi di pazienti con catarro nel naso e nella gola provocato dalla caseina, la proteina del latte, e annebbiamento mentale che ricordava i postumi di una notte di sbornia dopo aver ingerito alimenti al glutine. Quanto più a lungo terrete sotto controllo la vostra salute e adotterete l'approccio olistico previsto dal mio metodo di guarigione, tanto più efficacemente sarete in grado di prevenire le malattie e fastidiosi disturbi. Se i risultati di questo test di autovalutazione non vi convincono e desiderate avere la certezza assoluta, per accertare l'intolleranza al glutine o alla lattoalbumina potete farvi prescrivere dal vostro medico gli esami del sangue e delle feci.

Siate orgogliosi di voi stessi! Negli ultimi 30 giorni non avete solo migliorato il vostro ritmo di vita e cambiato il modo in cui gestite lo stress, ma potreste aver eliminato dalla vostra alimentazione i maggiori ladri di energia e gettato le basi per un sistema immunitario forte e una salute duratura. Godetevi la vetta e la splendida vista!

I prossimi passi

Vi starete chiedendo "e adesso?". Da questo momento in poi avete la possibilità di modulare il ritmo, la dieta ed eventualmente l'integrazione alimentare in base alle vostre esigenze personali. Se avete beneficiato del piano alimentare ENERGY!, continuate a seguirlo, affidatevi alla grande varietà di prodotti sani, alle erbe medicinali e spezie aumentando in modo del tutto naturale il vostro bilancio nutritivo. Avete sentito la mancanza dei vostri alimenti abituali? Spero non del sacchetto di patatine o della pizza surgelata. Potrete tornare ad ampliare la vostra dieta ma, mi raccomando, senza sovraccaricare ancora una volta il vostro corpo con zuccheri, dolcificanti o l'ultima novità dal mondo dei piatti pronti. Coltivate la gioia dei piaceri semplici, se desiderate un cibo provatelo, ma prestate attenzione alla reazione del vostro corpo. Siete voi a dirigere l'orchestra. Se però soffrite di processi autoimmuni dovreste seguire le mie raccomandazioni diagnostiche e terapeutiche sempre aggiornate allo stato attuale della ricerca. Potete continuare a rimanere informati sui contenuti più rilevanti attraverso il mio sito www.docfleck.com.

Al termine dei 30 giorni potrete anche iniziare ad assumere in modo lento e graduale più legumi e solanacee (pomodori, peperoni, melanzane, patate). La vostra digestione ha potuto rigenerarsi attraverso le dosi ridotte e anche il vostro nervo glossofaringeo si è ristabilito. Se avete voglia di un caffè o di un bicchiere di vino in compagnia quando siete fuori casa o a una festa godeteveli ma non dimenticate le parole di Paracelso "è la dose che fa il veleno". Anche in questo caso, prestate attenzione a quello

che il vostro migliore amico, il vostro corpo, vi sussurra. Sarà lui a svelarvi con la massima sincerità quali alimenti vi danno energia e vi fanno stare bene, oppure quali dovete evitare. L'aspetto migliore è che dopo aver completato i 30 giorni del programma ENERGY! capirete il vostro corpo meglio che mai.

Questo affascinante viaggio non è terminato, siamo solo all'inizio. Nella prima parte del libro, infatti, vi ho raccontato in dettaglio le maggiori cause di stanchezza e malattie inserendo i test di autovalutazione e i memo per le visite dal vostro medico che potrete eseguire alla fine del programma dei 30 giorni per ulteriori indagini che vi aiuteranno a mantenervi in salute.

La lente di ingrandimento in mano: il desiderio di approfondire

Sebbene vi sentiate già molto meglio, non cessate di cercare ulteriori cause, ma continuate a lavorarci in modo costante. Una cosa è certa: il programma ENERGY! è in grado di risolvere una larga parte di questi problemi attraverso dei cambiamenti innovativi nel vostro stile di vita. Se però una causa rimane non diagnosticata, potrebbe essere la ciliegina sulla torta che segna una svolta nel vostro livello energetico e nella vostra salute. Spetta a voi decidere! Forse state pensando "grazie a questo libro ho già imparato molte cose, ho ottenuto dei buoni risultati e non mi interessa proseguire. Per il momento vedo come va!", oppure, decidete di andare al fondo della questione. È importante sfruttare le possibilità diagnostiche della medicina moderna e classica anche per escludere malattie gravi.

Operate la scelta migliore per il vostro livello energetico e il vostro sistema immunitario perché la vita è bella e breve e volete avere la forza e l'energia per le cose importanti che vi attendono: la famiglia, gli amici, la relazione con le altre persone, giocare e

ridere con i vostri figli e nipoti. Volete di certo godervi la vostra vecchiaia con la migliore qualità della vita e non essere stanchi, di malumore e tormentati dalle malattie e vedervi passare la vita davanti. Se la pensate in questo modo lucidate la lente d'ingrandimento.

Sfruttate i miei suggerimenti per la ricerca degli indizi con l'aiuto del vostro medico e della terapia. Non dimenticate mai la regola ENERGY!: rimanete calmi e rilassati! Non siate frenetici o in preda al panico. Servitevi della lente d'ingrandimento ed esplorate ogni angolo del labirinto con occhio attento.

Una guida per uscire dal labirinto della stanchezza

La seguente guida vi illustra gli approcci concreti del mio metodo di guarigione con i quali potrete chiarire e superare ulteriormente le cause nascoste della vostra stanchezza.

Step 1: fate un salto nel passato

Ogni dettaglio, anche il più piccolo, è prezioso per il vostro lavoro investigativo. Con i miei pazienti faccio dei viaggi nel tempo spesso affascinanti, esattamente ciò che dovreste fare anche voi in questo momento.

Fate un salto nel passato e costruite la vostra personale linea temporale. C'è stato un periodo in cui eravate in affanno ogni giorno. Quando è successo? Pensateci bene! Ricordate gli eventi della vita, gli shock emotivi, gli alti e bassi, le malattie improvvise, le operazioni, le estrazioni dei denti o gli incidenti che avete vissuto. Non dimenticatevi nemmeno dei bei momenti come matrimoni ecc. che hanno accresciuto il vostro benessere e la vostra energia. Annotate sul quaderno quando sono avvenuti i momenti chiave. La linea temporale è un metodo brillante per portare alla luce i fattori scatenanti.

TEST DI AUTOVALUTAZIONE

LA LINEA TEMPORALE

Annotate prima in modo approssimativo i periodi nei quali vi siete sentiti più in forma, quindi indicate in modo dettagliato tutti gli eventi più importanti. All'inizio potreste non notare alcuna correlazione tra gli avvenimenti e il vostro stato di salute, tuttavia vi chiedo di scrivere i fatti accaduti e disporli in ordine cronologico. Analizzate gli eventi passati, osservate gli alti e bassi del vostro stato di salute e anche i cambiamenti nel vostro stile di vita e marcate i momenti che vi sono rimasti particolarmente impressi nella memoria. Sapere cosa può avervi fatto perdere l'equilibrio emotivo e fisico, e quando, vi aiuterà a comprendere la vostra situazione, riconoscere la via d'uscita e lavorare più intensamente alla vostra guarigione.

Di seguito un esempio di linea temporale, un metodo che si è dimostrato molto utile.

Accadimenti	**Data (anno)**
Punto di partenza: sto bene! Sono pieno di energia e senza sintomi	Quando mi sentivo bene?
Malattie (malattie gravi, influenza, covid-19, trauma cervicale, incidenti, cancro, malattie autoimmuni, sindromi dolorose) • _____ • _____ • _____ • _____	
Operazioni chirurgiche • _____ • _____ • _____	

Accadimenti	Data (anno)
Punto di partenza: sto bene! Sono pieno di energia e senza sintomi	Quando mi sentivo bene?
Cure dentali (estrazioni, otturazioni in amalgama e oro, impianti, trattamenti canalari) • _____ • _____ • _____	
Momenti di stress emotivo: (lutti, incidenti, separazioni, divorzi, matrimoni, traslochi, perdita del lavoro, preoccupazioni, traumi, abusi) • _____ • _____ • _____ • _____	
Farmaci (Periodo, terapia prolungata, effetti collaterali, interazioni) • _____ • _____ • _____ • _____	
Altro • _____ • _____ • _____ • _____	
È possibile scaricare la tabella dal sito www.docfleck.com.	

Step 2: coinvolgete medici e terapeuti

I tempi sono ormai maturi per coinvolgere il vostro medico di fiducia. Lavorate insieme e non nascondete nulla. È il desiderio di ogni medico essere in grado di aiutare i propri pazienti nel miglior modo possibile, altrimenti non sceglieremmo di affrontare un lungo percorso di studi, di assumerci la responsabilità della vita delle persone, lo stress dei turni di notte, nei fine settimana e nei giorni festivi. I tempi compressi e i budget limitati della burocrazia sanitaria, tuttavia, spesso impediscono un ascolto attento del paziente con domande approfondite necessarie per la migliore terapia possibile. Nella ricerca del medico adatto è utile verificare la tipologia di servizi offerti dallo studio medico. Tramite una ricerca in internet è possibile trovare informazioni sui medici specializzati in medicina preventiva e quindi formati a includere lo stile di vita nella loro terapia.

Consiglio: informate il vostro medico di famiglia, soprattutto se è una persona di vostra fiducia. Cercate un medico che voglia accompagnarvi come persona, che sia interessato a nuove conoscenze e che vi prenda sul serio. Umanità, competenza e la volontà di cambiare sono doti importanti. Siate anche disposti ad accettare lunghi viaggi e tempi di attesa. Per i vostri medici ho anche scritto una lettera che potrete utilizzare al bisogno per ispirarli nella ricerca degli indizi. La lettera può essere scaricata dal mio sito internet www.docfleck.com.

Anche se forse non ne siete ancora pienamente consapevoli, avete già raggiunto la vetta pieni di energia e salute. Godetevi il panorama e continuate a essere curiosi!

Innovativi approcci **diagnostici** e **terapeutici**

Se, supportati dal vostro medico di fiducia, continuerete nella ricerca degli indizi, dovrete porvi le domande giuste. A questo scopo ho condensato delle check list per la vostra visita dal medico. Gli esami elencati sono in grado di fornire risultati esaustivi dai quali trarre le relative raccomandazioni terapeutiche. Non lasciatevi intimidire dai termini tecnici negli elenchi. Le check list fungono da "cartamodelli" per il vostro medico che si occuperà di cucirvi il piano ideale su misura per la vostra salute.

La medicina preventiva e nutrizionale è personalizzata e vede l'essere umano nel suo complesso.

Chiedete al vostro medico di prescrivervi gli esami e le consulenze del caso, consapevoli però che spesso non rientrano tra le prestazioni standard e non sono quindi coperti dal servizio sanitario nazionale. Si tratta tuttavia di analisi innovative che aiutano voi e il vostro medico a cogliere le primissime avvisaglie molto prima che i risultati degli esami siano al di fuori dei classici intervalli di riferimento.

Non fatevi guidare tuttavia solo dall'entusiasmo per i test innovativi, affidatevi anche al vostro istinto. Ricorrete eventualmente ai test di autovalutazione presenti nel libro. La speranza è che il futuro ci riservi metodi diagnostici più sofisticati che ci trasformeranno in investigatori ancora più infallibili nel riconoscere cause ancora nascoste. Prescrivo generalmente gli esami diagnostici in modo graduale adeguandoli alle recenti conoscenze della medicina preventiva. Se dalla ricerca futura dovessero emergere nuovi approcci vi terrò aggiornati tramite il mio sito www.docfleck.com, così come nei miei corsi e seminari.

La diagnostica di base secondo ENERGY!

Vi consiglio di seguire il programma di diagnostica di base ENERGY! per valutare il vostro stato attuale di salute. Se sospettate delle cause attraverso i test di autovalutazione o la linea temporale in questo libro, rivolgetevi al vostro medico per ulteriori accertamenti diagnostici. Potrebbe essere necessario inviare esami di sangue, feci o urine a laboratori speciali (appendice, *Per approfondire*). Alcuni esami sono riconosciuti dal sistema sanitario, ma le analisi moderne del microbiota purtroppo non rientrano ancora tra questi. Molti laboratori offrono un servizio senza appuntamento per i prelievi oppure esiste la possibilità di ordinare il materiale per il test direttamente dai laboratori o in internet. Esiste un mercato ampio, cercate siti e offerte affida-

bili. Con l'aiuto di un laboratorio potete escludere le cause più profonde delle vostre carenze energetiche oppure coglierne altre in flagrante. Una volta identificato il fattore scatenante, ho raccolto per voi un elenco di terapie collaudate con le quali potrete ritrovare l'energia e aprire la strada a una salute rinnovata.

Trovate i fattori scatenanti della vostra mancanza di energia e dei vostri disturbi

Se non l'avete ancora fatto, annotate brevemente la cronistoria dei vostri disturbi e portatela sempre con voi durante la visita dal medico. Questa linea temporale apparentemente così banale fornirà al vostro medico un aiuto determinante nella ricerca degli indizi e importanti spunti per un'ulteriore diagnosi (test di autovalutazione *La linea temporale*, p. 402).

Check list per la visita dal medico

Diagnostica di laboratorio

Di seguito sono elencati gli esami di laboratorio di base. Si consiglia di ricontrollare i valori (per esempio dopo 3-6 mesi) per verificare i successi di guarigione.

Esami di laboratorio per la vostra prossima visita dal medico:

- Emocromo completo
- Valori epatici (GOT, GPT, gamma GT)
- Valori renali (creatinina, urea)
- Glucosio a digiuno
- HbA1C (glicemia a lungo termine)
- Elettroliti: potassio, calcio, sodio e magnesio (sangue intero, non siero!)
- Lipidi nel sangue: trigliceridi, colesterolo totale, colesterolo HDL, colesterolo LDL, se possibile anche LDL ossidate (indicano lo stress ossidativo)

- PCR (proteina C reattiva), calprotectina (segnala la presenza di un'infiammazione silente)
- Ammoniaca: indice di un apporto proteico eccessivo e di una disfunzione epatica in incubazione
- Stato dei micronutrienti: ferro, ferritina (riserve di ferro), vitamina D3 (25-OH), vitamina B12, olotranscobalamina (marcatore della carenza di vitamina B12), acido folico

  Se possibile: vitamina B6, coenzima Q10, così come lo zinco e il magnesio.

Nella fase iniziale (in caso di sospetto) si consigliano anche i seguenti esami diagnostici:

- Profilo tiroideo (vedi sotto)
- Disturbi gastrointestinali (vedi sotto)
- Test per l'intolleranza al glutine: anticorpi antigliadina (AGA) e anticorpi antigliadina deamidata (DGA) nel sangue e nelle feci. È consigliabile ripetere questi test dopo sei mesi.

Sono consigliabili anche i seguenti esami:

- Ecografia addominale per escludere una steatosi non alcolica, una steatosi epatica focale e l'ingrossamento del fegato e della milza.
- FLI (***Fatty Liver Index***): la steatosi non alcolica viene individuata con l'ecografia solo quando oltre il 10% delle cellule epatiche è interessato da un accumulo di grasso. I valori epatici possono presentarsi normali anche quando è presente un accumulo di grasso (in circa l'80% dei casi). È quindi consigliabile determinare il FLI, un valore calcolato a partire da gamma GT, trigliceridi, massa corporea, indice e circonferenza addominale. Online sono disponibili dei calcolatori automatici del valore FLI. Valori superiori a 60 indicano una probabilità molto elevata di steatosi non alcolica. Questo test molto utile purtroppo non si è ancora affermato nella pratica terapeutica comune e lo consiglio caldamente ai miei colleghi.
- Ecografia tiroidea per la determinazione delle dimensioni dell'organo e diagnosi precoce delle alterazioni strutturali.

DIAGNOSTICA AVANZATA

Stanchezza e mancanza di energia come sintomi principali

LE MALATTIE AUTOIMMUNI

Diabete mellito (tipo 1)

- Glicemia e insulina a digiuno, peptide C, HbA1C (glicemia a lungo termine)
- Anticorpi contro l'acido glutammico decarbossilasi (GAD65): per la diagnosi differenziale tra diabete di tipo 1 e 2.

Tiroide di Hashimoto

- I valori affidabili per la valutazione della tiroide sono:
- TSH 1-2 mcU/ml
- T4 libera > 1 ng/dl
- T3 libera > 2,6 pg/ml (un valore di > 3,2 è considerato ideale)
- T3 inversa
- Anticorpi antitireoglobulina (TAK) e anticorpi antiperossidasi tiroidea (TPO)
- Il confronto tra i valori di T3 libera e T3 inversa è determinante.
- La rilevazione degli anticorpi conferma la diagnosi.

  Consiglio: in aggiunta possono essere esaminati il selenio nel siero/sangue intero e lo iodio con l'esame delle urine emesse nell'arco delle 24 ore.

Artrite reumatoide / malattie reumatiche infiammatorie (screening)

- Fattore reumatoide IgG, IgM, IgA
- Autoanticorpi anti CCP (peptide ciclico citrullinato)
- Proteina C reattiva (meglio PCR ad alta sensibilità)
- Test ANA (anticorpi anti nucleo = particolare forma di autoanticorpi che attaccano alcune componenti presenti del nucleo delle cellule)
- HLA B27: proteina appartenente alla famiglia dell'antigene

leucocitario umano (HLA), marcatore genetico utile per la diagnosi differenziale di malattie reumatiche.

Celiachia

- Anticorpi antigliadina (AGA) e anticorpi antigliadina deamidata (DGP) come test di screening e con un prelievo di controllo (ideale sei mesi dopo il primo test)
- Test degli anticorpi per la ricerca del glutine nelle feci. Se è positivo, il glutine va eliminato per sempre dalla dieta.
- È utile la diagnostica per le carenze di micronutrienti: acido folico, ferro, vitamina B12, vitamina D, zinco, vitamina K e apporto di acidi grassi omega-3 (HS-Omega 3 Index).
- Raccomandazioni terapeutiche: 1. Dieta ENERGY! senza glutine e latticini 2. Miglioramento della digestione con una cura a lungo termine dell'intestino e il rafforzamento del fegato (parte 2, ***Digerire bene. L'ABC della guarigione***) 3. Riduzione dello stress con la mindfulness, la rigenerazione e l'igiene del sonno 4. Una vigorosa disintossicazione (parte 2, ***Detossinarsi, ma nel modo giusto***).

Se sono presenti malattie autoimmuni si raccomanda di controllare i livelli di anticorpi a intervalli di 1-3 mesi per verificare il successo delle misure aggiuntive e multimodali del programma ENERGY! La terapia per il ripristino intestinale, in particolare l'apporto di glutammina, probiotici e prebiotici, dovrebbe essere protratta a lungo termine sotto la guida di un medico esperto.

CAPACITÀ DI DISINTOSSICAZIONE, DISTURBI

Non si tratta di una diagnostica necessaria,
ma può fornirvi informazioni utili:

- Test genetico MTHFR (gene dell'enzima metilene tetraidrofolato reduttasi): l'enzima scompone l'amminoacido omocisteina. Quando l'attività enzimatica è ridotta il livello di omocisteina può essere elevato favorendo l'insorgere di infiammazioni e il potenziale sviluppo di malattie cardiovascolari.[325] Elevati livelli di omocisteina sono inoltre accompagnati da carenze di acido folico, vitamina B6 e B12.
- Raccomandazione terapeutica in presenza di debole disintossicazione endogena o presunto aumento del carico tossico:

1. Alimentazione ENERGY! 2. Ripristino del microbiota per un periodo di almeno sei mesi tramite l'apporto iniziale di acidi umici (in farmacia) per quattro settimane e il rafforzamento del fegato durante la cura intestinale o nel lungo periodo 3. Terapia con micronutrienti per migliorare la disintossicazione: preparazione multivitaminica, acido folico attivato, complesso vitaminico B e vitamina B12 attivata, acido alfa lipoico, MSM, taurina, vitamina C 4. Sostegno alla disintossicazione endogena attraverso azioni quotidiane (parte 2, ***Detossinarsi, ma nel modo giusto*** e ***Liberarsi dalle sanguisughe energetiche nella vita di tutti i giorni***).

INFEZIONI

È importante pensare soprattutto alle infezioni croniche e, in caso di dubbi, verificare la presenza di anticorpi contro virus, batteri e parassiti. Per esempio:

- Toxoplasmosi, se si sospetta un'infezione acuta: marker IgM per le malattie che richiedono un trattamento terapeutico, IgG come memoria immunologica per una protezione a lungo termine. Questi test anticorpali sono affidabili per le prime infezioni, si consiglia in aggiunta un test di trasformazione linfocitaria (LTT).
- Carichi virali cronici, spesso per esempio il virus di Epstein-Barr, l'herpes simplex, il virus varicella zoster (fuoco di Sant'Antonio), il Parvovirus B19 ecc. Esempi di esami diagnostici in caso del virus di Epstein-Barr: anticorpo EBV-VCA-IgG (VCA = antigene del capside virale), anticorpo EBV-VCA-IgM, anticorpo EBV-EA-IgG (EA = antigene precoce), anticorpo EBV-EBNA-IgG (NA = antigene del nucleo) (parte 1, ***Ospiti indesiderati: le infezioni***).
- In caso di sospetto clinico: ricerca di parassiti nelle feci. Se l'esame è negativo e i dubbi permangono, si può ricorrere a speciali analisi ematiche, per esempio attraverso un istituto di microbiologia e medicina tropicale. Raccomandazioni terapeutiche: 1. Alimentazione ENERGY! 2. Ripristino della flora intestinale per almeno 9-24 mesi con l'apporto iniziale di acidi umici (in farmacia) per eliminare le tossine per 4-8 settimane, unitamente al rafforzamento del fegato 3. Terapia con micronutrienti per rafforzare il sistema immunitario con spermidina, vitamina D, zinco, vitamina C, magnesio, complesso B, acidi grassi omega-3 4. Riduzione dello stress 5. Igiene del sonno 6. Disintossicazione (parte 2, ***Detossinarsi, ma nel modo giusto***).

SINDROME DA ATTIVAZIONE MASTOCITARIA (MCAS)

- Triptasi sierica (importante: può non essere visibile, nonostante la presenza di una MCAS)
- Istamina (prima urina del mattino stabilizzata)
- N-metilistamina (urine emesse nell'arco delle 24 ore)
- Cromogranina A nel siero
- Diamminossidasi nel siero
- Ecografia degli organi addominali (fegato/milza) per escludere un ingrossamento
- Eventualmente: gastroscopia e colonscopia con biopsia per individuare mastociti/nidi di mastociti
- Raccomandazioni terapeutiche: 1. Consultate un medico esperto in questo campo 2. Alimentazione ENERGY! adattata alle tolleranze individuali e raccomandazioni per l'intolleranza all'istamina 3. L'ABC della digestione, raccomandazioni per il ripristino della flora intestinale e il rafforzamento del fegato 4. Apporto di vitamina C 1-4 g al giorno, integratori di diamminossidasi (per es. Daosin) prima dei pasti, quercetina 500 mg e tisana al tulsi (preparati disponibili in farmacia e online) 5. Riduzione dello stress e affermazioni positive sono molto importanti 6. Igiene del sonno 7. Esercizio fisico leggero.

MITOCONDRIOPATIE (SECONDARIE, PER ES. DOPO UN TRAUMA CERVICALE O IN CASO DI STANCHEZZA CRONICA DA CAUSA SCONOSCIUTA)

- Stress ossidativo: perossidazione lipidica, LDL ossidate, la gamma GT elevata indica stress ossidativo in assenza di consumo eccessivo di alcol, eventualmente superossido dismutasi, glutatione perossidasi
- Stress nitrosativo: citrullina nelle prime urine del mattino, nitrotirosina (sangue EDTA), olotranscobalamina, acido metilmalonico (urina)
- Concentrazione di ATP (sangue) e/o funzionalità mitocondriale (in laboratori speciali, ***Per approfondire***)
- Lattato e piruvato nelle urine: rapporto lattato/piruvato, rapporto normale 15-20:1, un rapporto maggiore indica un difetto nel metabolismo mitocondriale
- Terapia consigliata: 1. Alimentazione ENERGY! 2. Terapia con

micronutrienti (soprattutto con il complesso vitaminico B, l'acido folico, il coenzima Q10, zinco, manganese, magnesio, acidi grassi omega-3) 3. Allenamento cardiofitness, per esempio l'High Intensity Interval Training 4. Ossigenoterapia.

INTOLLERANZE ALIMENTARI

- Test sulla permeabilità della barriera intestinale (sindrome Leaky Gut): zonulina, alfa 1-antitripsina, sIgA nelle feci (vedi anche sopra)
- Test del livello degli anticorpi per il glutine nelle feci, anticorpi antigliadina (AGA) e della gliadina deamidata (DGP)
- Test del respiro se si sospetta un'intolleranza al lattosio e al fruttosio o altro (per es. intolleranza al sorbitolo)
- Esclusione immediata dell'allergia (Rast Test) nel siero, allergia ritardata mediata da IgG (siero)
- Intolleranza all'istamina: diamminossidasi nel sangue
- Autotest: test di eliminazione con almeno 14 giorni di esclusione dei fattori scatenanti, per esempio glutine, latte, eventualmente nel lungo periodo escludere altri alimenti come uova, soia, solanacee (pomodori, peperoni, melanzane, patate), legumi
- Raccomandazioni terapeutiche: 1. Alimentazione ENERGY! adattata alle tolleranze individuali (in caso di sospetto è possibile escludere altri alimenti) 2. L'ABC della digestione, consigli per il ripristino della barriera intestinale per almeno 9-12 mesi e il rafforzamento del fegato 3. In caso di intolleranza all'istamina: dieta a basso contenuto di istamina (parte 2, ***Il potere dell'alimentazione***, ***L'alimentazione con un'intolleranza all'istamina***), è consigliato l'apporto permanente di probiotici e prebiotici oltre all'apporto di vitamina C 1-4 g al giorno, integratori di diamminossidasi (per es. Daosin) prima dei pasti, quercetina 500 mg e tisana al tulsi (preparati disponibili in farmacia e online) 4. Riduzione dello stress 5. Igiene del sonno 6. Esercizio fisico leggero.

INSUFFICIENZA SURRENALICA

- Profilo neurostress (test ormonale): i campioni vengono prelevati più volte al giorno per determinare il cortisolo totale e il suo livello durante la giornata. Al bisogno si esegue un test esteso con

adrenalina, noradrenalina, dopamina, serotonina nella saliva/urina

- In caso di sospetto clinico: determinazione degli autoanticorpi surrenalici
- Raccomandazioni terapeutiche: 1. Ottimizzazione della routine giornaliera (pasti regolari, pause, numero ore di sonno adeguate) 2. Ridurre lo stress 3. Alimentazione ENERGY!, evitate il digiuno 4. L'ABC della digestione 5. Consumo di integratori alimentari e adattogeni: es. ginseng, ashwagandha, rodiola (parte 2, ***Il doping naturale*** e parte 3, ***Curare l'insufficienza surrenalica***, p. 416).

INFIAMMAZIONI SILENTI

- Diagnostica di base
- Raccomandazioni terapeutiche: 1. Alimentazione ENERGY! 2. L'ABC della digestione, consigli per il ripristino della barriera intestinale e il rafforzamento del fegato 3. Integrazione alimentare con vitamina C ad alto dosaggio e olio algale 4. Riduzione dello stress 5. Esercizio fisico e sport.

ANALISI TOSSICOLOGICHE

- L'accertamento delle tossine è spesso difficile. Sono quindi consigliabili le analisi da parte di un medico specializzato per esempio in medicina ambientale o funzionale.
- In alternativa agli esami di sangue e urine è utile l'analisi multi-elemento (MEA) di campioni di tessuto in laboratori ambientali specializzati (***Per approfondire***).
- Dopo un'anamnesi adeguata si consiglia lo screening per contaminazione da muffe. La sensibilità alle muffe può essere determinata attraverso le IgE specifiche o gli IgG o con un test di trasformazione linfocitaria (LTT).
- Raccomandazioni terapeutiche: 1. Alimentazione ENERGY! 2. Ripristino della barriera intestinale per almeno 9-12 mesi unitamente al rafforzamento del fegato 3. Dopo la cura intestinale un'accurata terapia di disintossicazione (parte 2, ***Detossinarsi, ma nel modo giusto***) 4. Integrazione alimentare a base di, tra gli altri, spermidina, vitamina C, vitamina D, zinco, magnesio 5. Rinvio a un medico specializzato per esempio in medicina ambientale per indicazioni precise e un supporto da

parte di esperti 6. Se viene rilevata una contaminazione da muffe si raccomanda un'attenta e corretta eliminazione.

DISTURBI DEL TRATTO DIGESTIVO

- Analisi della barriera intestinale: zonulina, alfa 1-antitripsina nelle feci (la zonulina nelle feci è più informativa di quella nel siero del sangue), sIgA nelle feci
- Test della flora intestinale: test della disbiosi (determinazione del microbiota fecale)
- Raccomandazioni terapeutiche: 1. Alimentazione ENERGY! 2. L'ABC della digestione, consigli per il ripristino dell'intestino e il rafforzamento del fegato 3. Riduzione dello stress

Salute dentale

- Test di laboratorio per tioeteri e mercaptani in presenza di stress da vecchie otturazioni canalari e necrosi dentali, RANTES (mediatore dell'infiammazione) se si sospettano focolai infiammatori e per verificare il decorso.
- La tac dentale (CBCT) mostra in particolare la punta delle radici, la tac volumetrica dentale (DVT) permette la rappresentazione tridimensionale dell'osso mascellare. È importante la refertazione da parte di un radiologo esperto.
- Raccomandazioni terapeutiche: 1. Colloquio con un dentista o un chirurgo maxillo facciale (odontoiatria ambientale) 2. Alimentazione ENERGY! e ripristino della flora intestinale a circa 4-8 settimane prima del trattamento 3. Terapia con micronutrienti, soprattutto con vitamina D, magnesio, zinco, complesso B, vitamina C 1-4 g, coenzima Q10 4. Stimolare la disintossicazione dell'organismo (parte 2, ***Detossinarsi, ma nel modo giusto***).

  Consiglio: la rimozione dell'amalgama deve avvenire solo con protezione adeguata. Un'ora prima di rimuovere l'amalgama si consiglia di assumere l'argilla curativa o l'alga clorella[326] ("assorbitossine") mescolate in acqua per legare le particelle di amalgama eventualmente ingerite. Subito dopo la rimozione si consiglia di risciacquare la bocca con tiosolfato di sodio (da sputare! Acquistabile in farmacia) e di favorire la disintossicazione dell'organismo secondo le

raccomandazioni ENERGY! proseguendo con l'alga clorella (15 g al giorno) per circa 4 settimane. In alternativa all'alga clorella potete scegliere le bucce di psillio macinate di qualità biologica, 1 cucchiaino 3 volte al giorno in 250 ml di acqua.

Curare l'insufficienza surrenalica

Se dopo il test di autovalutazione sospettate che l'insufficienza surrenalica possa essere la causa della vostra mancanza di energia, in aggiunta all'alimentazione ENERGY! e agli integratori (in particolare magnesio, zinco, vitamina C, vitamine del gruppo B, coenzima Q10, acidi grassi omega-3 e, nelle prime settimane, anche ginseng, ashwagandha e rodiola) vi consiglio questo programma collaudato che vi aiuterà a superare con successo l'insufficienza surrenalica. Considerate questo piano giornaliero come un punto di riferimento che potrete adattare alle vostre esigenze individuali e alla vostra routine quotidiana.

Mattino: quando è possibile, cercate di dormire il più a lungo possibile.

Rituale mattutino: bevete a stomaco vuoto due grandi bicchieri d'acqua con l'aggiunta di mezzo cucchiaino di sale (senza antiagglomeranti) e, se preferite, un po' di succo di limone. Eseguite degli esercizi di rilassamento e respirazione.

Colazione: non saltate la colazione! Evitate i prodotti raffinati a base di farina bianca. Una combinazione di proteine e grassi sani è ottimale (es. *La colazione Doc Fleck, Le ricette ENERGY!* a p. 391. Rinunciate alla caffeina, compreso il caffè decaffeinato. Assumete integratori, soprattutto magnesio (200-300 mg), vitamina C (500 mg - 1 g), vitamine del gruppo B, coenzima Q10 e grassi omega-3. All'inizio si consiglia di assumere al mattino ginseng e rodiola per circa tre mesi.

Pranzo: non saltate mai il pranzo! Scegliete le proposte ENERGY! tra proteine sane, insalate ricche di fibre o verdure cotte al vapore, oli salutari, per esempio l'olio extravergine di oliva e gli oli algali, erbe medicinali fresche e spezie, se le avete a disposizione. Si consiglia anche una piccola porzione di carboidrati non raffinati. Masticate bene il cibo. Evitate il caffè e i dolci dopo i pasti. Dopo pranzo assumete ancora 1 g di vitamina C e il magnesio (200-300 mg), minerale antistress per bilanciare il calo pomeridiano.

Spuntini al mattino e al pomeriggio: la guarigione delle ghiandole surrenali richiede un regolare rifornimento di energia tramite piccoli pasti. In questo caso gli spuntini sono persino indicati. Uno spuntino sano dovrebbe fornire proteine, grassi sani e carboidrati non raffinati, come per esempio una mela o un altro frutto con una manciata di noci, mandorle, semi, sedano con crema di sesamo o mandorle. Non mangiate altro tra un pasto e l'altro perché ha un effetto negativo sul vostro livello di energia, non assecondate la voglia di bibite, dolci, biscotti, torte, patatine ecc.

Cena: cenate sempre! Anche in questo caso consumate proteine, verdure ricche di fibre, grassi buoni e carboidrati di qualità come riso, miglio, quinoa e patate che forniscono energia per le ghiandole surrenali durante la notte. Guarnite la vostra cena con noci, mandorle o semi, erbe aromatiche e spezie. Assumete integratori alimentari, in particolare magnesio (200-300 mg) e zinco (15 mg). All'inizio della transizione si è dimostrato utile l'apporto di rodiola per 3 mesi e di ashwagandha per circa 4 settimane (parte 2, *Il doping naturale*).

Rituale serale: trovatevi un bel rituale serale per esempio eseguite esercizi di respirazione e rilassamento, tenete un diario della gratitudine, ascoltate musica rilassante o godetevi una tisana.

Riposo serale: cercate di non andare a letto dopo le 23.00, preferibilmente entro le 22.00.

Altro? Siate positivi. Eliminate i ladri di energia dal vostro ambiente sociale e dalla vostra alimentazione (cibi zuccherati e carboidrati ad alto indice glicemico). Se vi sentite stanchi al mattino o al pomeriggio, e avete la possibilità di farlo, sdraiatevi brevemente (meglio se prima delle 15, per non compromettere il sonno notturno). Amate quello che fate e svolgete il vostro lavoro con dedizione e gioia, ma siate consapevoli che il lavoro è "aeriforme", si prende tutto lo spazio che gli concediamo. Ponete dei limiti a pensieri disturbanti e appuntamenti inutili.

Conclusioni

Non basta sapere, si deve anche mettere in pratica.
Non basta volere, si deve anche fare.

— Johann Wolfgang von Goethe

Alla base di una vita gratificante ci sono la salute e l'energia necessarie per svolgere le attività che ci stanno particolarmente a cuore.

La mancanza cronica di energia è sempre sintomo di allarme da parte del nostro organismo che ci segnala la presenza di un deficit nel sano funzionamento di corpo, mente e anima. L'obiettivo principale di questo libro è aiutarvi a scoprire e riportare in equilibrio tale deficit, cercare le cause nascoste del mal funzionamento di certi processi nell'organismo e fornirvi un aiuto efficace.

Non è possibile tornare indietro nel tempo, ma potete ancora prendere il controllo della vostra salute. La buona notizia è che con le conoscenze e gli approcci curativi del programma ENERGY! avete tra le mani la chiave giusta per ritornare a essere energici e godere di buona salute. Usate questa chiave per dare forma alla vostra vita con nuova energia ed entusiasmo e non perdere mai di vista voi stessi e la vostra ragione di vita.

Accanto all'amore per la creatività, la scrittura e la pittura, nella mia professione non c'è niente di più gratificante che aiutare le persone a essere in salute, lottare per una medicina preventiva e apportare innovazioni. Spero vivamente che il mio programma possa ispirare molti medici e altri professionisti, nonché politici, a ripensare il nostro sistema sanitario. Con questo libro voglio

anche stimolare la discussione sulla grande importanza della ricerca delle cause e della medicina olistica preventiva e individuale. Sarei molto felice di ricevere i vostri feedback.

Non rimandate l'inizio del programma, non vale la pena aspettare, un sistema che sostiene la ricerca e le terapie appropriate di medicina nutrizionale e preventiva innovativa potrebbe tardare ancora molto. Cominciate seguendo il vostro ritmo. Lo dovete a voi stessi e alle persone che credono in voi, che vi ammirano e vi amano.

Un caloroso saluto
La vostra
Anne Fleck

Note

1 Berger, M. et al., "The Expanded Biology of Serotonin", *Annu Rev Med*, 60, 2009.

2 Lyte, M., "Microbial Endocrinology in the Microbiome-Gut-Brain Axis: How Bacterial Production and Utilization of Neurochemicals Influence Behavior", *Plos Pathogens*, Vol. 9.11, 2013, e1003726.

Cryan, J. et Dinan, T. G., "Mind-altering microorganisms: the impact of the gut microbiota on brain and behavior", *Nature Reviews Neuroscience*, Vol.13, 2012, 701-712.

3 Maes, M. et al., "The Gut-brain Barrier in Major Depression: Intestinal Mucosal Dysfunction with An Increased Translocation of LPS from Gram Negative Enterobacteria (Leaky-Gut) Plays a Role in The Inflammatory Pathophysiology of Depression", *Neuro Endocrinol Lett*, 29, 2008.

4 Hawrelak, J. A. et Myers, S. P., "The Causes of Intestinal Dysbiosis. A Review", *Alternative Medicine Review*, 9(2), 2004, 180-197.

5 Fasano, A. et Shea-Donohue, T., "Mechanisms of Disease: The Role of the Intestinal Barrier Function in the Pathogenesis of Gastrointestinal Autoimmune Disease", *Natur Clinical Practice: Gastroenterology and Hepatology*, 2(9), 2005, 416-422.

Smith, M. D. et al., "Abnormal Bowel Permeability in Ankylosing Spondylitis and Rheumatoid Arthritis", *J Rheumatol*, 12, 1985.

6 Gibson, R. J. et Bowen, J. M., "Biomarkers of Regimen-related Mucosal Injury", *Cancer Treat Rev,* 60, 2011.

7 Sturgeon, C. et Fasano, A., "Zonulin, a regulator of epithelial and endothelial barrier functions, and its involvement in chronic inflammatory diseases", *Tissue Barriers*, 4(4), 21 ottobre 2016.

8 Ometto, F. et al., "Calprotectin in rheumatic diseases", *Exp Biol Med (Maywood)*, 242(8), aprile 2017, 859-873.

9 Ayling, R. M. et Kok, K., "Fecal Calprotectin", *Adv Clin Chem*, 87, 2018, 161-190.

10 Schofield, W. B. et Palm, N. W., "Gut Microbiota: IgA Protects the Pioneers", *Curr Biol*, 28(18), 24 settembre 2018, 1 117-1 119.

11 Maes M. et al., "Increased IgA Responses to the LPS of Commensal Bacteria Is Associated with Inflammation and Activation of Cell-mediated Immunity in Chronic Fatigue Syndrome", *J Affect Disord*, 136, 2012.

12 Medzihtov R., "Origin and Physiological Roles of Inflammation", *Nature*, 454, 2008.

13 Egger, G. et Dixon, J., "Inflammatory Effects of Nutritional Stimuli: Further Support for the Need for a Big Picture Approach to Tackling Obesity and Chronic Disease", *Obes Rev*, 11, 2010.

14 Levine, B. et Kroemer, G., "Biological

Functions of Autophagy Genes: A Disease Perspective", *Cell*, 176(1-2), 10 gennaio 2019, 11-42.

15 Galland, L., "Diet and inflammation", *Nutr Clin Pract*, (6), 25 dicembre 2010, 634-40.

16 Egger, G. et Dixon, J., "Non-Nutrient Causes of Low-grade, Systemic Inflammation: Support for a 'Canary in the Mineshaft' View of Obesity in Chronic Disease", *Obes Rev*, 12, 2011.

17 Morris, G. et al., "Central pathways causing fatigue in neuro-inflammatory and autoimmune illnesses", *BMC Med*, 13:28, 6 febbraio 2015.

18 Maes, M. et al., "Increased IgA Responses to the LPS of Commensal Bacteria Is Associated with Inflammation and Activation of Cell-mediated Immunity in Chronic Fatigue Syndrome", *J Affect Disord*, 136, 2012.

19 Abu-Shakra, M. et al., "The Mosaic of Autoimmunity: Hormonal and Environmental Factors Involved in Autoimmune Disease", *Israel Medical Association Journal*, 10(1), 2008, 8-12.

20 Wu, Q. et al., "Low Population Selenium Status is associated with Increased Prevalence of Thyroid Disease", *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 100 (11), 2015, 4037-4047.

Sanna, A. et al., "Zinc Status and Autoimmunity: A Systematic Review and Meta-Analysis", *Nutrients*, 10(1), 11 gennaio 2018, 68.

21 Fasano, A. et Shea-Donohue, T., "Mechanisms of Disease: The Role of the Intestinal Barrier Function in the Pathogenesis of Gastrointestinal Autoimmune Disease", *Natur Clinical Practice: Gastroenterology and Hepatology*, 2(9), 2005, 416-422.

22 Shivaraj, G. et al., "Thyroid function tests: a review", *European Review of Medical and Pharmacological Sciences*, 13, 2009, 341-349.

23 Diana, T. et al., "Prevalence and clinical relevance of thyroid stimulating hormone receptor-blocking antibodies in autoimmune thyroid disease", *Clin Exp Immunol*, (9) 189(3), 2017, 304-309.

24 Ragusa, F. et al., "Hashimotos' thyroiditis: Epidemiology, pathogenesis, clinic and therapy", *Best Pract Res Clin Endocrinol Metab,* 33(6), dicembre 2019, 101367.

25 Bennani, H. N. et al., "Treatment of refractory myasthenia gravis by double-filtration plasmapheresis and rituximab: A case series of nine patients and literature review", *J Clin Apher*, 21 dicembre 2020, doi: 10.1002/jca.21868.

Jambon, F. et al., "Efficacy of plasmapheresis and semi-selective immunoadsorption for removal of anti-HLA antibodies", *J Clin Apher*, 30 novembre 2020, doi: 10.1002/jca.21858.

26 Ochoa-Repáraz, J. et al., "The Gut Microbiome and Multiple Sclerosis", *Cold Spring Harb Perspect Med*, 8(6), 1 giugno 2018, a 029017, doi: 10.1101/cshperspect.a029017.

27 Etemadifar, M. et al., "Soil heavy metals are associated with the distribution of multiple sclerosis in Isfahan, Iran", *Acta Neurol Scand*, 134(4), ottobre 2016, 292-9.

Hachim, M. Y. et al., "The Beneficial and Debilitating Effects of Environmental and Microbial Toxins, Drugs, Organic Solvents and Heavy Metals on the Onset and Progression of Multiple Sclerosis", *Toxins (Basel)*, 11(3), 5 marzo 2019, 147.

28 Ludvigsson, J., "Diagnostics of type 1 diabetes must be improved", *Lakartidningen*, 26 gennaio 2018, 115.

29 https://www.deutsche-diabetes-gesellschaft.de/fileadmin/user_upload/05_Behandlung/01_Leitlinien/Evidenzbasierte_Leitlinien/2018/S3-LL-Therapie-Typ-1-Diabetes-Auflage-2-Langfassung-09042018.pdf, consultato il 07.12.2020.

30 Haak, T. et al., "Therapy of Type 1 Diabetes", *Exp Clin Endocrinol Diabetes*, 127(S 01), dicembre 2019, 27-38.

31 Katz, P., "Causes and consequences of fatigue in rheumatoid arthritis", *Curr Opin Rheumatol*, 29(3), maggio 2017, 269-276.

32 Fasano, A., "Leaky gut and autoimmune diseases", *Clin Rev Allergy Immunol*, 42(1), febbraio 2012, 71-8.

33 Kay, J. et Upchurch, "KS., ACR/EULAR 2010 rheumatoid arthritis classification criteria", *Rheumatology (Oxford),* 51 Suppl 6, dicembre 2012, vi5-9.

34 Arbuckle, M. R. et al., "Development of Autoantibodies before the Clinical Onset of Systemic Lupus Erythematodes", *New England Journal of Medicine*, 349, 16. (10), 2003, 1526-1533.

35 Ibid.

36 De Molon, R. S. et al., "Linkage of Periodontitis and Rheumatoid Arthritis: Current Evidence and Potential Biological Interactions", *Int J Mol Sci*, 20(18), 13 settembre 2019, 4541.

37 Lebwohl, B. et al., "Coeliac disease", *Lancet*, 391(10115), 6 gennaio 2018, 70-81.

38 Claßen, M., "Hafer bei Zöliakie wohl unbedenklich", *Fortschr Med*, 160(16), settembre 2018, 33.

39 Thompson, T., "Gluten Contamination of Commercial Oat Products in the United States", *New England Journal of Medicine*, 351, 19, (11), 2004, 2021-2022.

40 Leffler, D. A et al.: "Extraintestinal manifestations of coeliac disease", *Nat Rev Gastroenterol Hepatol*, 12(10), ottobre 2015, 561-71.

41 Al-Toma, A. et al., "European Society for the Study of Coeliac Disease (ESsCD) guideline for coeliac disease and other gluten-related disorders", *United European Gastroenterol J*, 7(5), giugno 2019, 583-613.

42 Schiepatti, A. et al., "Seronegative coeliac disease: clearing the diagnostic dilemma", *Curr Opin Gastroenterol*, 34(3), maggio 2018, 154-158.

43 Carroccio, A. et al., "Self-Reported Non-Celiac Wheat Sensitivity in High School Students: Demographic and Clinical Characteristics", *Nutrients*, 9(7), 19 luglio 2017, 771, doi: 10.3390/nu9070771.

44 Leonard, M. M. et al., "Celiac Disease and Nonceliac Gluten Sensitivity: A Review", *JAMA*, 318(7), 15 agosto 2017, 647-656.

45 Cardoso-Silva, D. et al., "Intestinal Barrier Function in Gluten-Related Disorders", *Nutrients*, 11(10), 1 ottobre 2019, 2325.

46 Biagi, F. et al., "A Milligram of Gluten a Day Keeps the Mucosal Recovery Away. A Case Report", *Nutrition Reviews*, 62 (9), 2004, 360-363.

47 Duntas, L. H., "Does Celiac Disease Trigger Autoimmune Thyreoiditis?", *Nature Reviews*: *Endocrinology*, (5) no. 4, 2009, 190-191.

48 Naseri, H. et al., "Evaluating the relationship between dietary intake with inflammatory factors, lipid profile and clinical symptoms in patients with rheumatoid arthritis", *Clin Nutr ESPEN*, 40, dicembre 2020, Epub 20 ottobre 2020, 138-143, doi: 10.1016/j.clnesp.2020.09.215.

49 De Kloet, E. R. et al., "Stress and the Brain: From Adaption to Disease", *Nat Rev Neurosci*, 6, 2005.

50 Chrousos, G. P., "Stress and Disorders of the Stress System", *Nat Rev Endocrinol*, 5, 2009.

51 Rohleder, N. et al., "Hypocortisolism and Increased Glucocorticoid Sensitivity of Pro-Inflammatory Cytokine Production in Bosnian War Refugees with Posttraumatic Stress Disorder", *Biological Psychiatry*, 55(7), 2004, 745-751.

52 Glaser, R., "Stress-associated Immune Dysregulation and its Importance for Human Health: A Personal History of Psychoneuroimmunology", *Brain, Behav and Immun,* 19, 2005, 3-11.

53 Gárate, I. et al., "Stress-induced Neuroinflammation. Role of Tole-like-Receptor-4-Pathway", *Biol Psychiatry*, 73, 2013.

54 Furth, A. et Harding, J., "Why Sugar is Bad for You", *New Scientist*, Sept 23, 44, 1989.

Yudkin, J., *Sweet and Dangerous*, Bantam Books, 1974, 129.

Donnini, D. et al., "Glucose May Induce Cell Death through a Free Radical-Mediated Mechanism", *Biochemical and Biophysical Research Communications*, 219 (2), 1996, 412-417.

55 Gallo, M. et al., "Relationships between food and diseases: What to know to ensure food safety", *Food Res Int*, 137, novembre 2020, 109414, Epub 9 giugno 2020, doi: 10.1016/j.foodres,2020.109414.

56 Milan, A. M., "Comparison of the impact of bovine milk beta-casein variants on digestive comfort in females self-reporting dairy intolerance: a randomized controlled trial", *Am J Clin Nutr*, 111(1), 1 gennaio 2020, 149-160, doi: 10.1093/ajcn/nqz279, 2020.

57 Mishra, S. P. et al., "New horizons in microbiota and metabolic health research", *J Clin Endocrinol Metab*, 31 ottobre 2020, dgaa769, doi: 10.1210/clinem/dgaa769.

58 Pruimboom, L. et de Punder, K., "The opioid effects of gluten exorphins: asymptomatic celiac disease", *J Health Popul Nutr*, 33:24, 24 novembre 2015, doi: 10.1186/s41043-015-0032-y.

59 Grand, E., "Food Allergies and Migraine", *Lancet,* 1 no 8123 (5), 1979, 955-959.

60 Kleine-Tebbe, J. et al., "Nahrungsmittelallergie und -unverträglichkeit: Bewährte statt nicht evaluierte Diagnostik", *Dtsch Arztebl*, 102(27), A-1965 / B-1660 / C-1564, 2005.

61 Frieling, T. et al., "Evidence for mast cell activation in patients with therapy-resistant irritable bowelsyndrome", *Z Gastroenterol*, 49, 2011, 191-194.

62 Lucas, H. J. et al., "Fibromyalgia - new concepts of pathogenesis and treatment", *Int J Immunopathol Pharmacol*, 19, 2006, 5-9.

63 Afrin, LB, *Never Bet against Occam. Mast Cell Activation Disease and the Modern Epidemics of Chronic Illness and Medical Complexity*, Sisters Media LLC, 2016.

64 Molderings, G. J. et al., "Systemische Mastzellaktivierungserkrankung: Ein praxisorientierter Leitfaden zu Diagnostik und Therapie", *Dtsch Med Wochenschr*, 1390, pubblicazione online 06.05.2014, 1523-1538, doi 10.1055/s-0034-1370055.

65 Ulteriori informazioni sulla ricerca attuale in www.mastcellresearch.com, consultato il 07.12.2020.

66 Hamilton, M. J. et al., "Mast cell activation syndrome: A newly recognized disorder with systemic clinical manifestations", *J Allergy Clin Immunol*, 128, 2011, 147-152.

67 Afrin, L., "Presentation, diagnosis, and management of mast cell activation syndrome", in *Mast Cells: Phenotypic features, biological functions, and role in immunity*, Happauge, Nova Science Publishers, New York, 2013, 155-231.

68 Frieling, T. et al., "Das Reizdarmsyndrom - eine Fehlbezeichnung?", *Z Gastroenterol*, 49, 2011, 577-578.

69 Blanco, I. et al., "Abnormal overexpression of mastocytes in skin biopsies of fibromyalgia patients", *Clin Rheumatol*, 29, 2010, 1403-1412.

70 Yeom, J. S. et al.: "Relationship between headache and mucosal mast cells in pediatric Helicobacter pylori-negative functional dyspepsia", *Cephalalgia*, 33, 2013, 323-329.

71 Liu, R. et al., "Mast cell-mediated hypersensitivity to fluoroquinolone is MRGPRX2 Dependent", *International Immunopharmacology*, Volume 70, (5), 2019, 417-427.

72 Hengartner, M. O., "The Biochemistry of Apoptosis", *Nature*, 407 (6805), 2000, 770-776.

73 Joza, N. et al., "Essential Role of the Mitochondrial Apoptosis-Inducing Factor in Programmed Cell Death", *Nature*, (3), 410 (6828), 2001, 549-554.

74 Mihyll, S. et al., "Chronic Fatigue Syndrome and Mitochondrial Dysfunction", *Int J Clin Exp Med,* 2009, 1-16.

75 Duchen, M. R., "Mitochondria in Health and Disease: Perspectives on a New Mitochondrial Biology", *Mol Aspects Med*, 25, 2004, 365-451.

76 La vitamina B12 contiene cobalto e funge quindi da missile di difesa contro lo stress nitrosativo. Una carenza di vitamina B12 è quindi sempre un segnale nascosto di stress nitrosativo.

77 Kuklinski, B., *Das HWS Trauma*, Aurum Verlag, 2006.

78 Ibid.

79 Ibid.

80 Kuklinski, B., *Mitochondrien. Symptome, Diagnose und Therapie*, Aurum Verlag, 2016.

81 Lagouge, M. et Larsson N. G., "The Role of Mitochondrial DNA Mutations and Free Radicals in Disease and Ageing", *J Intern Med*, 273, (6), giugno 2013, 529-543.

82 Smith, R. A. et al., "Mitochondria-Targeted Antioxidants in the Treatment of Disease", *Ann NY Acad Sci*, (12), 1147, 2008, 105-111.

83 Kuklinski, B. et van Lunteren, I., *Gesünder mit Mikronährstoffen*, 8ª edizione, Aurum Verlag, 2017.

84 Lane, N., *Power, Sex, Suicide. Mitochondria and the Meaning of Life*, Oxford University Press, 2005.

85 Si consiglia come letteratura di approfondimento Gröber, U., *Arzneimittel und Mikronährstoffe, Medikationsorientierte Supplementierung*, 4ª edizione, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart, 2018.

86 Maggini, S. et al., "Immune Function and Micronutrient Requirements Change over the Life Course", *Nutrients*, 10(10), 17 ottobre 2018, 1531, doi: 10.3390/nu10101531.

87 https://www.wwf.de/fileadmin/user_upload/WWF-Report-Aufnahme_von_Mikroplastik_aus_der_Umwelt_beim_Menschen.pdf, consultato il 07.12.2020.

88 Ramanjuk, A. et al., "The Role of Heavy Metal Salts in Pathological Biomineralization of Breast Cancer Tissue", *Adv Clin Exp Med*, 25(5), sett/ott 2016, 907-910.

Khanjani, N. et al., "Arsenic and breast cancer: a systematic review of

epidemiologic studies, *Rev Environ Health*, 32(3), 26 settembre 2017, 267-277.

Byrne, C. et al., "Metals and breast cancer", *J Mammary Gland Biol Neoplasia*, 18(1), marzo 2013, 63-73.

Wang, Y. et al., "Long-term cadmium exposure promoted breast cancer cell migration and invasion by up-regulating TGIF", *Ecotoxicol Environ Saf*, 175, 15 luglio 2019, 110-117.

89 Branca, J. J. V. et al., "Cadmium-induced neurotoxicity: still much ado", *Neural Regen Res*, 13(11), novembre 2018, 1879-1882.

Movahedian, A. et al., "Serum Mercury Level and Multiple Sclerosis", *Biological Trace Elem Res*, 146, 2012, 150-153.

Aliomrani, M. et al., "Correlation between heavy metal exposure and GSTM1 polymorphism in Iranian multiple sclerosis patients", *Neurol Sci*, 38(7), luglio 2017, 1271-1278.

Dehghanifiroozabadi, M. et al., "Blood lead levels and multiple sclerosis: A case-control study", *Mult Scler Relat Disord*, 27, gennaio 2019, 151-155.

90 Fournié, G. J. et al., "Induction of Autoimmunity through bystander Effects: lessons from Immunological Disorders induced by Heavy Metals", *J Autoimmun*, 16, 2001, 319-326.

91 Gallagher, C. M. et Meliker, J. R., "Mercury and Thyroid Autoantibodies in US Women, NHANES 2007-2008", *Environ Int*, 40, 2012, 39-43.

92 Mutter, J., *Lass dich nicht vergiften*, 9ª edizione, Gräfe & Unzer 2012.

93 https://www.bfr.bund.de/de/fragen_und_antworten_zu_arsengehalten_in_reis_und_reisprodukten-194346.html, consultato il 07.12.2020.

94 https://www.bfr.bund.de/de/suche.html?search%5Bquery%5D=BLEI, consultato il 07.12.2020.

95 Mirza, A. et al., "Aluminium in brain tissue in familial Alzheimer's disease", *J Trace Elem Med Biol*, 40, marzo 2017, 30-36, Epub 9 dicembre 2016, doi: 10.1016/j.jtemb.2016.12.001.

Huat, T. J. et al., "Metal Toxicity Links to Alzheimer's Disease and Neuroinflammation", *J Mol Biol*, 431(9), 19 aprile 2019, 1843-1868, Epub 18 gennaio 2019, doi: 10.1016/j.jmb.2019.01.018.

96 Swandulla, D. et al., "Bisphenol A inhibits voltage-activated Ca2+ Channels in vitro: Mechanisms and Structural Requirements", *Molecular Pharmacology*, (b) 83 (2), 2013, doi: 10.1124/.mol.112.081372.

97 De Coster, S. et van Larebeke, "N: Endocrine-Disrupting Chemicals: associated Disorders and Mechanisms of Action", *J Environ Public Health*, 2012, 713696, Epub 6 settembre 2012.

Graceli, J. B. et al., "The impact of endocrine-disrupting chemical exposure in the mammalian hypothalamic-pituitary axis", *Mol Cell Endocrinol*, 518, 1 dicembre 2020, 110997, Epub 22 agosto 2020, doi: 10.1016/j.mce.2020.110997.

98 Sabino, R. et al., "The role of occupational Aspergillus exposure in the development of diseases", *Med Mycol*, 57(Supplement_2), 1 aprile 2019, 196-205, doi: 10.1093/mmy/myy090.

99 Degen, G. H., "Mycotoxins in food: Occurrence, importance and health risk", *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz*, 60(7), luglio 2017, 745-756, doi: 10.1007/s00103-017-2560-7.

100 Grehn, C. et al., "Urban Life as Risk Factor for Aspergillosis", *Front Cell Infect Microbiol*, 10, 2 novembre

2020, 601834, eCollection 2020, doi: 10.3389/fcimb.2020.601834.

101 Choi, M. A. et al., "Identification and Characterization of Fungi Contaminated in the Built-In Furniture of an Apartment Home", *Mycobiology*, 47(4), 26 dicembre 2019, 430-440, doi: 10.1080/12298093.2019.1703529.

102 Reich et Schiffner, 1999, articolo in https://www.zm-online.de/archiv/2016/24/zahnmedizin/stoffwechsel-und-toxizitaet-von-fluorid/seite/alle, consultato il 07.12.2020.

103 http://www.fluoridealert.org/faq, consultato il 07.12.2020.

104 Pontigo-Loyola, A. et al., "Dental Fluorosis in 12- and 15-Year Olds at High Altitudes in Above-Optimal Fluorated Communities in Mexico", *Journal of Public Health Dentistry*, 68(3), 2008, 163-166.

105 Nabrzyski, M. et Gajewska, R., "Aluminium and Fluorid in Hospital Daily Diets and in Teas", *Z Lebensm Unters Forsch*, 201(4), 1995, 307-310.

106 Graf, K., *Störfeld Zahn. Der Einfluss von Zähnen und zahnärztlichen Werkstoffen auf die Gesundheit*, Urban & Fischer Elsevier, 2010.

107 von Baehr, V. et al., *Histologie und Immunologie der kavitätenbildenden Osteolysen des Kieferknochens*, 1ª edizione, MDV Maristen Druck und Verlag, 2015.

Lechner, J., *Kavitätenbildende Osteolysen des Kieferknochens*, 1ª edizione, MDV Maristen Druck und Verlag 2011.

108 https://www.imd-berlin.de/spezielle-kompetenzen/zahnmedizin/belastungmit-metallen.html, consultato il 07.12.2020.

Zimmer, H. et al., "Determination of mercury in blood, urine and saliva for the biological monitoring of an exposure from amalgam fillings in a group with self-reported adverse health effects", *Int. J. Envirom Health*, 205(3), 2002, 205-211.

109 Vázquez, M. et al., "In vitro evaluation of inorganic mercury and methylmercury effects on the intestinal epithelium permeability", *Food Chem Toxicol*, 74, dicembre 2014, PMID: 25445761, 349-59, doi: 10.1016/j.fct.2014.10.022.

Assefa, S. et Köhler, G., "Intestinal Microbiome and Metal Toxicity", *Curr Opin Toxicol*, 19, febbraio 2020, 21-27, Epub 30 settembre 2019, PMID:32864518, doi: 10.1016/j.cotox.2019.09.009.

110 Ajith, T. A. et al., "Effect of palladium α-lipoic acid complex on energy in the brain mitochondria of aged rats", *Altern Ther Health Med*, 20(3), maggio/giugno 2014, 27-35, PMID: 24755568.

111 Weingart, D. et al., "Titanium Deposition in Regional Lymph Nodes After Insertion of Titanium Screw Implants in Maxillofacial Region", *International Journal of Oral and Maxillofacial Surgery*, 23, 6,2, 1994, 450-452.

112 FDA. US Food and Drug Administration. Center of Devices and Radiological Health. *Biological Response to Metal Implants*, settembre 2019.

113 Ibid.

114 Graf, K., *Störfeld Zahn. Der Einfluss von Zähnen und zahnärztlichen Werkstoffen auf die Gesundheit*, Urban & Fischer Elsevier, 2010.

115 Claesson, R. et al., "Production of Volatile Sulfur Compounds by Various Fusobacterium Species", *Oral Microbiol Immuno*, 5, 1990, 137-142.

Langendijk, P. S. et al., "Sulfate-Reducing Bacteria in Association with Huma Periodontitis", *J Clin Periodontol*, 27(12), 2000, 943-950.

116 Lechner, J., *Kavitätenbildende Osteolysen des Kieferknochens*, MDV Maristen & Verlag, 2011.

117 Mori, F. et al., "RANTES correlates with inflammatory activity and synaptic excitability in multiple sclerosis", *Mult Scler*, 22(11), ottobre 2016, 1405-1412, Epub 5 gennaio 2016, doi: 10.1177/1352458515621796.

118 Agere, S. A. et al., "RANTES/CCL5 Induces Collagen Degradation by Activating MMP-1 and MMP-13 Expression in Human Rheumatoid Arthritis Synovial Fibroblasts", *Front Immunol*, 8, 18 ottobre 2017, 1341, eCollection 2017, doi: 10.3389/fimmu.2017.01341.

Pavkova Goldbergova, M. et al., "RANTES, MCP-1 chemokines and factors describing rheumatoid arthritis", *Mol Immunol*, 52(3-4), ottobre 2012, 273-8, Epub 29 giugno 2012, doi: 10.1016/j.molimm.2012.06.006.

119 Fonk, I., *Darmparasitose, die zentrale Immunstörung*, Medizinisch Literarische Verlagsgesellschaft, 2000.

Theel, E. S. et Pritt, B. S., "Parasites", *Microbiol Spectr*, 4(4), agosto 2016, doi: 10.1128/microbiolspec.DMIH2-0013-2015.

120 https://www.who.int, consultato il 07.12.2020.

121 Theel, E. S. et Pritt, B. S., "Parasites", *Microbiol Spectr*, 4(4), agosto 2016, doi: 10.1128/microbiolspec.DMIH2-0013-2015.

122 https://www.who.int. Consultato il 07.12.2020.

123 https://www.aerzteblatt.de/archiv/208347/Toxoplasmose-in-Deutschland, consultato il 07.12.2020.

124 "Ein faszinierendes altes Lehrbuch: Medizinische Praxis. Sammlung für Ärztliche Fortbildung". A cura di: Fromme, A. et al., volume 39, *Klinik Parasitäre Erkrankungen* di Prof. Dr, René Schubert e Dr. Herbert Fischer, Dr. Dietrich Steinkopff Verlag, 1959.

125 Montoya, J. M. et Liesenfeld, O., "Toxoplasmosis", *Lancet*, 363, 2004, 1965-1976.

126 Flegr, J. et al., "Toxoplasmosis - A Global Threat. Correlation of Latent Toxoplasmosis with Specific Disease Burden in a Set of 88 Countries", *PloS One*, 9(3), 24 marzo 2014, e90203, eCollection 2014, doi: 10.1371/journal.pone.0090203.

127 Flegr, J. et Escudero, D. Q., "Impaired Health Status and Increased Incidence of Diseases in Toxoplasma-seropositiv Subjects - an explorative Cross-Sectional Study", *Parasitology*, 143, 2016, 1974-1989.

128 Watts, E. et al., "Novel Approach Reveal that Toxoplasma gondii Bradyzoites within Tissue Cysts are Dynamic and Replication Entities in Vivo", *Microbiology, Immunology and Molecular Genetics Faculty Publications*, paper 67, 2015.

129 Auf der Straße, U., *Das Toxoplasmose Handbuch. Ein Parasit täuscht die Medizin und macht uns krank - Toxoplasma gondii erkennen und behandeln*, 2ª edizione, BoD, 2019.

130 Ho-Yen, D. O. et al., "Use of Polymerase Chain Reaction to Detect Toxoplasma gondii in Human Blood Samples", *J Clin Pathol*, 45, 1992, 910-913.

131 Auf der Straße, U., *Das Toxoplasmose Handbuch. Ein Parasit täuscht die Medizin und macht uns krank - Toxoplasma gondii erkennen und behandeln*, 2ª edizione, BoD, 2019, 54-59.

132 Weiss, L. et Dubey, J. P., "Toxoplasmosis: A history of Clinical Observation", *Int J Parasitol*, 39(8), 1 luglio 2009, 895-901.

133 Nowalk, A. et Green, M., "Epstein-Barr Virus", *Microbiol Spectr*, 4(3), giugno 2016, doi:10.1128/microbiolspec.DMIH2-0011-2015.

134 Toussirot, E. et Roudier, J., "Epstein-Barr-Virus in Autoimmune Diseases", *Best Pract Res Cl Rh,* 22(5), 2008, 883-896.

135 https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/77972/Epstein-Barr-Virus-erhoeht-MSRisiko-in-allen-Ethnien, consultato il 07.12.2020.

136 https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/93550/Epstein-Barr-Virus-schaltet-Risikogene-fuer-Autoimmunerkrankungen-an, consultato il 07.12.2020.

137 Pender, M. P., "Review Article: CD8+ T-Cell-Deficiency, Epstein-Barr-Virus Infection, Vitamin D Deficiency and Steps to Autoimmunity: A unifying Hypothesis", *Autoimmune Dis*. 2012, doi: 10.1155/2012/189096.

Balandraud, N. et al., "Epstein-Barr-Virus and Rheumatoid Arthritis", *Autoimmunity Rev*, 3, 2004, 362-367.

Zivadinov R. et al., "Epstein-Barr virus is associated with grey matter atrophy in multiple sclerosis", *J Neurol Neurosurg Psychiatry*", 80(6), giugno 2009, 620-5, Epub 23 gennaio 2009, doi:10.1136/jnnp.2008.154906.

Toussirot, E. et Roudier, J., "Epstein-Barr-Virus in Autoimmune Diseases", *Best Pract Res Cl Rh*, 22(5), 2008, 883-896.

138 https://link.springer.com/article/10.1007/s15006-016-8556-7.

139 Reinke, H. et Asher, G., "Crosstalk between metabolism and circadian clocks", *Nat Rev Mol Cell Biol*, 20(4), aprile 2019, PMID: 30635659 Review, 227-241, doi: 10.1038/s41580-018-0096-9.

140 Evans, J. A., "Collective timekeeping among cells of the master circadian clock", *Endocrinol*, 230(1), luglio 2016, Epub 6 maggio 2016, R27-49, doi: 10.1530/JOE-16-0054.

141 Dong, D. et al., "Circadian rhythm in pharmacokinetics and its relevance to chronotherapy", *Biochem Pharmacol*, 178, agosto 2020, 114045, Epub 22 maggio 2020, doi: 10.1016/j.bcp.2020.114045.

142 Potter, G. D. et al., "Nutrition and the circadian system", *Br J Nutr*, 116(3), agosto 2016, 434-42, Epub 25 maggio 2016, doi: 10.1017/S0007114516002117.

143 Vitale, J. A. et Weydahl, A., "Chronotype, Physical Activity, and Sport Performance: A Systematic Review", *Sports Med*, 47(9), settembre 2017, 1859-1868, doi: 10.1007/s40279-017-0741-z.

144 Firsov, D. et Bonny, O., "Circadian rhythms and the kidney", *Nat Rev Nephrol*, 14(10), ottobre 2018, PMID: 30143787 Review, 626-635, doi: 10.1038/s41581-018-00489.

145 Amaral, F. G. D., et Cipolla-Neto, J., "A brief review about melatonin, a pineal hormone", *Arch Endocrinol Metab*, 62(4), agosto 2018, 472-479, doi: 10.20945/2359-3997000000066.

146 De Cabo, R. et Mattson, M. P., "Effects of Intermittent Fasting on Health, Aging, and Disease", *MP N Engl J Med*, 381(26), 26 dicembre 2019, 2541-2551, doi: 10.1056/NEJMra1905136.

147 Ichimiya, T. et al., "Autophagy and Autophagy-Related Diseases: A Review", *Int J Mol Sci*, 21(23), 26 novembre 2020, E8974, doi: 10.3390/ijms21238974.

148 Madeo, F. et al., "Spermidine in health and disease", *Science*, 359(6374),

26 gennaio 2018, eaan2788, doi: 10.1126/science.aan2788.

149 Cipolla-Neto, J. et Amaral, F. G. D., "Melatonin as a Hormone: New Physiological and Clinical Insights", *Endocr Rev*, 39(6), 1 dicembre 2018, 990-1028, doi: 10.1210/er.2018-00084.

150 Potter, G. D. et al., "Nutrition and the circadian system", *Br J Nutr*, 116(3), agosto 2016, 434-42, Epub 25 maggio 2016, doi: 10.1017/S0007114516002117.

151 Myung, J. et al., "The Kidney Clock Contributes to Timekeeping by the Master Circadian Clock", *Int J Mol Sci*, 20(11), 5 giugno 2019, 2765, doi: 10.3390/ijms20112765.

152 Vitale, J. A. et Weydahl, A., "Chronotype, Physical Activity, and Sport Performance: A Systematic Review", *Sports Med*, 47(9), settembre 2017, 1859-1868, doi: 10.1007/s40279-017-0741-z.

153 Witasek, A., *Lehrbuch der F.X. Mayr-Medizin*, Springer Verlag 2019.

154 Trefts, E. et al., "The liver", *Curr Biol*, 27(21), 6 novembre 2017, R1147-R1151, doi: 10.1016/j.cub.2017.09.019.

155 Sen, S. et al., "Ultradian feeding in mice not only affects the peripheral clock in the liver, but also the master clock in the brain", *Chronobiol Int*, 34(1), 2017, 17-36, Epub 26 settembre 2016, doi:10.1080/07420528.2016.1231689.

156 https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Das-Risiko-fuer-einen-Asthma-Anfallist-nachts-am-hoechsten-392975.html, consultato il 07.12.2020.

157 Conosco la medicina Kneipp fin dall'infanzia perché appartiene alla tradizione della mia famiglia. È stata fondata dal naturopata e sacerdote Sebastian Kneipp (1821-1897). Kneipp conobbe il mio bisnonno Karl e lo curò da una malattia polmonare. È stato persino ospite nella casa del mio bisnonno e con il suo entusiasmo ha contagiato l'intera famiglia con il potere curativo della natura. Il mio bisnonno ha contribuito a lanciare il movimento Kneipp nel mio paese. Mi piacerebbe che questa branca della medicina naturale, già collaudata e un po' dimenticata, tornasse a rifiorire. Stimo molto la medicina Kneipp ed è per questo che ho inserito molte delle sue pratiche nel mio metodo curativo.

158 Locher, C. et Pforr, C., "The legacy of Sebastian Kneipp: linking wellness, naturopathic, and allopathic medicine", *J Altern Complement Med*, 20(7), luglio 2014, 521-6, Epub 28 aprile 2014, doi: 10.1089/acm.2013.0423.

159 Flanagan, A. et al., "Chrono-nutrition: from molecular and neuronal mechanisms to human epidemiology and timed feeding patterns", *J Neurochem*, 22 novembre 2020, doi: 10.1111/jnc.15246.

160 Se volete approfondire il tema della fame emotiva, vi consiglio come lettura di approfondimento *Schlank! Und gesund mit der Doc Fleck Methode* (tr. *Magri! E sani con il metodo della dottoressa Fleck*). In questo libro approfondisco in modo dettagliato i diversi tipi di fame (fame dello stomaco, fame degli occhi, fame del naso, fame della bocca, fame del cuore) e fornisco diverse strategie comportamentali per aiutarvi a riprogrammare con successo il vostro atteggiamento alimentare.

161 Paoli, A. et al., "The Influence of Meal Frequency and Timing on Health in Humans: The Role of Fasting", *Nutrients*, 11(4), 28 marzo 2019, 719, doi: 10.3390/nu11040719.

162 D'Anci, K. E., *Hydration and Brain Function. Diet, Brain, Behavior: Practical Implications*, 2012.

163 Esch, T. et Stefano, G.B., "The Neurobiology of Stress Management", *Neuro Endocrinol Lett*, 31, 2012.

164 Olzewski, P. K. et al., "Oxytocin as Feeding Inhibitor: Maintaining Homeostasis in Consummatory Behavior", *Pharmacol Biochem Behav*, 97, 2010.

165 Valeix, M. et al., "Interference Competition and Temporal Niche Shifts: Elephants and Herbivore Communities at Waterholes", *Oecologia*, 153, 2007.

166 Ibid.

167 Petersson, M. et al., "Oxytocin Decreases Corticosterone and Nociception an Increases Motor Activity in OVX Rats", *Maturitas*, 51, 2005.

168 Olzewski, P. K. et al., "Oxytocin as Feeding Inhibitor: Maintaining Homeostasis in Consummatory Behavior", *Pharmacol Biochem Behav*, 97, 2010.

169 Volkert, D. et al., "ESPEN guideline on clinical nutrition and hydration in geriatrics", *Clin Nutr*, 38(1), febbraio 2019, 10-47, Epub 18 giugno 2018, doi: 10.1016/j.clnu.2018.05.024.

170 Jagannath, A. et al., "The genetics of circadian rhythms, sleep and health", *Hum Mol Genet*, 26(R2), 1 ottobre 2017, R128-R138, doi: 10.1093/hmg/ddx240.

171 Jessen, N. A. et al., "The Glymphatic System: A Beginner's Guide", *Neurochem Res*, 40(12), dicembre 2015, 2583-99, Epub 7 maggio 2015, doi: 10.1007/s11064-015-1581-6.

172 Rasmussen, M. K. et al., "The glymphatic pathway in neurological disorders", *Lancet Neurol*, 17(11), novembre 2018, 1016-1024, doi: 10.1016/S1474-4422(18)30318-1.

173 Ricerca sul sonno *Beurer Schlafatlas*, 2017, www.schlafatlas.de, consultato il 07.12.2020.

174 Walker, M., *Das große Buch vom Schlaf*, 2ª ediz., Goldmann Verlag, 2018.

175 Jniene, A. et al., "Perception of Sleep Disturbances due to Bedtime Use of Blue Light-Emitting Devices and Its Impact on Habits and Sleep Quality among Young Medical Students", *Biomed Res Int*, 24 dicembre 2019, 7012350, eCollection 2019, doi: 10.1155/2019/7012350.

176 Walker, M., *Das große Buch vom Schlaf*, 2ª edizione, Goldmann Verlag, 2018.

177 Esaki, Y. et al., "Wearing blue light-blocking glasses in the evening advances circadian rhythms in the patients with delayed sleep phase disorder: An open-label trial", *Chronobiol Int*, 33(8), 2016, 1037-44, Epub 20 giugno 2016, doi: 10.1080/07420528.2016.1194289.

178 Nagai, N. et al., "Suppression of Blue Light at Night Ameliorates Metabolic Abnormalities by Controlling Circadian Rhythms", *Invest Ophthalmol Vis Sci*, 60(12), 3 settembre 2019, 3786-3793, doi: 10.1167/iovs.19-27195.

179 Yuan, L. et al., "Chronobiology - 2017 Nobel Prize in Physiology or Medicine", 40(1), 20 gennaio 2018, 1-11, doi: 10.16288/j.yczz.17-397.

180 Voigt, R. M. et al., "Circadian Rhythm and the Gut Microbiome, *Int Rev Neurobiol*, 131, 2016, 193-205, Epub 6 settembre 2016, doi: 10.1016/bs.irn.2016.07.002.

Kantermann, T. et al., "Fibromyalgia Syndrome and Chronotype. Late Chronotypes are more affected", *J Biol Rhythms*, 27, 2012.

Roenneberg, T. et al., "Social Jetlag and Obesity", *Curr Biol*, 22, 2012.

Vetter, C. et al., "Association Between Rotating Night Shift Work and Risk of Coronary Heart Disease Among Women", *JAMA*, 315(16), 26 aprile 2016, 1726-34, doi: 10.1001/jama.2016.4454.

Sulli, G. et al., "Interplay between Circadian Clock and Cancer: New Frontiers for Cancer Treatment", *Trends Cancer*, 5(8), agosto 2019, 475-494, Epub 3 agosto 2019, doi: 10.1016/j.trecan.2019.07.002.

181 Walker, M., *Das große Buch vom Schlaf*, 2ª edizione, Goldmann Verlag, 2018.

182 Feld, M., *Dr. Felds große Schlafschule*, 1ª edizione, Gräfe & Unzer, 2018.

Walker, M., *Das große Buch vom Schlaf*, 2ª edizione, Goldmann Verlag, 2018.

183 Chakravorty, S. et al., "Alcohol Dependence and Its Relationship With Insomnia and Other Sleep Disorders", *Alcohol Clin Exp Res*, 40(11), novembre 2016, 2271-2282, Epub 5 ottobre 2016, doi: 10.1111/acer.13217.

184 Come letteratura di approfondimento sui metodi naturali per migliorare il sonno si consiglia il libro *Schlank! und gesund mit der Doc Fleck Methode*, BJV Verlag, 2017.

185 Hollon, J. et al., "Effect of Gliadin on Permeability of Intestinal Biopsy Explants from Celiac Disease Patients and Patients with Non-Celiac Glutensensitivity", *Nutrients*, 7 no 3, 27 febbraio 2015, 1565-1576.

186 Fasano, A., "All disease begins in the (leaky) gut: role of zonulin-mediated gut permeability in the pathogenesis of some chronic inflammatory diseases", *F1000Res*, 9, 31 gennaio 2020, F1000, Faculty Rev-69, eCollection 2020, PMID: 32051759, doi: 10.12688/f1000research.20510.1.

187 Boyd Eaton, S., "The Ancestral Human Diet. What was it and should it be a Paradigm of Contemporary Nutrition?", *Proceedings of the Nutrition Society*, 65(19), 2006, 1-6.

188 Thompson, T., "Gluten Contamination of Commercial Oat Products in the United States", *N Engl J of Medicine*, 351, no. 19, 2004, 2021-2022.

189 Knip, M. et al., "Dietary Intervention in Infancy and Later Signs of Beta-Cell-Autoimmunity", *N Engl J of Med*, 363, no. 20, 11 novembre 2010, 1900-1908.

190 Jenkins, H. et al., "Evolutionary Distance from Human Homologs Reflects Allergenicity of Animal Food Proteins", *J Allergy Clin Immunol*, 120. no. 6, 2007, 1399-1405.

191 Messina, M. et Redmond, G., "Effects of soy protein and soybean isoflavones on thyroid function in healthy adults and hypothyroid patients: a review of the relevant literature", *Thyroid*, 16(3), marzo 2006, 249-58, doi: 10.1089/thy.2006.16.249.

192 Massey, R. G. et al., "Oxalate Content of Soybean Seeds. (Glycine Max: Leguminosae), Sovfoods and Other Edible Legumes", *J of Agriculture and Food Chemistry*, 49. no. 9, 2001, 4262-4266.

193 Hogervorst, E. et al., "High Tofu Intake Is associated with Worse Memory in Elderly Indonesian Men and Women", *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders*, 26. no 1, 2008, 50-57, doi: 10.1159/000141484.

194 Johnson, R. K. et al., "Dietary Sugars Intake and Cardiovascular Health: A Scientific Statement from the American Heart Association", *Circulation*, 120(11), 2009, 1011-1020.

195 Furth, A. et Harding, J., "Why Sugar is Bad for You", *New Scientist*, 44, 23 settembre 1989.

196 Freeman, C. R. et al., "Impact of sugar on the body, brain, and behavior", *Front Biosci,* (Landmark Ed), 23, 1 giugno 2018, 2255-2266.

197 Lemann, J., "Evidence That Glucose Ingestion Inhibits Net Renal Tubular Reabsorption of Calcium and Magnesium", *J of Clinical Nutrition*, 1976, 236-245.

198 Michaud, D., "Dietary Sugar, Glycemic Load and Pancreatic Cancer Risk in a Prospective Study", *J of National Cancer Institute*, 94, no. 17, 2002, 1232-1300.

Liao, W. C. et al., "Blood glucose concentration and risk of pancreatic cancer: systematic review and dose-response meta-analysis", *BMJ*, 350, 2 gennaio 2015, g7371, doi: 10.1136/bmj.g7371.

199 Moldogazieva, N. T. et al., "Oxidative Stress and Advanced Lipoxidation and Glycation End Products (ALEs and AGEs) in Aging and Age-Related Diseases", *Oxid Med Cell Longev*, 14 agosto 2019, 3085756, eCollection 2019, doi: 10.1155/2019/3085756.

200 Appleton, N., *Lick the Sugar Habit*, Avery Penguin Putnam, 1988.

201 Moldogazieva, N. T. et al., "Oxidative Stress and Advanced Lipoxidation and Glycation End Products (ALEs and AGEs) in Aging and Age-Related Diseases", *Oxid Med Cell Longev*, 14 agosto 2019, 3085756, eCollection 2019, doi: 10.1155/2019/3085756.

202 Ibid.

203 Grand, E., "Food Allergies and Migraine", *Lancet*, 1, no. 8123, 1979, 955-959.

204 Darlington, L. et al., "Placebo-Controlled, Blind Study of Dietary Manipulation Therapy in Rheumatoid Arthritis*", Lancet*, 1, no. 8475, 1986, 236-238.

Freeman, C. R. et al., "Impact of sugar on the body, brain, and behavior", *Front Biosci*, (Landmark Ed), 23, 1 giugno 2018, 2255-2266.

205 Feehley, T. et Nagler, C. R., "Health: The Weightly Costs of Non-Caloric Sweeteners", *Nature*, 514, no. 7521, 2014, 176.177, doi: 10.1038/nature13752.

206 Bokulich, N. A. et Blaser, M. J., "A Bitter Aftertaste: Unintended Effects of Artificial Sweeteners on the Gut Microbiome", *Cell Metabolism*, 20, no. 5, 2014, 701-703.

207 Kim, Y. et Giovannucci, E. L., "Association between dietary fat intake and mortality from all-causes, cardiovascular disease, and cancer: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies", *Clin Nutr*, S0261-5614(20)30355-1, 14 luglio 2020, doi: 10.1016/j.clnu.2020.07.007.

208 De Alzaa, F. et al., "Evaluation of Chemical and Physical Changes in Different Commercial Oils During Heating", *Acta Scientific Nutritional Health*, Vol 2, giugno 218, 2018, 2-11.

209 Se desiderate approfondire il tema dei grassi che fanno bene alla salute si consiglia il libro *Ran an das Fett*, Rowohlt Verlag, 2019.

210 Naylor, R. et al., "The Relationship between Lifestyle, Metaflammation and Chronic Pain. A Systematic Review", *American J of Lifestyle Medicine*, 7, 2013.

Manning, P. J. et al., "Postprandial Cytokine Concentrations and Meal Composition in Obese and Lean Woman", *Obesity (Silver Spring)*, 16, 2008.

211 Aune, D. et al., "Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality - a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective

studies", *Int J Epidemiol*, 46(3), 1 giugno 2017, PMID:28338764, 1029-1056, doi: 10.1093/ije/dyw319.

212 Patek, A. J., "Chlorophyll and Regeneration in the Blood: Effect of Administration of Chlorophyll Derivates to Patients with chronic Hypochromic Anemia", *Archives of Internal Medicine*, 57(1), 1936, 73.

213 Deghan, M. et al., "Associations of Fats and Carbohydrate Intake with Cardiovascular Disease and Mortality in 18 Countries from five Continents (PURE). A Prospective Cohort Study", *Lancet*, 390 (10107), 2017, 2050-2062.

214 Faghihnia, N. et al., "Effects of Dietary Saturated Fat on LDL Subclasses and Apolipoprotein CIII in Men", *Eur J Clin Nutr*, 66 (11), 2012, 1229-1233.

215 Calder, P.C., "Omega-3 fatty acids and inflammatory processes: from molecules to man", *Biochem Soc Trans*, 45(5), 15 ottobre 2017, Epub 12 settembre 2017, PMID: 28900017, 1105-1115, doi: 10.1042/BST20160474.

216 Liao, Y. et al., "Efficacy of omega-3 PUFAs in depression: A meta-analysis", *Transl Psychiatry*, 9(1), 5 agosto 2019, PMID: 31383846, 190, doi: 10.1038/s41398-019-0515-5.

217 Yajima, K. et al., "Meal rich in rapeseed oil increases 24-h fat oxidation more than meal rich in palm oil", *PLoS One*, 13(6), 14 giugno 2018, eCollection 2018, PMID: 29902225, e0198858, doi: 10.1371/journal.

218 De Alzaa, F. et al., "Evaluation of Chemical and Physical Changes in Different Commercial Oils During Heating", *Acta Scientific Nutritional Health*, Vol 2, giugno 218, 2018, 2-11.

219 Ibid.

220 La frutta, soprattutto amara e con pochi zuccheri, è la vostra alleata nel programma ENERGY! Tutti i succhi di frutta e i nettari aumentano la glicemia e sono quindi dei nemici per la vostra energia.

221 Il ghi o burro chiarificato è molto diffuso nella cucina ayurvedica. Il grasso del latte animale è tollerato ottimamente dalla maggior parte delle persone. Com'è noto, critica è soprattutto la proteina del latte, la caseina. Il ghi contiene solo il grasso del burro, mentre i "provocatori" immunologici delle proteine sono eliminati. Il burro chiarificato contiene inoltre il butirrato, un acido grasso a catena corta con eccellenti proprietà antinfiammatorie che rafforza le cellule immunitarie dell'intestino. Per questo motivo il ghi è un elemento importante nell'alimentazione ENERGY! e anche un grasso sicuro e gustoso per le fritture.

222 https://www.codecheck.info/news/Diese-12-Obst-und-Gemuesesorten-stecken-voller-Pestizide-375492, consultato il 07.12.2020.

223 Comas-Basté, O. et al., "Histamine Intolerance: The Current State of the Art", *Biomolecules*, 10(8), 14 agosto 2020, 1181. doi: 10.3390/biom10081181.

224 Jafarinia, M. et al., "Quercetin with the potential effect on allergic diseases", *Allergy Asthma Clin Immunol*, 14 maggio 2020, 16:36, eCollection 2020, doi: 10.1186/s13223-020-00434-0.

Ding, Y. et al., "Quercetin inhibits Mrgprx2-induced pseudo-allergic reaction via PLCγ-IP3R related Ca2+-fluctuations", *Int Immunopharmacol*, 66, gennaio 2019, Epub 21 novembre 2018, 185-197, doi: 10.1016/j.intimp.2018.11.025.

225 Ishii, K. et al., "Medium-chain triglycerides enhance mucous secretion and cell proliferation in the rat", *J*

Gastroenterol, 44(3), 2009, 204-11, Epub 2009 Feb 13, doi: 10.1007/s00535-008-2308-0.

226 Blasbalg, T. L., "Changes in consumption of omega-3 and omega-6 fatty acids in the United states during the 20th century", *American Journal of Clinical Nutrition*, (93), 2011, 950-62.

227 Richter, M. et al., "Vegan Diet. Position of the German Nutrition Society (DGE)", *Ernährungs-Umschau*, 63, 2016, 92-102.

228 Lerner, A et al., "Adverse effects of gluten ingestion and advantages of gluten withdrawal in nonceliac autoimmune disease", *Nutr Rev*, 75(12), 1 dicembre 2017, 1046-1058, doi: 10.1093/nutrit/nux054.

229 Fasano, A., "All disease begins in the (leaky) gut: role of zonulin-mediated gut permeability in the pathogenesis of some chronic inflammatory diseases", *F1000Res*, 9, 31 gennaio, F1000, Faculty Rev-69, eCollection 2020, doi: 10.12688/f1000research.20510.1.

230 Leitzmann, C. et Keller, M., *Vegetarische Ernährung*, Verlag Eugen Ulmer, 2013.

Herrmann, W. et Obeid, R., "Ursachen und frühzeitige Diagnostik von Vitamin-B12-Mangel, *Dt. Ärzteblatt*, 105(40), 2008, 680-686.

Keller, M., "Vitamin B12: Manchmal wird es knapp", *UGB-Forum*, 2/09, 2009, 58-61.

Herrmann, W. et Obeid., "Utility and limitations of biochemical markers of vitamin B12 deficiency", *European Journal of Clinical Investigation*, 43(3), 2013, 231-237.

231 Herrmann, W. et Obeid, R., "Ursachen und frühzeitige Diagnostik von Vitamin-B 12-Mangel", https://www.aerzteblatt.de/pdf.asp?id=61696, consultato il 07.12.2020.

232 Ibid.

233 Ibid.

234 von Schacky, C., "Omega-3 index in 2018/19", *Proc Nutr Soc*, 11 maggio 2020, 1-7. doi: 10.1017/S0029665120006989, consultabile online.

235 https://www.oekotest.de/essen-trinken/Vegane-Burger-im-Test-Knapp-die-Haelfte-mit-Mineraloel-verunreinigt_10922_1.html, consultato il 07.12.2020.

236 George Kerry, R. et al., "Benefaction of probiotics for human health: A review", *J Food Drug Anal*, 26(3), luglio 2018, 927-939, Epub 2 febbraio 2018, doi: 10.1016/j.jfda.2018.01.002.

237 Swartz-Basile, D. A. et al., "Vitamin A deficiency inhibits intestinal adaptation by modulating apoptosis, proliferation and enterocyte migration", *Am J Physiol Gastrointest Liver Physiol*, 285(2), 2003, G424-32.

238 Fernández-Villa, D. et al., "Tissue Engineering Therapies Based on Folic Acid and Other Vitamin B Derivatives. Functional Mechanisms and Current Applications in Regenerative Medicine", *Int J Mol Sci*, 19(12), 16 dicembre 2018, 4068, doi: 10.3390/ijms19124068.

239 Constantini, L. et al., "Impact of Omega-3 Fatty Acids on the Gut Microbiota", *Int J Mol Sci*, 18(12), 7 dicembre 2017, 2645, doi: 10.3390/ijms18122645.

240 George Kerry, R. et al., "Benefaction of probiotics for human health: A review", *J Food Drug Anal*, 26(3), luglio 2018, 927-939, Epub 2 febbraio 2018, doi: 10.1016/j.jfda.2018.01.002.

241 Graham, D. Y. et al., "Enzyme therapy for functional bowel disease-like post-prandial distress", *J Dig Dis*, 19(11), novembre 2018, 650-

656, Epub 21 settembre 2018, doi: 10.1111/1751-2980.12655.

242 Schütz, K. et al., "Taraxacum - a review on its phytochemical and pharmacological profile", *Ethnopharmacol*, 107(3), 11 ottobre 2006, 313-23, Epub 22 luglio 2006, doi: 10.1016/j.jep.2006.07.021.

243 Ibid.

244 Al-Howiriny, T. et al., "Gastric antiulcer, antisecretory and cytoprotective properties of celery (Apium graveolens) in rats", *Pharm Biol,* 48(7), luglio 2010, 786-93.

245 Haniadka, R. et al., "A review of the gastroprotective effects of ginger (Zingiber officinale Roscoe)", *Food Funct*, 4(6), giugno 2013, 845-55, Epub 24 aprile 2013, doi: 10.1039/c3fo30337c.

246 Leech, B. et al., "Treatment Interventions for the Management of Intestinal Permeability: A Cross-Sectional Survey of Complementary and Integrative Medicine Practitioners", *J Altern Complement Med*, 25(6), giugno 2019, 623-636, Epub 29 aprile 2019, doi: 10.1089/acm.2018.0374.

247 Pattel, B. et al., "Potato Glycoalkaloids Adversly Affect Intestinal Impermeability and Aggravate Intestinal Bowel Disease", *Inflamm Bowel Dis*, 8, 2002.

248 Keshavarzian, A. et al., "Evidence that Chronic Alcohol Exposure promotes Intestinal Oxidative Stress, Intestinal Hyperpermeability and Endotoxemia Prior to Development of Alcohol Steatohepatitis in Rats", *J Hepatol*, 50, 2009.

Amin, P. B. et al., "Dose-Dependent Effects of Ethanol and E. coli on Gut Permeability and Cytokine Production", *J of Surgical Research*, 157, 2009.

249 Campanella, C. et Jamali, F., "Influence of Prolonged Exposure of Short Half Life Non-Steroidal Anti-inflammatory Drugs on Gastrointestinal Safety", *Inflammopharmacology*, 17, 2009.

250 Lammers, K.M. et al., "Gliadin Induces and Increases in Intestinal Permeability and Zonulin Release by Binding to the Chemokine Receptor CXCR3", *Gastroenterology*, 135, 2008.

251 Francis, G. et al., "The Biological Action of Saponins in Animal Systems: A Review", *Br J Nutr*, 88, 2002.

Cheeke, P. R., "Nutritional and Physiological Implications of Saponins. A Review", *Canadian Journal of An Science*, 51, 1971.

252 Belmonte, L. et al., "Effects of glutamine supplementation on gut barrier, glutathione content and acute phase response in malnourished rats during inflammatory shock", *World J Gastroenterol*, 13(20), 2007, 2833-40.

253 Biesalski, H. K. et al., *Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe: Prävention und Therapie mit Mikronährstoffen*, 1ª edizione, Georg Thieme Verlag KG, 2002.

254 Peterson, C. T. et al., "Effects of Turmeric and Curcumin Dietary Supplementation on Human Gut Microbiota: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Pilot Study", *Evid Based Integr Med*, 23, gennaio-dicembre 2018, 2515690X18790725, doi: 10.1177/2515690X18790725.

255 Lobo de Sá, F. D. et al., "Curcumin Mitigates Immune-Induced Epithelial Barrier Dysfunction by Campylobacter jejuni", *Int J Mol Sci*, 20(19), 28 settembre 2019, 4830, doi: 10.3390/ijms20194830.

256 Leech, B. et al., "Treatment Interventions for the Management of Inte-

stinal Permeability: A Cross-Sectional Survey of Complementary and Integrative Medicine Practitioners", *J Altern Complement Med*, 25(6), giugno 2019, 623-636, Epub 29 aprile 2019, doi: 10.1089/acm.2018.0374.

257 Watson, J. L. et al., "Green Tea Polyphenol - Epigallocatechin Gallate Blocks Epithelial Barrier Dysfunction Provoked by IFN-Gamma but Not by IL-4", *Am J of Physiology Gastrointestinal and Liver Physiology*, 287, no. 5, 2004, 954-961.

Kuriyama, S. et al., "Green Tea Consumption and Mortality due to Cardiovascular Disease, Cancer, and All Causes in Japan: The Ohsaki Study", *J of the American Medical Association*, 296, no. 10, 2006, 1255-1265.

258 Ushiroda, C. et al., "Green tea polyphenol (epigallocatechin-3-gallate) improves gut dysbiosis and serum bile acids dysregulation in high-fat diet-fed mice", *J Clin Biochem Nutr*, 65(1), luglio 2019, 34-46, Epub 6 aprile 2019, doi: 10.3164/jcbn.18-116.

259 Méabed, E. M. H. et al., "Chemical analysis of aqueous extracts of Origanum majorana and Foeniculum vulgare and their efficacy on Blastocystis spp. cysts", *Phytomedicine*, 43, 1 aprile 2018, 158-163, Epub 10 aprile 2018, doi: 10.1016/j.phymed.2018.04.017.

260 Fiallos, N. M. et al., "Antimicrobial effectiveness of grape seed extract against Enterococcus faecalis biofilm: A Confocal Laser Scanning Microscopy analysis", *Aust Endod J*, 46(2), agosto 2020, 191-196, Epub 8 dicembre 2019, doi: 10.1111/aej.12390.

Han, M. et al., "Dietary grape seed proanthocyanidins (GSPs) improve weaned intestinal microbiota and mucosal barrier using a piglet model", *Oncotarget*, 7(49), 6 dicembre 2016, 80313-80326, doi: 10.18632/oncotarget.13450.

261 Ankri, S. et Mirelman, D., "Antimicrobial properties of allicin from garlic", *Microbes Infect*, 1(2), febbraio 1999, 125-9. doi: 10.1016/s1286-4579(99)80003-3.

Goncagul, G. et Ayaz, R., "Antimicrobial effect of garlic (Allium sativum)", *Recent Pat Antiinfect Drug Discov*, 5(1), gennaio 2010, 91-3, doi: 10.2174/157489110790112536.

262 Lu, M. et al., "Bactericidal Property of Oregano Oil Against Multidrug-Resistant Clinical Isolates", *Front Microbiol*, 9, 5 ottobre 2018, 2329, eCollection 2018, doi: 10.3389/fmicb.2018.02329.

Rodriguez-Garcia, I. et al., "Oregano Essential Oil as an Antimicrobial and Antioxidant Additive in Food Products", *Crit Rev Food Sci Nutr*, 56(10), 26 luglio 2016, 1717-27, doi: 10.1080/10408398.2013.800832.

263 Kooti, W., "Phytochemistry, pharmacology, and therapeutic uses of black seed (Nigella sativa)", *Chin J Nat Med*, 14(10), ottobre 2016, 732-745, Epub 31 ottobre 2016, doi: 10.1016/S1875-5364(16)30088-7.

264 Kajander, K. et al., "Clinical trial: multispecies probiotic supplementation alleviates the symptoms of irritable bowel syndrome and stabilizes Intestinal microbiota", *Alimentary Pharmacology & Therapeutics*, 27(1), 2008, 48-57.

265 Markowiak, P. et Śliżewska, K., "Effects of Probiotics, Prebiotics, and Synbiotics on Human Health", *Nutrients*, 15, 9(9), 2017, pii: E1021.

266 Zaman, S. A. et Sarbini, S. R., "The potential of resistant starch as a prebiotic", *Crit Rev Biotechnol*, 36(6), 2016, 578-84.

267 Markowiak, P. et Śliżewska, K., "Effects of Probiotics, Prebiotics, and

Synbiotics on Human Health", *Nutrients*, 15, 9(9), 2017, pii: E1021.

268 Seymur, G. J. et al., "Relationship between Periodontal Infections and Systemic Disease", *Clin Microbiol Infect,* 13 Suppl 4, 2007.

269 Gbinigie, O. et al., "Effect of oil pulling in promoting oro dental hygiene: A systematic review of randomized clinical trials", *Complement Ther Med*, 26, giugno 2016, 47-54, Epub 20 febbraio 2016, doi: 10.1016/j.ctim.2016.02.011.

270 Peedikayil, F. C. et al., "Effect of Coconut Oil in Plaque Related Gingivitis - A Preliminary Report", *Nigerian Medical Journal*, 56, no. 2, 2015, 143-147.

271 Seminario-Amez, M. et al., "Probiotics and oral health: A systematic review", *Med Oral Patol Oral Cir Bucal*, 22(3), 1 maggio 2017, e282-e288, doi: 10.4317/medoral.21494.

272 Gröber, U., *Orthomolekulare Medizin. Ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte*, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 2002.

273 Palmieri, B. et al., "Nutrition in wound healing: investigation of the molecular mechanisms, a narrative review", *J Wound Care*, 28(10), 2 ottobre 2019, 683-693, doi: 10.12968/jowc.2019.28.10.683.

274 Cline, J. C., "Nutritional aspects of detoxification in clinical practice", *Altern Ther Health Med*, 21(3), maggio-giugno 2015, 54-62.

275 Park, G. et al., "Coriandrum Sativum L protects Humans Keratinocytes from Oxidative Stress by Regulating oxidative Defense Systems", *Skin Pharmacol Physiol*, 25, 2012, 93-99.

Prachayasittikul, V. et al., "Coriander (Coriandrum sativum): A promising functional food toward the well-being", *Food Res Int*, 105, marzo 2018, 305-323, Epub 21 novembre 2017, doi: 10.1016/j.foodres.2017.11.019.

Wei, J. N. et al., "Phytochemical and bioactive profile of Coriandrum sativum L", *Food Chem*, 286, 15 luglio 2019, 260-267, Epub 1 febbraio 2019, doi: 10.1016/j.foodchem.2019.01.171.

276 Mero, A. et al., "Effects of far-infrared sauna bathing on recovery from strength and endurance training sessions in men", *Springerplus*, 4, 7 luglio 2015, 321, eCollection 2015, doi: 10.1186/s40064-015-1093-5.

277 Brandani, J. Z. et al., "The hypotensive effect of Yoga's breathing exercises: A systematic review", *Complement Ther Clin Pract*, 28, agosto 2017, 38-46, Epub 9 maggio 2017, doi: 10.1016/j.ctcp.2017.05.002.

278 Merino, J. J. et al., "The Long-Term Algae Extract (Chlorella and Fucus sp) and Aminosulphurate Supplementation Modulate SOD-1 Activity and Decrease Heavy Metals (Hg++, Sn) Levels in Patients with Long-Term Dental Titanium Implants and Amalgam Fillings Restorations", *Antioxidants (Basel)*, 8(4), 16 aprile 2019, 101, doi: 10.3390/antiox8040101.

279 Uchikawa, T. et al., "Chlorella suppresses Methylmercury transfer to The Fetus in Pregnant Mice", *J Toxicol Sci*, 36(5), ottobre 2011, 675-680.

280 Xu, H. et al., "Effects of Chronic Voluntary Alcohol Drinking on Thiamine Concentrations, Endoplasmic Reticulum Stress, and Oxidative Stress in the Brain of Crossed High Alcohol Preferring Mice", *Neurotox Res*, 36(4), novembre 2019, 777-787, Epub 10 aprile 2019, doi: 10.1007/s12640-019-00032-y.

281 Khademi, F. et al., "Nicotine-Induced Oxidative Stress in Human

Primary Endometrial Cells", *Int J Toxicol*, 38(3), maggio/giugno 2019, 202-208, Epub 21 maggio 2019, doi: 10.1177/1091581819848081.

282 Romani, A. et al., "Health Effects of Phenolic Compounds Found in Extra-Virgin Olive Oil, By-Products, and Leaf of Olea europaea L", *Nutrients*, 11(8), 1 agosto 2019, 1776, doi: 10.3390/nu11081776.

283 Huber, R. et al., "Effects of abdominal hot compresses on indocyanine green elimination - a randomized cross over study in healthy subjects", *BMC Gastroenterology*, 7, 2007, 27, doi: 10.1186/1471-230X-7-27.

284 https://www.unibw.de/lrt7/entkeimungsgeraet.pdf, consultato il 07.12.2020.

285 Link della Società tedesca di odontoiatria ambientale https://www.deguz.de/de/startseite, consultato il 07.12.2020.

286 https://www.bvl.bund.de/DE/Arbeitsbereiche/01_Lebensmittel/03_Verbraucher/09_InfektionenIntoxikationen/09_Schimmelpilzgifte/lm_Pilzgifte_Bakterien_node.html, consultato il 07.12.2020.

287 Rautiainen, S. et al., "Dietary supplements and disease prevention - a global overview", *Nat Rev Endocrinol*, 12(7), luglio 2016, 407-20, Epub 6 maggio 2016, doi: 10.1038/nrendo.2016.54.

288 Saito, T. et al., "Micronutrient supplementation affects transcriptional and epigenetic regulation of lipid metabolism in a dose-dependent manner", *Epigenetics*", 14 dicembre 2020, pubblicazione online, doi: 10.1080/15592294.2020.1859867.

289 Grant, W. B. et al., "The Benefits of Vitamin D Supplementation for Athletes: Better Performance and Reduced Risk of COVID-19", *Nutrients*, 12(12), 4 dicembre 2020, E3741, doi: 10.3390/nu12123741.

290 EFSA: European Food Safety Authority = Autorità europea per la sicurezza alimentare.

291 Indice omega-3: Parametro diagnostico di laboratorio per la determinazione di una carenza di acidi grassi omega-3, che rappresenta la percentuale di acidi grassi a catena lunga rispetto il totale di acidi grassi nel sangue. Valore ottimale > 8 %-10 %.

292 European Food Safety Authority = Autorità europea per la sicurezza alimentare.

293 Hoffmann, N. B., "Dehydration in the Elderly: Insidious and Manageable", *Geriatrics*, 46, no. 6, 1991, 35-38.

294 Mariage, P. A. et al., "Efficacy of Panax ginseng Meyer Herbal Preparation HRG80 in Preventing and Mitigating Stress-Induced Failure of Cognitive Functions in Healthy Subjects: A Pilot, Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Crossover Trial", *Pharmaceuticals (Basel)*, 2020, 13(4), 29 marzo, 57, doi: 10.3390/ph13040057.

295 Liu, H. et al., "Panax ginseng C. A. Meyer as a potential therapeutic agent for organ fibrosis disease", *Chin Med*, 15(1), 24 novembre 2020, 124, doi: 10.1186/s13020-020-00400-3.

296 Shikov, A. N. et al., "Medicinal Plants from the 14th edition of the Russian Pharmacopoeia, recent updates", *J Ethnopharmacol*, 10 dicembre 2020, 113685, pubblicazione online, doi: 10.1016/j.jep.2020.113685.

297 Panossian, A. G. et al., "Evolution of the adaptogenic concept from traditional use to medical systems: Pharmacology of stress- and aging-related diseases", *Med Res Rev*, 41(1), gennaio 2021, 630-703, Epub 25 ottobre 2020, doi: 10.1002/med.21743.

298 Lin, X. et al., "Amelioration of experimental autoimmune encephalomyelitis by Rhodiola rosea, a natural adaptogen", *Biomed Pharmacother*, 125, maggio 2020, 109960, Epub 10 febbraio 2020, doi: 10.1016/j.biopha.2020.109960.

299 Panossian, A., "Novel molecular mechanisms for the adaptogenic effects of herbal extracts on isolated brain cells using systems biology", *Phytomedicine*, 50, 15 novembre 2018, 257-284, Epub 20 settembre 2018, doi: 10.1016/j.phymed.2018.09.204.

300 Singh, B. et al., "Adaptogenic activity of a novel withanolide-free aqueous fraction from the roots of Withania somnifera Dun. (Part II)", *Phytother Res*, 17(5), 2003, 531-6.

301 Zhu, H. et al., "Macamides: A review of structures, isolation, therapeutics and prospects", *Food Res Int*, 138(Pt B), dicembre 2020, 109819, doi: 10.1016/j.foodres.2020.109819.

302 Brooks, N. A. et al., "Beneficial effects of Lepidium meyenii (Maca) on psychological symptoms and measures of sexual dysfunction in postmenopausal women are not related to estrogen or androgen content", *Menopause*, 15(6), 2008, 1157-62.

303 Lee, M. et al., "The use of maca (Lepidium meyenii) to improve semen quality: A systematic review", *Maturitas*, 92, 2016, 64-69.

304 Ononamadu, C. J. et al., "In vitro and in vivo anti-diabetic and anti-oxidant activities of methanolic leaf extracts of Ocimum canum", *Caspian J Intern Med*, 10(2), primavera 2019, 162-175, doi: 10.22088/cjim.10.2.162.

305 Kelm, M. A. et al., "Antioxidant and cyclooxygenase inhibitory phenolic compounds from Ocimum sanctum Linn", *Phytomedicine*, 7.1, 2000, 7-13.

Prakash, P. et Gupta, N., "Therapeutic uses of Ocimum sanctum Linn (Tulsi) with a note on eugenol and its pharmacological actions: a short review", Indian J Physiol Pharmacol, 49,2, 2005, 125-131.

306 Hartig, T. et al., "Restorative Effects of Natural Environment Experiences", *Environment and Behavior*, 23 (19), 1991, 3-16.

307 Pretty, J. et al., "Green Exercise in the UK Countryside: Effects on Health and Psychological Well-Being and Implications for Policy and Planning", *J of Environmental Planning in Management*, 50(2), 2007, 211-231.

308 Hansen, M. M. et al., "Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy: A State-of-the-Art Review", *Int J Environ Res Public Health*, 14(8), 28 luglio 2017, 851, PMID: 28788101, doi: 10.3390/ijerph14080851.

309 Qing, L. et al., "A Forest Bathing Trip Increases Human Natural Killer Activity and Expression of Anti-Cancer Proteins in Female Subjects", *J of Biological Regulators and Homeostatic Agents*, 22(1), 2008, 45-55.

310 Zhao, S. Z. et al., "The Association between Electronic Device Use During Family Time and Family Well-Being: Population-Based Cross-Sectional Study", *J Med Internet Res*, 22(10), 14 ottobre 2020, e20529, doi: 10.2196/20529.

311 https://blog.dscout.com/mobile-touches.

312 Garcia, C. et al., "Use of Cryotherapy for Managing Chronic Pain: An Evidence-Based Narrative", *Pain Ther*, 14 dicembre 2020, pubblicazione online, doi: 10.1007/s40122-020-00225-w.

313 Zielińska-Nowak, E. et al., "New Strategies for Rehabilitation and Pharmacological Treatment of Fatigue Syndrome in Multiple Sclerosis", *J Clin Med*, 9(11), 7 novembre 2020, 3592, doi: 10.3390/jcm9113592.

314 Bringmann, H. C. et al., "Meditation-Based Lifestyle Modification: Development of an Integrative Mind-Body Program for Mental Health and Human Flourishing", *Complement Med Res*, 7 dicembre 2020, 1-11, pubblicazione online, doi: 10.1159/000512333.

315 Mueller, P. A. et Oppenheimer, D. M., "The Pen is Mightier Than the Keyboard: Advantages of Longhand Over Laptop Note Taking", *Psychological Science*, 2014, 25 (6).

316 Dalai Lama, *Die Regeln des Glücks*, 1ª edizione, Herder Verlag, 2012, (ed. it. *L'arte della felicità*, Mondadori, 2022).

317 Witaseck, A., *Lehrbuch der F. X. Mayr Medizin. Grundlagen, Diagnostik und Therapie*, 1ª edizione, Springer Verlag, 2019.

318 Lally, P. et al., "How are habits formed: Modelling habit formation in the real world", *European Journal of Social Psychology*, 2009, doi.org/10.1002/ejsp.674.

319 Janson, M., "Orthomolecular medicine: the therapeutic use of dietary supplements for anti-aging", *Clin Interv Aging*, 1(3), 2006, 261-5, doi: 10.2147/ciia.2006.1.3.261.

320 Brenner, H. et Schöttker, B., "Vitamin D Insufficiency May Account for Almost Nine of Ten COVID-19 Deaths: Time to Act. Comment on: «Vitamin D Deficiency and Outcome of COVID-19 Patients»», *Nutrients*, 12, 2020, 2757, *Nutrients*, 12(12), 27 novembre 2020, E3642, doi: 10.3390/nu12123642.

321 Annweiler, G. et al., "Vitamin D Supplementation Associated to Better Survival in Hospitalized Frail Elderly COVID-19 Patients: The GERIA-COVID Quasi-Experimental Study", *Nutrients*, 12(11), 2 novembre 2020, 3377, doi: 10.3390/nu12113377.

322 Kuklinski, B. et Schemionek, A., *Mitochondrientherapie - die Alternative*, 5ª edizione, Aurum Verlag, 2016.

323 Di Liberto, D. et al., "Gluten Free Diet for the Management of Non Celiac Diseases: The Two Sides of the Coin", *M. Healthcare (Basel)*, 8(4), 14 ottobre 2020, 400, doi: 10.3390/healthcare8040400.

324 Ibid.

325 Calim, A. et al., "The Relation between Homocysteine Levels in Patients with Acute Coronary Syndrome and Grace Score", *Sisli Etfal Hastan Tip Bul*, 54(3), 10 settembre 2020, 346-350, eCollection 2020, doi: 10.14744/SEMB.2018.77864.

326 Merino, J. J., "The Long-Term Algae Extract (Chlorella and Fucus sp) and Aminosulphurate Supplementation Modulate SOD-1 Activity and Decrease Heavy Metals (Hg++, Sn) Levels in Patients with Long-Term Dental Titanium Implants and Amalgam Fillings Restorations", *Antioxidants (Basel)*, 8(4), 16 aprile 2019, 101, doi: 10.3390/antiox8040101.

Per approfondire

- Davis, William, *Weizenwampe. Warum Weizen dick und krank macht*, Goldmann 2013.
- Feld, Michael, *Dr. Felds große Schlafschule*, Gräfe und Unzer, 2018.
- Fleck, Anne, *Ran an das Fett. Das Praxisbuch*, Rowohlt, 2020.
- Fleck, Anne, *Schlank! und gesund mit der Doc Fleck Methode*, BJV Verlag, 2017.
- Gröber, Uwe, *Arzneimittel als Mikronährstoffräuber. Was Ihr Arzt und Apotheker Ihnen sagen sollten,* Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart, 2017.
- Gröber, Uwe, *Die wichtigsten Nahrungsergänzungsmittel. Das Plus für Ihre Gesundheit*, Südwest, 2019.
- Kharrazian, Datis, *Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto anders behandeln*, VAK, 2016.
- Kuklinski, Bodo, *Mitochondrien. Symptome, Diagnose und Therapie*, Aurum, 2016.
- Kuklinski, Bodo/Anja, Schemionek, *Mitochondrientherapie - die Alternative*, Aurum, 2016.
- Mutter, Joachim, *Lass dich nicht vergiften. Warum uns Schadstoffe chronisch krank machen und wie wir ihnen entkommen*, Gräfe und Unzer, 2018.

Maggiori informazioni e molto altro ancora su www.docfleck.com:

- Download di tutte le check-list presenti nel libro
- Guida all'acquisto degli integratori
- Laboratori specializzati e istituzioni
- Aggiornamenti scientifici
- Informazioni sul metodo Fleck

Ringraziamenti

Scrivere questo libro era un desiderio che inseguivo da molto e per realizzarlo sono serviti tempo e una lunga ricerca.

Ringrazio tutti i miei pazienti per avermi aperto gli occhi e insegnato che vale sempre la pena cercare le cause più nascoste e per avermi incoraggiato ad aiutare quante più persone possibile con il mio metodo di guarigione. Sono loro ad avermi motivato a battermi, anche attraverso questo libro, per una medicina moderna e preventiva.

In particolare sono grata a Barbara Laugwitz che mi ha incoraggiato a scrivere e illustrare i miei libri.

Un ringraziamento particolare va ad Andrea Löhndorf ed Ellen Venzmer per l'accurato editing e a tutto il team della casa editrice per il sostegno affettuoso.

Grazie a tutti gli scienziati nel campo della medicina il cui lavoro è stato un faro per la stesura di questo libro e a tutti i medici che si impegnano ogni giorno per la salute del prossimo.

Un ringraziamento speciale va anche alla mia famiglia, ai miei amici e alla mia squadra per il loro meraviglioso e stimolante supporto.

Nota sull'autrice

Anne Fleck, specialista in medicina interna e reumatologia, nota anche come "Doc Fleck", è un'esperta di fama internazionale in medicina preventiva e nutrizionale. **È considerata** una pioniera della medicina olistica, che combina ricerca moderna e metodi di guarigione tradizionali in un metodo innovativo. Pluripremiata autrice di bestseller e relatrice rinomata, è **regolarmente ospite di programmi televisivi. Con i suoi seminari e il suo podcast, divulga un approccio che aiuta i pazienti che soffrono di stanchezza cronica a trovare le cause del loro problema e a mantenersi in buona salute. Vive e lavora ad Amburgo.**
www.docfleck.com

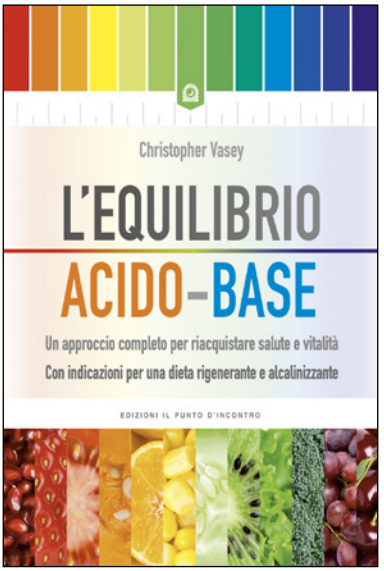
"Il nostro futuro inizia adesso. Ciò che facciamo oggi determina la nostra vita di domani!". – A.F.

Sandy Taikyu Kuhn Shimu
FAI FLUIRE L'ENERGIA DENTRO DI TE
75 esercizi sorprendentemente facili per farti ritrovare forza e vitalità ogni giorno
EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Melanie Salvatore-August
Esercizi, sequenze, semplici meditazioni e pranayama per ritrovare salute, forza ed equilibrio
RAFFORZA IL SISTEMA IMMUNITARIO CON LO YOGA
EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Daniel G. Amen
MENTE IN FORMA A OGNI ETÀ
Metodi naturali per esprimere al massimo il potenziale del tuo cervello
EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

DAVIDE VIOLA
7 GIORNI DI BIOENERGETICA
PER RICONQUISTARE UN CORPO SANO E UNA MENTE SANA
IL MIO CORPO È LA MIA CASA
EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO


Christopher Vasey
L'EQUILIBRIO
ACIDO-BASE
Un approccio completo per riacquistare salute e vitalità
Con indicazioni per una dieta rigenerante e alcalinizzante
EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Katharina
E. Weyland
Detox
AYURVEDICO
Un programma
in 9 giorni
per ritrovare
energia e
benessere
EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Wim Hof e Koen de Jong
LA FORZA
NEL FREDDO
"Ho imparato a controllare il mio corpo,
ho aumentato a livelli stratosferici le difese immunitarie,
ho smesso di ammalarmi e ho superato ogni limite".
— Win Hof (The Iceman) —
EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

ULLI FELBER
IL BAGNO
NELLA
FORESTA
ESERCIZI DI
SHINRIN YOKU
PER RICARICARSI, COMBATTERE LO STRESS
E STIMOLARE IL SISTEMA IMMUNITARIO
EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Edizioni Il Punto d'Incontro
Via Zamenhof 685, 36100 Vicenza,
Tel. 0444239189, Fax 0444239266
www.edizionilpuntodincontro.it