

# MALESSERE, MALATTIA, INTOSSICAZIONE: come aiutare l'organismo nell'azione di disinflammazione e disintossicazione

## INTEGRATORI: PRINCIPI GENERALI

Ricordo che le vitamine non hanno effetti collaterali, semplicemente se ci fosse un sovradosaggio eccessivo il corpo tramite il fegato trattiene ciò che usa e espelle l'eccesso in quanto le vitamine non possono essere accumulate nel corpo: ovviamente un ripetuto eccesso manderebbe in sofferenza il fegato nel lungo periodo.

C'è da dire poi che gli integratori, soprattutto quelli non naturali, possono contenere conservanti, adiuvanti o coloranti e perciò comunque ognuno deve valutare su se stesso gli eventuali effetti anomali.. in ogni caso è sempre meglio assumerli a stomaco pieno ossia dopo i pasti.

## INTEGRATORI NEI PERIODI INVERNALI e NEGLI STATI DI MALESSERE

È ormai noto l'importanza di un mix di integratori considerati fondamentali per affrontare questi stati di malessere lieve e forte come nelle cosiddette influenze: il mix base è composto da Vitamina C, D e Zinco.

Per la D viene consigliato di assumerla insieme alla K2.

Lo Zinco viene consigliato di assumerlo insieme alla Quercetina.

Importanti e spesso presenti nei mix di integratori già disponibili sul mercato, ci sono anche: glutatione, melatonina, lattoferrina, resveratrolo e curcumina.

Riguardo agli stati influenzali e a eventuali infiammazioni bronchiali, è importante il principio attivo N-acetilcisteina "NAC" (es. Fluimucil ma quest'ultimo però contiene aspartame, perciò meglio acquistare un farmaco equivalente).

- **Vitamine C:** agisce nella riparazione dei tessuti corporei, contribuisce alla produzione di alcuni neurotrasmettitori, al funzionamento di numerosi enzimi, alla funzione immunitaria e a quella antiossidante.

DOSAGGIO (Dott. Citro della Riva): va da 1-2 grammi al giorno per bocca (anche fino a 3). Avendo un'emivita molto breve, è meglio in 2, fino a 4, somministrazioni giornaliere di 500mg, preferibilmente dopo i pasti.

- **Vitamina D3** (20.000 U o 50.000U): omeostasi e metabolismo del calcio e del fosfato, promuovendo la crescita fisiologica dello scheletro, il rimodellamento osseo e prevenendo la degenerazione con l'età avanzata. Sembra avere un ruolo importante sulla crescita cellulare, su varie funzioni neuromuscolari e immunitarie. E' inoltre in grado di esplicare un'azione antinfettiva stimolando la produzione di catelicidina.

AVVERTENZE: può provocare un accumulo di calcio nell'organismo che mette a rischio di pericolose calcificazioni. Per evitarlo si deve sempre associare un'adeguata dose di K2 che non solo impedisce l'accumulo ma smaltisce anche quelli preesistenti.

DOSAGGIO (Dott. Citro della Riva): 40.000 UI al giorno.

Il rapporto fra D3 e K2 deve essere di almeno 100mcg di K2 ogni 10.000 UI di D3.

- **Vitamina K2:** rende efficace l'assorbimento della D3, infatti garantisce la corretta funzionalità di alcune specifiche proteine implicate nel legame del calcio nelle ossa e in altri tessuti, e nella coagulazione del sangue (attività antiemorragica).

- **Zinco (da abbinare alla Quercetina):** in combinazione inoltre con NAC è un potente antiossidante. Frequentemente utilizzato per il trattamento del raffreddore comune: sopprime l'infiammazione nasale, inibisce in modo diretto il legame del recettore del rinovirus e la replicazione rinovirale nella mucosa nasale. Ha una parziale proprietà antidepressiva. Efficace nel trattamento degli episodi di diarrea nei bambini. Attenua inoltre sensibilmente i sintomi della gastroenterite infettiva.

DOSAGGIO (Dott. Citro della Riva):

è assorbibile come sale e in tal forma il fabbisogno quotidiano è intorno ai 40mg. Nella prevenzione da influenze varie anche 50-60 mg in 2-3 somministrazioni.

- **Quercetina (da abbinare allo Zinco):** elevato potere antiossidante e antinfiammatorio. Contrasta l'attività negativa delle radiazioni solari. Contrasta l'azione infiammatoria in caso di allergie, resistenza all'insulina, aterosclerosi, artrite, morbo di Alzheimer, psoriasi, lupus e molte delle patologie legate all'invecchiamento. Riduce i rischi cardiovascolari tramite l'attività antiaggregante piastrinica ed antitrombotica. Aiuta a prevenire il cancro. Azione antiemorragica ed antiedemigena che aiuta in presenza di emorroidi, vene varicose e manifestazioni tipiche dell'insufficienza venosa (fragilità capillare, crampi notturni, dolori, pesantezza e gonfiore alle gambe).
- **Glutazione ridotto:** è un elemento incluso nella formazione e riparazione dei tessuti, nella produzione di sostanze chimiche e per il funzionamento del sistema immunitario.
- **Melatonina:** oltre a regolare il ciclo sonno-veglia, essa ha anche importanti proprietà antiossidanti, infatti in laboratorio è stata dimostrata un'azione sugli effetti deleteri dei radicali liberi; aumenta inoltre l'azione citotossica delle cellule NK (cellule natural killer), fondamentali nella difesa immunitaria, quindi stimola quindi il nostro sistema immunitario.  
DOSAGGIO (Dott. Citro della Riva): da 10 a 20 mg in unica somministrazione serale.

- **Lattoferrina:** glicoproteina ad azione ferro-trasportatrice ed immunitaria. E' parte fondamentale dei globuli bianchi neutrofilo, ma si crede essere prodotta anche da altre cellule. Alla lattoferrina si riconosce un ampio spettro di funzioni biologiche, che spaziano dal controllo della disponibilità di ferro, fino alla modulazione immunitaria (antimicrobica, battericida, antivirale, antimicotica, antiossidante ecc.). L'azione antivirale è apparsa efficace contro l'Herpes Simplex, i citomegalovirus, e l'HIV. La lattoferrina si dimostra efficace anche nella lotta a certe micosi - ad esempio, Candida. Inibisce inoltre la trascrizione inversa dei retrovirus che causano il cancro al seno. In forma arricchita con ribonucleasi ha effetti positivi sul turnover osseo, con diminuzione delle risposte pro-infiammatorie e un aumento delle risposte antinfiammatorie.
- **Resveratrolo:** grazie alle sue spiccate proprietà antiossidanti, contribuisce a proteggere il nostro organismo dalle patologie cardiovascolari e tumorali.
- **Curcumina:** azione antiossidante, antinfiammatoria, antitumorale, prevenzione dell'invecchiamento, prevenzione delle patologie neurodegenerative come l'Alzheimer, gestione della patologia artrosica e artritica. Ha inoltre un'azione di protezione epatica e disintossicante da sostanze tossiche.
- **N-acetilcisteina "NAC":** è un integratore che induce l'organismo a produrre glutathione, è noto come il precursore del glutathione e induce l'organismo a secernere glutathione per via endogena, proprio come accade quando si fa sport intensamente.  
NAC deriva dall'aminoacido L-cisteina e viene utilizzato dall'organismo per costruire antiossidanti. Gli antiossidanti sono vitamine, minerali e altri nutrienti che proteggono e riparano le cellule dai danni. Inibisce l'espressione delle citochine proinfiammatorie, migliora la risposta dei linfociti T, avvantaggia una varietà di problemi polmonari e inibisce l'ipercoagulazione che può provocare ictus e/o coaguli di sangue. Puoi ottenere NAC come integratore o farmaco da prescrizione.

AVVERTENZE:

## VITAMINE: 3 ESAMI DA FARE (almeno 1 volta l'anno)

Vitamina B12, Acido Folico o vitamina B9, Omocisteina (da fare insieme perché legati gli uni agli altri): la carenza di B12 e/o B9 infatti fa aumentare l'omocisteina la quale fa aumentare la coagulabilità del sangue.

- **Vitamina B9 (acido folico):** è particolarmente importante nei periodi di frequente divisione e crescita cellulare, come l'accrescimento infantile e la gravidanza.

I folati contribuiscono alla spermatogenesi e nelle donne sono importanti per la qualità e la maturazione degli ovociti, l'impianto, la placentazione, la crescita fetale e lo sviluppo degli organi.

L'integrazione di folati ha dimostrato un abbassamento del rischio di cardiopatie, ictus e cancro.

Poiché l'uomo non è in grado di produrre folati, è necessario assumerli con la dieta, il che la rende un nutriente essenziale.

L'integratore di acido folico deve assolutamente essere "metilato" così da essere assimilato velocemente e non appesantire il fegato!

Fabbisogno adulto: 1.2 mcg al dì

CIBI CRUDI (o almeno solo scottati) che lo contengono:

- Lievito alimentare in scagli, Origano, semi di girasole non tostati, asparigi, broccoli, prezzemolo, Insalata verde non in busta!, Scarola o Invidia, Spinaci, Cavolini di Bruxelles

SUCCO VERDE:

200-300 ml al dì, lontano dai pasti e fatti al momento:

- sedano, cetriolo, broccolo, peperone verde, zucchine, lattuga, rucola, cavolo, biette, cime verdi di carota/barbabietole/ravanelli, erbe, prezzemolo..

BEVANDA VERDE (erbe o alghe in polvere)

1,2 cucchiaini in 200ml d'acqua:

- erba di grano o dorzo, erba medica, clorella, alga spirulina.

FRULLATO VERDE

- con ortaggi freschi frullati.

PER ADDOLCIRE I SUCCHI/BEVANDE/FRULLATI

- carota, zucca, barbabietola, peperone rosso, mela, pera, pesca, uva

- **Vitamine B12:** è coinvolta in diversi ruoli, fondamentali per garantire all'organismo il perfetto funzionamento. È importantissima anche nella produzione dei globuli rossi e nella formazione del midollo osseo.

Inoltre favorisce la trasformazione dei nutrienti in energia.

La B12 è presente nei cibi animali e derivati ed è assente in quelli vegetali.

B12 Fabbisogno in mcg giornalieri:

- 0.5 da 6 a 12 mesi
- 0.7 da 1 a 3 anni
- 1 da 4 a 6 anni
- 1.4 da 7 a 10 anni
- 2 da 11 anni in poi

B12 SINTOMI DI CARENZA:

- stanchezza, affaticabilità, disturbi di memoria, di concentrazione (carenza lieve)
- deficit neurologici, sensitivi, motori (carenza grave)

INTEGRATORI DA USARE: solo di origine vegetale e per via orale

ASSUNZIONE CONSIGLIATA in presenza di ematici ottimali e stabili:

ADULTI:

- 3 mcg al dì attraverso cibi fortificati
- 10 mcg al dì attraverso integratore in unica somministrazione
- 2000 mcg a settembre attraverso integratore in unica somministrazione

BIMBI:

- diminuire la dose o dilazionandola a seconda delle necessità

## ALTRI INTEGRATORI per AZIONE DISINFIAMMATORIA (in ordine alfabetico)

- **Acido Alfa Lipoico (ALA):** acido organico caratterizzato da spiccate attività antiossidanti dirette ed indirette, cofattore di vitale importanza per le cellule dell'organismo umano. Presente in natura soprattutto nelle carni rosse e nelle frattaglie (soprattutto fegato e cuore), ma anche in alcune verdure, come patate, broccoli e spinaci, l'Acido-Alfa-Lipoico è impiegato come integratore antiossidante. Protegge l'organismo sia dai radicali liberi intracellulari sia da quelli extracellulari, in ambedue le forme chimiche biologicamente presenti. Efficace nei confronti della patologia diabetica, in particolare della neuropatia diabetica, oltre che in molte altre condizioni pro-ossidanti.
- **Batteri (fermenti) lattici probiotici:** gruppo di microrganismi capaci di metabolizzare il lattosio, lo zucchero solubile più abbondante del latte. Sono utilizzati per equilibrare le funzioni intestinali, rinforzare le difese immunitarie e contrastare gli effetti collaterali dei farmaci antibiotici. Questi fermenti lattici hanno la capacità di arrivare vivi sino all'intestino crasso e di aderire agli enterociti, cellule che costituiscono la mucosa intestinale. I probiotici esplicano un'azione benefica anche in caso di patologie apparentemente "lontane dall'intestino", come infezioni alle vie respiratorie e urinarie, sindromi infiammatorie e allergie alimentari.  
AVVERTENZE: nelle disfunzioni dell'apparato digerente esistono circostanze nelle quali l'assunzione di questi microrganismi può peggiorare la situazione. Inoltre se la dieta non è bilanciata ma troppo a favore dei grassi e delle proteine (quindi carente in fibre e carboidrati), la condizione del lume intestinale può volgere a favore dei batteri patogeni o dei putrefattivi, facendo risultare inutile una terapia di fermenti lattici probiotici senza prima aver corretto simili abitudini.

- **Olio di fegato di merluzzo:** 1/2 cucchiaino al giorno. Un solo cucchiaino fornisce all'organismo 2 grammi di omega 3, quantità che da sola ricopre quasi il doppio dei fabbisogni quotidiani. Per evitare un'assunzione eccessiva e per limitare il disagio legato al sapore, oggi sono disponibili vari integratori in capsule e opercoli.

Contiene vitamine A, D, E, e acidi grassi polinsaturi (PUFA) di cui è particolarmente ricco. Nel gruppo dei PUFA, sono di grande interesse gli acidi grassi appartenenti alla serie omega 3, ovvero l'acido alfa-linolenico (ALA), l'acido eicosapentaenoico (EPA) e l'acido docosaesaenoico (DHA). Non a caso, questi tre lipidi sono definiti acidi grassi essenziali (AGE), in quanto l'organismo, non essendo in grado di sintetizzarli, deve introdurli con gli alimenti per mantenere lo stato di benessere.

Si consiglia di usare l'olio di fegato di merluzzo in caso di carenza nutrizionale riferita a:

Alcune vitamine liposolubili:

- Vitamina A (retinolo)
- Vitamina D (calciferolo)
- Vitamina E (tocoferoli)

Iodio

Certi acidi grassi essenziali (AGE):

- Acido eicosapentaenoico (EPA)
- Acido docosaesaenoico (DHA).

NB. In merito a questi ultimi, ricordiamo che, per quanto l'organismo sia capace di sintetizzarli autonomamente sfruttando l'acido alfa linolenico, tale funzione potrebbe rimanere compromessa con la vecchiaia. Ecco perché si suggerisce di curarne l'assunzione anche in terza età. Il fabbisogno di questi AGE aumenta significativamente anche durante lo sviluppo fetale e la crescita del bambino piccolo.

AVVERTENZE: per gli effetti collaterali vedi

<https://www.my-personaltrainer.it/integratori/olio-fegato-merluzzo.html>

- **Tè agli aghi di pino:** ha benefici antiossidanti, antimutageni e antitumorali.

AVVERTENZE: in alcuni soggetti può dare effetti allergici, perciò fare una prova con l'assunzione di piccole quantità.



- **Vitamina E:** antiossidante liposolubile che protegge le membrane cellulari dalle specie reattive dell'ossigeno (danno ossidativo).
- **Zeolite** di origine naturale (clinoptilolite): immunostimolante, antiossidante (per via della sua presunta capacità di assorbire radicali liberi), contrasta la stanchezza, aumenta la resistenza fisica, incrementa le prestazioni mentali.

## FARMACI per AZIONE DISINFIAMMATORIA

- **NO TACHIPIRINA (paracetamolo) !!!!!** : farmaco che nasconde i sintomi e abbassa la febbre (meccanismo innato di guarigione) e depaupera il glutatione (molecola endogena antinfiammatoria). E' perciò un farmaco inutile e dannoso. **QUANDO VA USATA:** nel bambino che ha la febbre che supera 39°-39.5° in quanto tale temperatura può essere pericolosa (può causare convulsioni); nell'adulto che deve trattare un dolore acuto e si trova in una situazione di stomaco non troppo robusto, perciò è meglio non dare farmaci troppo forti (es. Voltaren, Oki..) .

- **ANTIBIOTICI SOLO COME ULTIMA SOLUZIONE!**

L'antibiotico va ad aggredire massicciamente i batteri nel nostro organismo, e se ad ampio spettro attacca quindi anche quelli buoni: perciò nei casi di malattia/infezione occorre aiutare efficacemente l'organismo prima di tutto con integratori, principi attivi, utili accorgimenti e solo come ultima possibilità, di fronte a un continuo e grave peggioramento, usare antibiotici specifici per la nostra situazione.

Per limitare i danni e ricostruire la flora batterica vanno assunti insieme agli antibiotici i fermenti lattici/probiotici (a distanza d'orario):

la loro assunzione va poi proseguita per almeno una settimana successivamente al finire della terapia antibiotica.

A seconda degli effetti sul microrganismo, gli antibatterici si dividono in: ANTIBIOTICI BATTERIOSTATICI (bloccano la crescita del batterio, agevolandone l'eliminazione da parte dell'organismo) e BATTERICIDI (che determinano la morte del batterio). Inoltre molte volte l'attività batteriostatica o battericida dipende dal dosaggio di assunzione.

Sulla base dello spettro d'azione si parla poi di:

ANTIBIOTICI AD AMPIO SPETTRO (attivi nei confronti sia dei batteri gram positivi, sia di quelli gram negativi) e A SPETTRO RISTRETTO: (agiscono solo su determinati batteri).

- **Idrossiclorochina:** (es. Plaquenil): antimalarico, per artrite reumatoide e lupus eritematoso. Sempre la d.ssa Perro ne ha previsto:  
DOSAGGIO (Dott. Citro della Riva):  
al primo sintomo d'influenza 200-400 mg per qualche giorno.
- **Ivermectina:** antinfettivo contro la scabbia. La d.ssa Michelle Perro (Yale University, Mount Sinai Medical School, formazione post-laurea in pediatria al Bellevue Hospital di New York City, in trincea per curare le complicazioni dal vaccino COVID-19 nella prima fase della "pandemia") la dava ai bambini, non vedendo mai nessuna tossicità nel suo uso, nemmeno nell'uso proprio anti-parassitario:
  - 12 milligrammi, inizialmente, una volta al giorno.
  - Salita poi a 12 mg due volte al giorno per Omicron, ma dipende dalle dimensioni del bambino.
  - per i bambini più grandi, 18 mg due volte al giorno.
- **Anti-Interleuchina-6 (IL-6):** farmaci usati per ridurre l'infiammazione nelle fasi precoci della cosiddetta "tempesta citochinica" che è alla base del meccanismo del distress respiratorio".  
La d.ssa Michelle Perro suggerisce che per ridurre l'infiammazione da Il-6 si possono usare anche molti immunomodulatori e integratori come il NAC N-acetilcisteina (vedi sezione Azione Disinfiammatoria).
- **Aspirina:** analgesico, antinfiammatorio, antipiretico.
- **Adenosina:** farmaco antiaritmico con forte azione antinfiammatoria
- **Ibuprofene:** forte attività analgesica, antinfiammatoria ed antipiretica.
- **Betametasona e altri farmaci cortisonici:** azione antinfiammatoria
- **Azitromicina:** antibiotico usato per patologie respiratorie, odontostomatologiche, ginecologiche, cute e dei tessuti molli.
- **Ceftriaxone:** antibiotico per meningiti, infezioni polmonari, toraciche, cardiache e tante altre.
- **Rimedi omeopatici:** se possibile preferirli, naturalmente specifici per i sintomi.

## TERAPIE:

- **Ossigeno-ozono-terapia:** agisce sui mitocondri, è regolatrice di alcuni aspetti del metabolismo del sangue e porta ossigeno.
- **Acqua ossigenata nebulizzata** e risciacqui orale/nasale con perossido e iodio.

## AZIONE DISINTOSSICANTE:

L'esposizione ai cosiddetti metalli pesanti avviene tramite l'ambiente (ad esempio per via inalatoria, soprattutto a causa dell'inquinamento atmosferico), attraverso l'alimentazione (a causa delle pratiche agricole o della trasformazione industriale dei cibi) e attraverso i farmaci.

Se non correttamente eliminati, i metalli si depositano nei tessuti e possono indurre patologie cardiovascolari, squilibri ormonali e problemi neurologici.

- **Acido Alfa Lipoico (ALA):** acido organico caratterizzato da spiccate attività antiossidanti dirette ed indirette, cofattore di vitale importanza per le cellule dell'organismo umano. Presente in natura soprattutto nelle carni rosse e nelle frattaglie (soprattutto fegato e cuore), ma anche in alcune verdure, come patate, broccoli e spinaci, l'Acido-Alfa-Lipoico è impiegato come integratore antiossidante. Protegge l'organismo sia dai radicali liberi intracellulari sia da quelli extracellulari, in ambedue le forme chimiche biologicamente presenti. Efficace nei confronti della patologia diabetica, in particolare della neuropatia diabetica, oltre che in molte altre condizioni pro-ossidanti. Possiede attività chelanti nei confronti di metalli pesanti come il mercurio ed il piombo;
- **Astaxantina**
- **Cardo mariano**

- **Coriandolo:** ha notevoli proprietà antiossidanti e chelanti, poiché contribuisce alla rimozione dei metalli pesanti tossici dal corpo ai quali siamo esposti, tra cui in particolare cadmio, piombo, mercurio, e nichel. Alcune ricerche hanno dimostrato che l'aggiunta di coriandolo può aiutare il corpo a eliminare i metalli pesanti **dopo un ciclo di terapia antibiotica**. Le forti proprietà antiossidanti del coriandolo, dovute in parte alla **quercetina** (un flavonoide), sembrano essere ancora più potenti quando viene combinato con la **clorella**, un'alga verde nutriente spesso utilizzata come integratore. Si stima che l'assunzione di **coriandolo e clorella** tre volte al giorno per un massimo di tre mesi può rimuovere naturalmente dal corpo una media del 91% di mercurio, dell'87% di piombo e del 74% di alluminio entro 45 giorni. Il coriandolo non solo disintossica il corpo ma ha anche importanti **proprietà antibatteriche** che aiutano a proteggere dalle malattie veicolate dai cibi e dall'acqua incluso l'avvelenamento da cibo, la dissenteria, la salmonella, e la listeriosi. Inoltre, protegge le **cellule della pelle** aumentando i livelli di **glutazione** e attivando enzimi coinvolti nella difesa antiossidante. Il coriandolo ha effetti anche sulla **glicemia** e sul **colesterolo**. L'estratto di coriandolo ha dimostrato di avere un effetto **ansiolitico**. Inoltre, **migliora il sonno** grazie al suo naturale effetto sedativo e rilassa il sistema nervoso in modo completamente naturale. Il coriandolo viene utilizzato da migliaia di anni in diverse culture per trattare **disturbi digestivi**. Si ritiene infatti che favorisca un'efficace digestione stimolando la produzione di **enzimi digestivi** che aiutano a scomporre i cibi complessi, facilitando l'assorbimento dei nutrienti e riducendo il rischio di problemi come: mal di stomaco, acidità, bruciore, reflusso, gas intestinale, gonfiore addominale e crampi. Infine, uno studio ha evidenziato il potenziale **antiallergico** del coriandolo.
- **Curcumina:** azione antiossidante, antinfiammatoria, antitumorale, prevenzione dell'invecchiamento, prevenzione delle patologie neurodegenerative come l'Alzheimer, gestione della patologia artrosica e artrite. Ha inoltre un'azione di protezione epatica e disintossicante da sostanze tossiche

- **Drenanti omeopatici:** ripristinare uno stile di vita sano, bere molto, seguire una buona dieta, già può aiutare a ridurre la ritenzione idrica, ma non sempre è sufficiente. Per questo, in farmacie ed erboristerie, sono disponibili dei prodotti drenanti ad hoc: si tratta di prodotti detox, depurativi, che aiutano ad eliminare i liquidi in eccesso e, dunque, la ritenzione idrica e con essa le tossine che il corpo vi accumula per l'espulsione dall'organismo.
- **Glutazione ridotto:** è un elemento incluso nella formazione e riparazione dei tessuti, nella produzione di sostanze chimiche e per il funzionamento del sistema immunitario.
- **Magnesio**
- **Pectina di agrumi** (15gr x 5gg poi 20gr x 6gg): funziona come chelante, ossia intrappola i metalli pesanti e permette di espellerli tramite urine e feci.
- **Potassio**
- **Semi di nigella**
- **Tarassaco**
- **Zeolite** di origine naturale (clinoptilolite): azione disintossicante per l'organismo e il tratto digerente, allo scopo di allontanare tossine, metalli pesanti, radicali liberi o altre sostanze dannose che potrebbero essersi accumulate nel corpo. Per via esterna (in forma di polvere) è utilizzata per alleviare la sintomatologia di patologie e disturbi cutanei come eczemi, acne, dermatiti e psoriasi.  
Zeolite, Coriandolo e Florella per rimuovere i metalli pesanti:  
max 1 settimana di trattamento, altrimenti elimini anche i sali minerali.

## ALIMENTAZIONE:

- **Bere molta acqua** (almeno 2-3 litri al giorno): è essenziale per aiutare l'organismo nel processo di disinfiammazione e disintossicazione, il quale avviene infatti con minzione, sudorazione, espettorato, vomito, starnuti..
- **Cibi biologici e integrali:** mangiare biologico è fondamentale poiché è stato anche dimostrato che gli OGM riducono il glutathione – l'antiossidante principale – e aumentano lo stress ossidativo, che è alla base di tutte le malattie croniche. Ridurre al minimo cibi da ristorante, alimenti trasformati e condimenti in particolare, ma anche pollo e maiale allevati in modo convenzionale.
- **Ridotto consumo di carboidrati:** preferire quelli biologici ed in particolare la farina Cappelli in quanto contiene più flavonoidi e antiossidanti che hanno proprietà infiammatorie capaci di ridurre persino il colesterolo. La farina Cappelli è anche più digeribile e contribuisce a ridurre le infiammazioni intestinali. Anche la quantità di proteine e zuccheri è più bassa rispetto a quella contenuta nei grani moderni.
- **Dieta a basso indice glicemico:** riduce la gravità delle infezioni.
- **Ridurre al minimo, quasi a zero, l'olio di semi:** è probabilmente uno dei modi migliori per prevenire le scottature solari e le malattie degenerative croniche, comprese le malattie cardiache e il cancro
- Aglio e zenzero
- No alimenti trasformati
- No cibi da ristorante
- No dolciumi industriali
- No zuccheri raffinati
- No bevande zuccherate
- No alcol e fumo

## PRATICHE

- **Luoghi chiusi:** ventilare i locali giornalmente, se necessario più volte al giorno, per cambiare l'aria che altrimenti si satura di anidride carbonica, tossine, patogeni, polvere ed umidità.
- **Stare all'aria aperta** (almeno 2 ore al giorno): porta a potenziare il sistema immunitario producendo vitamina D e Serotonina.
- **Prendere il sole:** i raggi infrarossi, in particolare lo spettro del vicino infrarosso, innescano la produzione di melatonina nei mitocondri. La melatonina è un potente antiossidante e aumenta il glutathione, che è fondamentale per una disintossicazione efficiente. La melatonina aumenta anche l'efficienza mitocondriale e la produzione di energia sotto forma di ATP. Se sei soggetto a scottature solari, potrebbe essere un segno che stai mangiando troppi oli di semi ricchi di acido linoleico (LA), quindi per ridurre la tua tendenza a scottarti, elimina tutti gli oli di semi dalla tua dieta.
- **migliorare la tolleranza allo stress** (resilienza psico-fisica, psicobiologica): respirazione diaframmatica, pratiche di rilassamento, meditazione e preghiera.
- **Attività fisica e cerebrale:** più volte a settimana, meglio se quotidiana.