

Piccola raccolta

sui disturbi

piu comuni

www.goc.it.org

ALITOSI

L'alitosi è l'odore sgradevole del fiato che si espira. Può essere causata da una cattiva alimentazione, da scarsa igiene del cavo orale, da infezione al naso o alla gola, da carie dentarie, dal fumo, da un'infezione micotica del tratto digerente o dalla presenza di batteri estranei nel cavo orale.

Il diabete o la tensione nervosa possono causare l'alito cattivo. Può essere causato anche da sostanze chimiche presenti nel corpo come arsenico, piombo, bismuto e metano. La maggior parte delle volte comunque, l'alito cattivo è dovuto alla presenza di batteri putrefattivi che vivono sul cibo non digerito e liberano gas attraverso l'aria espirata.

In questo caso è essenziale assumere tutte le sostanze nutritive necessarie per una buona digestione e gli enzimi digestivi. Può anche essere utile migliorare la flora batterica mangiando yogurt. Il trattamento dell'alitosi comprende una perfetta igiene orale e una pulizia regolare dei denti. Si raccomanda l'uso del filo interdentale.

Una dieta attentamente equilibrata è essenziale per prevenire l'alitosi. Evitare un eccessivo consumo di carboidrati può contribuire a prevenire la carie dentaria, a volte causa di alito cattivo. La vitamina C è essenziale per prevenire lo scorbuto, che può causare il sanguinamento e l'infezione delle gengive. La vitamina A è necessaria per lo sviluppo completo e la salute delle gengive e dei denti. E' consigliato il consumo di alimenti crudi. Quando la causa dell'alitosi è un'infezione micotica, è indicato il consumo di yogurt con acidophilus. Esistono attualmente degli integratori in forma di compresse o capsule. Prima di iniziare qualsiasi trattamento, consultate un medico specializzato.

Le erbe e le altre sostanze naturali che possono essere d'aiuto sono la menta piperita, il prezzemolo, la salvia (per gli sciacqui), il fieno greco, la radice di artemisia scoparia, l'issopo, il rosmarino, i semi di ravanello e la mirra (per spazzolare i denti). Il digiuno periodico, sostituendo gli alimenti con acqua e limone, serve a purificare l'organismo. I rimedi omeopatici sono Petroselinum e Nux vomica 6C.

SOSTANZE NUTRITIVE CHE POSSONO ESSERE EFFICACI NELLA CURA DELL'ALITOSI:

Organi	Sostanza	Quantità*
Bocca	Vitamina A	15.000 U.I. al dì
	Beta-carotene	10.000 U.I. al dì
	Complesso B	100 mg al dì
	Vitamina B6	50 mg al dì
	Niacina	50 mg 3 volte al dì
	PABA	
	Vitamina C con bioflavonoidi	2000-6000 mg nel corso della giornata
	Magnesio	
	Zinco	
	Enzimi digestivi	
	Aglio	2 capsule coi pasti e all'ora di andare a letto
	Acidophilus	
	Alfalfa	6 compresse al dì
	Clorofilla	1 cucchiaino sciolto in una bevanda fredda 2 volte al dì
	Fibre	Crusca di riso o d'avena secondo le dosi prescritte

ALLERGIE

L'allergia è una sensibilità a determinate sostanze chiamate allergeni. L'allergene può essere innocuo per alcune persone ma può scatenare una reazione in altre. Il manifestarsi di un'allergia ci indica che il sistema immunitario sta combattendo sostanze estranee che penetrano nel corpo dall'ambiente - sostanze come polvere, polline, cosmetici, metalli, detriti epidermici di origine animale, fumo, profumi, muffe e alcuni alimenti. Quasi tutti i cibi possono improvvisamente rivelarsi allergenici per alcune persone.

La reazione allergica può manifestarsi con febbre da fieno, asma, orticaria, aumento della pressione arteriosa, stanchezza insolita (una delle cause della sindrome da affaticamento cronico potrebbe essere una reazione allergica), stitichezza, ulcera allo stomaco, vertigini, mal di testa, disturbi mentali, iperattività, ipoglicemia, nausea, crampi e persino shock anafilattico.

La sensibilità agli allergeni dipende da diversi fattori inclusa l'ereditarietà e le condizioni del sistema immunitario dell'organismo. Lo stress, una cattiva alimentazione, la mancanza di sonno, i traumi emotivi e le infezioni possono favorire l'insorgere di reazioni allergiche nell'organismo. Un corpo sano può resistere agli allergeni, ma la carenza di una qualsiasi sostanza nutritiva può aumentare la permeabilità cellulare, favorendo l'ingresso di sostanze estranee.

Gli allergeni entrano nell'organismo in diversi modi. Possono essere iniettati insieme a farmaci o vaccini; penetrare nella pelle con i cosmetici, i saponi, i coloranti, il cuoio, le sostanze animali, i metalli, le punture di insetti, per contatto con *Rhus radicans* e *Rhus diversiloba* (due sommaco velenosi diffusi in America, N.d.E.) possono essere assorbiti attraverso le membrane delle mucose del naso attraverso il polline, polvere, i profumi e le sostanze inquinanti presenti nell'aria che provocano starnuti, tosse o problemi respiratori; o ancora possono essere assorbiti attraverso il tratto intestinale da cibi, batteri, muffe o farmaci.

Qualche volta il sole o il freddo intenso possono causare reazioni allergiche. Il corpo può anche essere allergico a sé stesso. Molti allergeni sono transitori; a volte possono scatenare una reazione, altre volte no. Un determinato cibo può scatenare una reazione allergica se la persona è tesa e non provocare nessuna reazione se la persona è tranquilla. Le allergie inalatorie sono quelle legate a pollini, polvere, muffe, fumo, profumi, sostanze maleodoranti, sporcizia ed acari.

Le sostanze nutritive possono favorire un miglioramento. Dosi quotidiane di vitamina B12 da 500 a 1000 microgrammi, possono prevenire e curare le allergie respiratorie. Negli Stati Uniti, per la cura delle allergie, si fa ampio uso di un bioflavonoide chiamato cromoglicato (i cui ingredienti si trovano in un'erba usata da secoli nella medicina egiziana). Alcune persone che soffrivano di allergie alimentari hanno avuto dei miglioramenti assumendone una o due compresse sciolte nell'acqua calda prima dei pasti (il lattosio usato come eccipiente può dare problemi ad alcune persone).

Questa medicina naturale esiste nelle forme seguenti: cromoglicato sodico, che può essere prescritto dal medico; intel, usato per la cura dell'asma allergica, caratterizzata da starnuti, tosse e senso di oppressione al petto (per l'asma allergica si possono assumere anche 1 g di vitamina C, e da 50 a 100 mg di vitamina B6 al giorno; sono stati ottenuti buoni risultati anche con le iniezioni o le losanghe di vitamina B12); nasal crom, usato per le riniti allergiche, caratterizzate da secrezione nasale, irritazione e prurito; e opticrom usato per le congiuntiviti o per problemi agli occhi con sintomi come irritazione e secrezioni.

La vitamina C è stata usata per curare il raffreddore da fieno con dosaggi di 500 mg, da due a tre volte al giorno. La vitamina C a rilascio ritardato può funzionare meglio per alcuni individui. I test in vitro effettuati con la quercitina, i derivati della quercitina e i bioflavonoidi, suggeriscono che queste sostanze abbiano un ruolo antiallergico che impedisce la secrezione di istamina e di altri mediatori che partecipano alle reazioni allergiche.

Le allergie alimentari, così come quelle inalatorie possono provocare una reazione cerebrale che simula problemi psicologici comuni in forma lieve, come svogliatezza, insonnia e irritabilità, o in forma più grave come emicrania, depressione, perdita di memoria, violenti scoppi d'ira e allucinazioni.

Recenti ricerche hanno collegato la schizofrenia ad alti livelli di istamina causati da allergie alimentari (vedi Malattie mentali più avanti). Qualche volta la sensibilità cerebrale può essere allo stesso tempo un'allergia e una dipendenza. Si pensa che la mastopatia fibrocistica e i sintomi di tensione al seno nel periodo mestruale e in menopausa possano essere legati ad allergie alimentari.

Le allergie alimentari si possono scoprire eliminando un alimento per volta dalla dieta. Il grano e i derivati del latte sono tra gli allergeni alimentari più comuni, ma dobbiamo ricordare anche i frutti di mare, il mais, le fragole, i fagioli di soia, le arachidi e le uova. L'alternativa al grano può essere rappresentata dall'avena, dal grano saraceno, dall'orzo, dal miglio, dal riso, dalla segale, dal sorgo, dal mais e dal farinaccio. Una sensibilità al grano può indicare anche una sensibilità alla carne, ai prodotti in scatola e a prodotti da forno ai quali venga aggiunto il latte. Anche le proteine idrolizzate possono contenere grano, mais, uova o latte. Le erbe possono essere d'aiuto. L'artiglio del diavolo e il Dong Quai vengono usati per preparare infusioni per la cura delle allergie. L'erba Ma-huang (efedra) viene usata nella cura delle allergie o come antiasmatico come pure il forskolin (medicinale), usato anche per le malattie polmonari. Anche il ginkgo e la scutellaria vengono usati come trattamenti antiallergici. La cardiaca, la scutellaria e la lavanda vengono usate per la disintossicazione. Il rimedio omeopatico è il Quercus 6C per ridurre il desiderio intenso di un particolare alimento.

SOSTANZE NUTRITIVE CHE POSSONO ESSERE EFFICACI NELLA CURA DELLE ALLERGIE:

Organi	Sostanza	Quantità*
Generale	Vitamina A	10.000 UI al dì
	Beta-carotene	1500 UI al dì
	Complesso B	100 mg o più
	Vitamina B6	100 mg al dì
	Vitamina B12	500-1000 mcg 3 volte al dì sotto forma di losanghe o iniezioni
	Niacina	
	Acido pantotenico	100-200 mg al dì
	Vitamina C con bioflavonoidi	Da 250 a 500 mg, tre volte al dì; sino a 5000 mg al dì
	Vitamina D	600 UI al dì
	Vitamina E	600 UI al dì
	Acidi grassi insaturi	
	Enzimi digestivi	Al momento dei pasti
	Enzimi proteolitici	Tra i pasti
	Calcio	Sino a 1000 mg al dì
	Magnesio	750 mg al dì chelati con il calcio
	Manganese	5 mg due volte alla settimana per 10 settimane
	Potassio	1000 mg al dì
	Zinco	50 mg al dì
	Quercitina C	500 mg 2 volte al dì
	Coenzima Q10	100 mg al dì
	L-tirosina e cisteina	500 mg per volta a stomaco vuoto
	Germanio	
Acidophilus	Secondo le dosi prescritte	
Proteine	Aminoacidi in forma libera	

ANEMIA

L'anemia è una riduzione dell'emoglobina nella corrente sanguigna e/o una riduzione dei globuli rossi che riduce la quantità di ossigeno disponibile per tutte le cellule dell'organismo e di conseguenza riduce i livelli di energia. Il biossido di carbonio si accumula nelle cellule, diminuendo l'efficienza e il ritmo dell'attività dei processi dell'organismo. Quando alle cellule manca l'ossigeno, possono manifestarsi vertigini. Ulteriori sintomi di anemia sono debolezza generale, stanchezza, pallore, scolorimento del rivestimento interno della palpebra, unghie fragili, perdita dell'appetito e dolori addominali.

L'anemia spesso insorge in seguito ad infezioni ricorrenti e/o malattie che coinvolgono l'intero organismo. Può essere causata da alcuni farmaci che distruggono la vitamina E e altre sostanze nutritive necessarie per la salute delle cellule del sangue. Alcuni insetticidi danneggiano il midollo osseo, provocando spesso l'anemia. La causa più diffusa dell'anemia è la carenza di ferro. Questo tipo di anemia può passare inosservato nell'organismo; nel momento in cui si aggiunge il ferro all'alimentazione la sensazione di benessere è notevole. Può essere causata anche da assunzione insufficiente o cattivo assorbimento di sostanze nutritive e da perdite eccessive di sangue causate da mestruazioni abbondanti o da ulcere peptiche. E' stato dimostrato che quantità eccessive di vitamina K nell'alimentazione durante la gravidanza possono causare anemia nei neonati.

Per guarire l'anemia è fondamentale un'alimentazione ricca di ferro. Esistono due tipi di ferro; il ferro eme e il ferro non eme. Il ferro eme si trova nelle carni (carni rosse magre, pesci come il tonno, il salmone, le ostriche, i gamberi, le vongole e il merluzzo; il tacchino e il pollo), è assorbito facilmente e può potenziare il ferro non eme contenuto nei cereali, nelle verdure e nelle insalate che accompagnano un pasto. Il ferro non eme viene assorbito più difficilmente, ma il suo assorbimento viene favorito dall'assunzione contemporanea di vitamina C. E' quindi consigliabile mangiare carne con verdure che contengano vitamina C e carne con verdure che contengano ferro non eme per favorirne l'assorbimento. Il tè e il caffè, se proprio devono essere consumati, devono essere presi almeno ad un'ora di distanza dai pasti perché ostacolano l'assorbimento del ferro.

L'anemia da carenza di ferro può manifestarsi anche quando la dieta è ricca di ferro. La carenza di vitamina B1, B2, niacina, acido pantotenico o colina causa un cattivo assorbimento del ferro. Queste sostanze nutritive sono essenziali per la secrezione dell'acido cloridrico, che dissolve il ferro prima che esso venga assorbito. L'assorbimento del ferro può essere ostacolato anche da diarrea, uso cronico di lassativi e malattie da malassorbimento come sprue o morbo celiaco. La vitamina C favorisce l'assorbimento e la ritenzione del ferro. La vitamina E è necessaria per la salute dei globuli rossi. La pica, una malattia caratterizzata dal desiderio intenso di sostanze strane come l'amido da lavanderia, la cenere di sigaretta e la sporcizia, può essere causata da anemia da carenza di ferro. Altre volte questi desideri intensi sono la causa dell'anemia da carenza di ferro.

L'anemia perniciosa o anemia megaloblastica, è una forma di anemia che deriva da una carenza di vitamina B12 o acido folico. E' una forma grave di anemia caratterizzata da una graduale riduzione delle cellule del sangue perché il midollo osseo non riesce più a produrre globuli rossi maturi. L'anemia perniciosa deriva probabilmente da un'incapacità ereditaria dello stomaco di secernere una sostanza chiamata "fattore intrinseco," necessaria per l'assorbimento intestinale della vitamina B12, che si manifesta anche nel morbo di Crohn o nell'incapacità delle persone colpite dal morbo celiaco di assorbire le sostanze nutritive a causa di un'allergia al glutine.

L'anemia perniciosa colpisce individui di sesso maschile e femminile. E' raro riscontrarla in persone sotto i trent'anni ma la predisposizione aumenta con l'età. I vegetariani sono particolarmente predisposti a questo tipo di anemia perché la vitamina B12 si trova soprattutto nelle proteine animali. Inoltre, gli alti livelli di acido folico presenti nell'alimentazione vegetariana possono nascondere una carenza di vitamina B12. Gli alimenti ricchi di vitamina B12 sono la carne, le uova e i derivati del latte (vedi la tabella sulla composizione degli alimenti).

I sintomi dell'anemia perniciosa sono debolezza e disturbi gastrointestinali che causano ulcerazioni alla lingua, un leggero ingiallimento della pelle e formicolio alle estremità. Inoltre

possono manifestarsi disturbi al sistema nervoso, come una perdita parziale del coordinamento delle dita, dei piedi e delle gambe e disturbi del tratto digerente come diarrea e perdita dell'appetito.

L'anemia perniciosa può essere fatale se non viene curata adeguatamente. La cura prevede di solito iniezioni di vitamina B12 insieme ad una dieta altamente nutritiva, integrata con forti dosi di fegato essiccato. Alcuni studi hanno mostrato che per i casi meno gravi, l'assunzione di dosi elevate per via orale può garantire un assorbimento sufficiente; in ogni caso bisogna prima consultare un medico. L'assunzione delle vitamine del complesso B contribuirà a mantenere la salute del sistema nervoso, benché l'acido folico non dovrebbe essere somministrato in quantità superiori a 0,1 mg al dì. L'acido folico ha l'effetto di celare i sintomi dell'anemia perniciosa, permettendo che la distruzione invisibile del sistema nervoso continui sino a compiere danni irreparabili. Si consiglia una dieta ricca di proteine, di calcio, di vitamina C, di vitamina E e di ferro.

L'anemia falciforme è caratterizzata da una flessione dei globuli rossi che diventano duri e intasano il sistema di circolazione privando di ossigeno i tessuti del corpo. È stato osservato che questi pazienti hanno un fabbisogno più alto di acido folico e hanno risposto positivamente alla somministrazione di 5 o più milligrammi al giorno di questa vitamina. Quando si esauriscono le riserve di ferro, per il corpo è difficile riformarle solo con l'alimentazione; in questo caso si raccomanda l'assunzione di integratori. Il ferro è meno irritante se viene preso con i pasti. Le persone malate di emocromatosi possono accumulare troppo ferro e devono consultare un medico prima di prendere integratori.

Le sostanze nutritive possono essere d'aiuto. Il ferro, il rame, il selenio, l'acido folico, la vitamina B6 (la carenza può causare anemia) e B2 (le carenze di riboflavina e di ferro possono manifestarsi contemporaneamente) sono necessari per prevenire l'anemia. Le proteine e le vitamine B12, E e C sono tutte necessarie per la formazione dei globuli rossi, e la carenza di una qualunque di queste sostanze nutritive può causare anemia. La vitamina B1 (forti dosi) può essere efficace nel caso di anemia che risponde al trattamento con tiamina, o di anemie inspiegabili, e il LIPSOD, un enzima, viene usato per le anemie che non rispondono ad altri trattamenti. Il molibdeno mobilita un enzima chiamato xantina ossidasi che favorisce l'assorbimento e l'uso delle riserve di ferro.

I bambini, gli adolescenti e le donne, soprattutto durante la gravidanza e l'allattamento, sono spesso carenti di ferro. Gli integratori di ferro dovrebbero essere presi da soli o con la vitamina C tra i pasti per un assorbimento ottimale. Lo zinco, gli antiacidi e il calcio (soprattutto nelle donne) ostacolano l'assorbimento del ferro e dovrebbero essere presi in momenti diversi. L'intossicazione da ferro può provocare disturbi allo stomaco e stitichezza. I neonati e i bambini sono specialmente vulnerabili all'overdose di ferro, che può causare perfino la morte (vedi la tabella sulla composizione degli alimenti).

La dieta dovrebbe contenere alimenti ricchi di ferro in forma facilmente assorbibile come il fegato (poco cotto è meglio), carne rossa magra, pesce, pollo, verdure a foglia verde, piselli, soia, fagioli di Spagna, rosso d'uovo, broccoli, alghe kelp, prezzemolo, uva passa, prugne, crusca di riso, farina di mais, lievito di birra e melassa. Gli alimenti che contengono acido ossalico, come gli asparagi, il cioccolato, il rabarbaro, le bevande gassate, gli spinaci, le bietole, la verza, le coste, molti tipi di noci (acagiù) e i fagioli, dovrebbero essere consumati con moderazione perché possono ostacolare l'assorbimento del ferro. Anche il tannino contenuto in alcuni tipi di tè (tè nero) può ostacolarne l'assorbimento. Alcuni additivi nelle bevande gassate, nella birra, nelle caramelle e nei derivati del latte, ostacolano l'assorbimento del ferro, così come il cadmio contenuto nel fumo di sigaretta, il piombo in alcuni prodotti e i polifenoli del caffè.

Le erbe che possono essere d'aiuto in caso di anemia sono il fieno greco, la consolida, il ginseng, il gui pi wan, il cardo mariano (per l'anemia emolitica), il verbasco, l'angelica (favorisce l'assorbimento), il tarassaco, i lamponi, l'alfalfa (solo sotto controllo medico) e l'ortica. I rimedi omeopatici sono Ferr. Phos. 6X e Calc. Phos. 6X.

SOSTANZE NUTRITIVE CHE POSSONO ESSERE EFFICACI NELLA CURA DELL'ANEMIA:

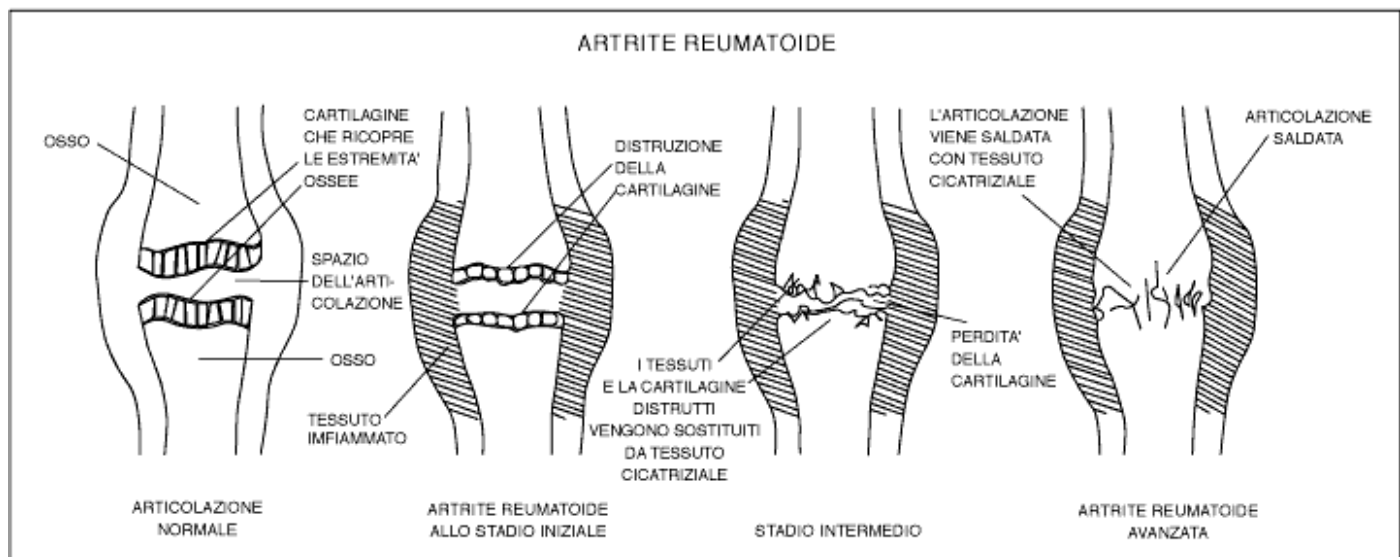
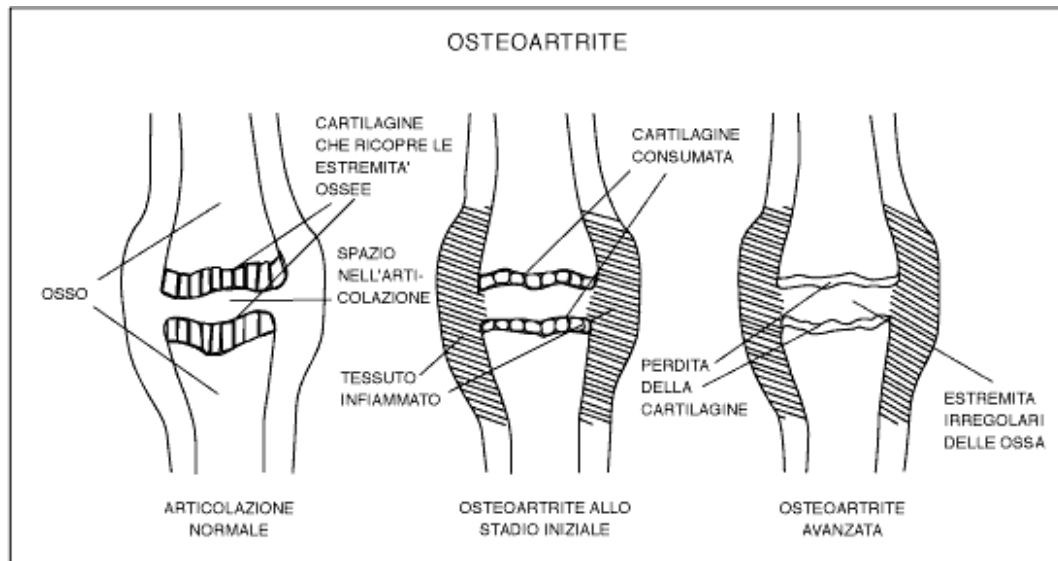
Organi	Sostanza	Quantità*
Generale	Ferro (gluconato ferroso)	secondo le dosi prescritte
	Complesso B	50 mg di ogni vitamina 3 volte al dì
	Vitamina B1	
	Vitamina B2	
	Niacina	
	Vitamina B12	2000 mcg 3 volte al dì in forma di losanghe o iniezioni
	Vitamina B6	50 mg 3 volte al dì
	Acido folico	500 mcg 2 volte al dì
	Biotina	300 mcg 2 volte al dì
	Colina	
	Acido pantotenico	100 mg al dì
	Vitamina A	10.000 UI al dì
	Beta-carotene	15.000 UI al dì
	Vitamina C	
	Vitamina E	600 UI al dì
	Molibdeno	
	LIPSOD	
	Calcio	
	Rame	2 mg al dì
	Selenio	
	Ferro	
	Zinco	30 mg al dì assunti separatamente e in momenti diversi dalle altre sostanze

ARTRITE

L'artrite è una malattia autoimmune che si manifesta con infiammazione e dolore alle articolazioni. Si ritiene che l'artrite possa essere legata al sistema immunitario dell'organismo, che è incapace di produrre abbastanza anticorpi per impedire ai virus di entrare nelle articolazioni; oppure gli anticorpi prodotti non sono in grado di vedere la differenza tra i virus e le cellule sane (il sistema immunitario prende le cellule sane per cellule malate) e distruggono tutti e due. L'artrite può anche essere provocata da un'allergia a determinati cibi. L'osteoartrite e l'artrite reumatoide sono i due tipi principali della malattia, ma esiste un terzo tipo, l'artrite gottosa, che è molto diffusa (vedi Gotta, più avanti). L'osteoartrite che si riscontra di solito nelle persone anziane, si manifesta in seguito all'usura continua della cartilagine in un'articolazione. La cartilagine che è un tessuto liscio, morbido e perlaceo, ricopre l'estremità delle ossa nelle articolazioni, fornendo loro una superficie liscia su cui scivolare, permettendo un facile movimento delle articolazioni. In seguito a una lesione o dopo anni di uso, la cartilagine diventa sottile e può scomparire. Quando la cartilagine si consuma le superfici ruvide delle ossa strofinano una contro l'altra causando dolore e rigidità. L'osteoartrite colpisce di solito le articolazioni che sostengono il peso del corpo, come le anche e le ginocchia. Sintomi di osteoartrite sono rigidità del corpo e dolore alle giunture specialmente in climi umidi, la mattina o dopo attività stancanti.

L'artrite reumatoide colpisce tutto il corpo invece di una sola articolazione. Il manifestarsi della malattia si accompagna spesso a stress fisico o emotivo, ma la malattia può essere causata anche da una cattiva alimentazione o da infezioni batteriche. L'artrite reumatoide distrugge la cartilagine e i tessuti dentro e intorno alle articolazioni e spesso perfino la superficie delle ossa. L'organismo sostituisce il tessuto danneggiato con tessuto cicatriziale facendo diventare gli spazi tra le articolazioni stretti o addirittura inesistenti. Questo causa l'irrigidimento e le deformazioni tipiche della malattia. I sintomi dell'artrite reumatoide sono gonfiore e dolore alle giunture, stanchezza, anemia, perdita di peso e febbre. Questi sintomi spesso scompaiono per riapparire in un secondo tempo. La maggior parte delle persone affette da artrite reumatoide hanno alti livelli di rame e bassi livelli di ferro nel siero anche se le articolazioni e i linfonodi hanno un eccesso di ferro che può essere responsabile dei dolori alle articolazioni. Gli ultimi studi effettuati suggeriscono che l'eccesso di rame può essere imputato al fatto che l'organismo richiama il minerale nel luogo dell'infiammazione perché possa svolgere il suo lavoro. Gli integratori che contengono ferro possono favorire l'edema e il deterioramento delle articolazioni. E' meglio assumere il minerale attraverso la dieta.

L'artrite gottosa colpisce prevalentemente persone sovrappeso che si alimentano con cibi grassi, carboidrati raffinati e che consumano molto alcool. L'acido urico si accumula nelle piccole articolazioni di mani e piedi; questa forma di artrosi colpisce più gli uomini delle donne. Sono stati ideati molti trattamenti nutritivi per l'artrite e le ricerche sono ancora in corso. E' importante che la persona che soffre di artrite si alimenti con una dieta equilibrata in modo da fornire al corpo tutti gli elementi nutritivi necessari a riparare i tessuti.



Le sostanze nutritive possono essere d'aiuto. La vitamina C è necessaria per impedire che le pareti dei capillari si rompano causando sanguinamento, gonfiore e dolore. L'acido folico, la vitamina B12 e il ferro (dagli alimenti) possono rivelarsi utili nel trattamento dell'anemia che può accompagnare l'artrite. La frequenza dei disordini al fegato nei pazienti artritici può impedire la trasformazione del carotene in vitamina A. La difficoltà di assimilazione dei carboidrati fa pensare ad una carenza di vitamina B.

Il rame è una sostanza antinfiammatoria ed è quindi utile in caso di artrite. I braccialetti di rame fanno passare la sostanza nel corpo attraverso la sudorazione aumentando quindi i livelli di rame nel sangue. Il manganese può riparare la cartilagine consumata. Il selenio è un antiossidante ed esplica un importante ruolo protettivo nei confronti dell'artrite. Anche lo zinco, antinfiammatorio, può dare sollievo ad alcuni sintomi dell'artrite reumatoide. Il calcio, assunto insieme al magnesio, può dare risultati positivi.

Ci sono anche altre sostanze efficaci nella cura di questa malattia; per esempio, l'aminoacido L-cisteina insieme all'acido pantotenico può combattere l'artrite. I sintomi dell'artrite reumatoide si attenuano con l'assunzione di un altro aminoacido, L-istidina, mentre per la cura del dolore cronico associato all'artrite, viene usato un altro aminoacido ancora, L-fenilalanina. L'osteoartrite può migliorare con i lipotropi (importanti per il metabolismo dei

lipidi) attivi nei fluidi delle membrane cellulari. (Si pensa che uno squilibrio degli acidi grassi omega 3 e omega 6 possa causare artrite e altre malattie degenerative). Le iniezioni di acido ialuronico (un mucopolisaccaride) nelle articolazioni malate lubrificano le parti e alleviano il dolore.

Le iniezioni di superossido dismutasi (SOD) danno sollievo alla rigidità, al dolore e al gonfiore delle articolazioni provocato dall'artrite. Il superossido dismutasi appartiene a un gruppo di enzimi che si trovano principalmente nei fluidi all'interno delle cellule, dove svolgono un ruolo protettivo dai danni causati dai radicali liberi.

Il dimetilsolfossido (DMSO) è un altro eliminatore di radicali che dà sollievo alla rigidità e al dolore. I suoi effetti sono potenziati se viene assunto insieme ad altre vitamine e minerali come la vitamina A, il complesso B, la vitamina C, E, lo zinco e il selenio. Il DMSO è stato usato localmente per la cura dell'artrite. La timosina, parte di un gruppo di ormoni prodotti dal timo, dà sollievo ai dolori dell'artrite reumatoide. L'adenosina, derivato dell'acido nucleico, può ridurre la rigidità causata dall'artrite.

E' stato scoperto che la dieta vegetariana dà giovamento ai malati di artrite. La carne ha un tipo di grasso che favorisce l'azione delle sostanze infiammatorie nel corpo. I grassi possono regolare gli eicosanoidi, che controllano l'infiammazione, il dolore e altri sintomi dell'artrite. La riduzione degli oli omega 6 ha dato risultati positivi. L'olio di colza è il grasso migliore perché contiene un giusto equilibrio dei due acidi grassi omega. Anche l'olio d'oliva è accettabile. L'olio di lino contiene circa il doppio di acidi grassi omega 3 rispetto all'olio di pesce. La combinazione dei due oli dà un buon risultato.

Anche le allergie alimentari possono essere una causa scatenante, soprattutto se non c'è vera artrite, ma solo dolore occasionale alle giunture. La dieta per eliminazione isolerà l'alimento, o gli alimenti, che causano il problema. Questi possono essere: uova, latte, formaggio, burro, caffè, zucchero, mais, grano, avena, segale, soia, malto, pomodoro, peperoni verdi, patate bianche, melanzane, arance, pompelmi, limoni, arachidi, manzo, pancetta/maiale e agnello. Le sostanze naturali possono essere d'aiuto. Gli oli di pesce e la pappa reale, quest'ultima ricca di acido pantotenico, sono efficaci nel trattamento dell'artrite. L'olio di enotera, ricco di acido gamma-linoleico, ha un'azione antinfiammatoria ed è usato nella cura dell'artrite. Anche l'alfalfa, il prezzemolo, i semi di sedano, lo zenzero (diminuisce l'infiammazione), i peperoncini piccanti e l'aglio sono indicati per l'artrite.

Le erbe utili in caso di artrite sono la consolida, la bardana, la cimicifuga racemosa, la radice di valeriana, la larrea divaricata, l'estratto di yucca, il gotu-kola, il centonchio, l'ortica (può causare effetti collaterali se presa in infusione), l'artiglio del diavolo, il dong quai e il partenio. Per l'artrite reumatoide invece hanno effetti positivi i Wobe-Mugos, enzimi ottenuti dall'ananas (vedi la Parte VII). L'aromaterapia raccomanda il coriandolo, la salvia, l'eucaliptus, lo zenzero, la lavanda, il limone, il ginepro, la maggiorana dolce, il rosmarino, il vetiver, il cedro e il cipresso.

L'esercizio è importante sia nella prevenzione che nel trattamento dell'artrite, perché le articolazioni quando non vengono usate tendono ad irrigidirsi. E' essenziale però essere seguiti da un istruttore preparato, perché si possono fare gravi danni eseguendo da soli esercizi che possono apparire semplici. E' stato scoperto che il nuoto, la ginnastica nell'acqua, lo yoga e il tai chi (un'arte marziale) sono forme di esercizio che si possono eseguire lentamente e con attenzione in modo da non creare ulteriori disturbi.

Avere un portamento corretto è molto importante per prevenire la rigidità e le deformazioni. Un portamento scorretto sbilancia la distribuzione del peso corporeo, mettendo maggiore pressione su alcune articolazioni e provocando in questo modo inutili dolori alla persona artritica. Anche l'eccesso di peso e l'obesità hanno un'influenza negativa sulle articolazioni. Quando il peso da sostenere è eccessivo le articolazioni si infiammano. Tra gli altri ingredienti naturali per l'artrite ricordiamo il bagno con tintura di arnica, rosmarino, basilico e lavanda per favorire il rilassamento e alleviare il dolore. I rimedi di aromaterapia includono la camomilla romana, lo zenzero, il ginepro, il limone, la maggiorana, la lavanda, l'eucaliptus, il coriandolo, il rosmarino e il cipresso. L'uso del guanto di crine sulla pelle può stimolare il sistema linfatico dando sollievo ai sintomi dell'artrite. Alcuni medicinali usati per la cura dell'artrite possono ostacolare l'assorbimento di elementi

nutritivi preziosi.

SOSTANZE NUTRITIVE CHE POSSONO ESSERE EFFICACI NELLA CURA DELL'ARTRITE:

Organi	Sostanza	Quantità*
Articolazioni	Vitamina A	
	Complesso B	100 mg 3 volte al dì
	Vitamina B2	1000 mg al dì, sotto controllo medico
	Vitamina B6	500 mg - 2 g
	Vitamina B12	30-900 mcg alla settimana
	Acido folico	5 mg al dì
	Inositolo	
	Niacina	Sino a 1000 mg sotto controllo medico
	PABA	2 g al dì
	Acido pantotenico	100 mg - 1 g al dì
	Vitamina C	3000-5000 mg al dì, bambini: 600 mg al dì
	Vitamina D	
	Vitamina E	600 - 1000 UI al dì
	Acidi grassi insaturi	2 capsule, 2 volte al dì
	SOD	Secondo le dosi prescritte
	Bioflavonoidi	3000 mg al dì
	Calcio	2000 mg al dì
	Fosforo	
	Iodio	
	Lecitina	
	Magnesio	1000 mg al dì
	Manganese	
	Potassio	500 mg al dì
Rame		
Selenio		
Zinco		
Zolfo	200 mg al dì	
Proteine		
Olio di fegato di merluzzo	1-2 cucchiari da tavola al dì	
Rigidità	Adenosina	
	DMSO	Per uso topico secondo le dosi prescritte
	Timosina	

ASMA

L'asma è una malattia respiratoria cronica, strettamente legata alle allergie, caratterizzata da difficoltà nel respirare, tosse frequente e sensazione di soffocamento. Un attacco di asma viene spesso scatenato da stress fisico o emotivo, infezioni dell'apparato respiratorio, inquinamento dell'aria, cambiamenti di temperatura o umidità, esposizione a gas come quelli della benzina o delle vernici, ma anche anidride solforosa e solfiti. L'asma può anche essere legata all'ipoglicemia, a disfunzioni delle ghiandole surrenali o allergie specifiche. Al primo segno di un attacco i muscoli si irrigidiscono provocando un'inflammatione che a sua volta causa altri attacchi. Tra i sintomi dell'asma troviamo sensazione di compressione al torace e difficoltà nel respirare, di solito accompagnata da un suono affannoso o sibilante. Si manifestano spesso violenti attacchi di tosse quando i polmoni cercano di espellere il muco. La durata di un attacco può andare da qualche minuto a diversi giorni secondo la situazione individuale e gli agenti scatenanti. In quasi tutti i casi l'asma non causa danni gravi ai polmoni o al cuore.

Vengono spesso effettuate ricerche sulla pelle per individuare le tendenze allergiche del paziente. Tra i nemici più comuni ricordiamo il polline, il pelo degli animali, la polvere e alcuni cibi. L'asmatico dovrebbe seguire una dieta adeguata, eliminando tutti quei cibi che possono scatenare un attacco. La carne, le uova i derivati del latte, la frutta secca, il cioccolato, la coca cola, il latte e il glutammato monosodico, possono far entrare in azione gli allergeni. Il metabisolfato è un conservante alimentare che viene spruzzato su frutta e verdura ed è presente anche nel vino, e può scatenare un attacco. E' giusto chiedere informazioni sugli alimenti ai camerieri quando si mangia fuori. Esistono allergeni non alimentari, come i resti di insetti nei tappeti, gli scarafaggi, i gatti e i cani che possono scatenare un attacco. Altri fattori che possono scatenare un attacco sono lo sport, le infezioni virali e le sinusiti. Le sostanze nutritive possono essere d'aiuto. La vitamina A è necessaria per la salute dei polmoni in generale e, associata alla vitamina E, protegge contro gli agenti inquinanti visibili e invisibili. Il paziente dovrebbe assumere una quantità adeguata di vitamine del complesso B per evitare il nervosismo che può scatenare un attacco d'asma. La vitamina B6 aiuta a prevenire e a curare i sintomi dell'asma. La vitamina B12 è indicata per il trattamento di tutti i tipi di allergie respiratorie. Il fabbisogno di vitamina C viene aumentato dallo stress e dall'esposizione al caldo o al freddo, dal fumo e dall'inquinamento atmosferico. La vitamina C può anche prevenire alcuni sintomi dell'asma allergica. Il cromoglicato sodico, un derivato di un'erba egiziana simile ai bioflavonoidi, è un farmaco per la cura dell'asma che può essere acquistato con ricetta medica. La carenza di magnesio può essere una delle cause dell'asma.

Gli ingredienti naturali possono essere d'aiuto. L'olio di pesce può diminuire la frequenza degli attacchi in alcune persone. Evitate gli oli ricchi di acidi grassi omega 6 come il cartamo e il girasole; è consigliabile mischiarli all'olio di lino. L'olio di colza ha un giusto equilibrio di acidi grassi omega 6 e omega 3. Gli alimenti indicati sono cipolle, aglio, frutta e verdura ricca di vitamina C. La dieta vegetariana è indicata per i malati di asma. Gli alimenti piccanti come il peperoncino, consumati almeno tre volte alla settimana, possono aiutare la respirazione. La caffeina contenuta nel caffè dilata i bronchi e può essere usata nel corso di un attacco. L'asmatico dovrebbe consumare molti liquidi e fare inalazioni che possono favorire lo scioglimento del muco e facilitarne l'espulsione dalle vie respiratorie.

Le erbe consigliate a chi soffre di asma sono il centonchio, l'echinacea, la propoli, l'equiseto, l'infusione di pau d'arco, l'ortica (può avere effetti collaterali), le bacche di ginepro, l'infusione di damiana per calmare i nervi, la radice di liquirizia, le compresse di corteccia di china, l'olmo americano, l'efedra per dilatare i bronchioli (i livelli di tolleranza aumentano con l'uso) e forskolin (medicinale) per dilatare i bronchioli e prevenire le infiammazioni (ma gli effetti sono di breve durata e può causare problemi cardiovascolari). Lo zenzero thailandese ha le stesse caratteristiche positive. La bistorta e l'euforbia hanno qualità espettoranti ma possono essere tossiche per i reni. Il ginkgo è indicato per tutte le malattie polmonari (il ginkgolide B è allo studio per la cura dell'asma e di altre malattie), la lobelia è efficace nel corso di un attacco, il trifoglio è un espettorante e la schisandra è un'erba cinese che agisce come astringente.

I massaggi al torace e alla schiena con olio di eucalipto e sandalo sono benefici. Anche l'olibano ha effetti positivi. In presenza di molto muco è necessaria la mirra. Tra i rimedi omeopatici troviamo Antimonium tartaricum 6c, Bryonia 6c, Drosera 6c, Spongia 6c e Corallium rubrum 6c per vari tipi di tosse. L'esercizio fisico per gli asmatici serve a mantenere una buona respirazione. Il tennis e il nuoto sono i più indicati perché vengono effettuati in posti caldi e umidi e utilizzano piccoli periodi di energia intensa. Prima di praticare esercizio è però essenziale fare delle inalazioni preparatorie ed effettuare una fase di riscaldamento, seguita alla fine dell'esercizio, da una di raffreddamento.

ELEMENTI NUTRITIVI CHE POSSONO ESSERE EFFICACI NELLA CURA DELL'ASMA:

Organi	Sostanza	Quantità*
Polmoni/Apparato Respiratorio	Vitamina A	Sino a 15.000 UI al dì
	Beta-carotene	15.000 UI al dì
	Complesso B	50 mg 4 volte al dì
	Vitamina B6	50 mg 3 volte al dì
	Vitamina B12	100 mcg 2 volte al dì tra i pasti
	Colina	
	Inositolo	
	Acido pantotenico	50 mg 3 volte al dì
	Vitamina C con bioflavonoidi	1500 mg 3 volte al dì
	Vitamina D	600-14.000 UI al dì
	Vitamina E	600 UI e più; 32 UI per bambini
	Acidi grassi insaturi	
	Selenio	200 mcg al dì
	Polline d'api	sino a 1 cucchiaino al dì
	Calcio	
	Manganese	5 mg due volte al dì per 10 settimane
	Magnesio	750 mg al dì
	Coenzima Q10	100 mg al dì
	Kelp	10 volte al giorno per 21 giorni, poi 3 volte
	Quercitina C	500 mg 3 volte al dì
Cromoglicato sodico		
Bromelaina	100 mg 3 volte al dì	
L-metionina	500 mg 2 volte al dì	

CEFALEA

La cefalea è un dolore in qualsiasi parte della testa. Le cefalee vengono trattate come l'emicrania: l'unica differenza è la gravità. Si ritiene che la causa scatenante della cefalea sia la dieta insieme allo stress. La genetica è l'altro fattore che determinerà la gravità del disturbo. Generalmente le cefalee vengono divise in tre categorie: la cefalea muscolo-tensiva, causata da una contrazione dei muscoli del collo, del cuoio capelluto, o della fronte; la cefalea vascolare, causata da una dilatazione non uniforme dei vasi sanguigni del cervello; e la cefalea sinusale, causata da un'inflammatione della mucosa del naso. Quest'ultima categoria viene causata da cambiamenti climatici, arrivo delle mestruazioni e raffreddori.

Ci sono molti disturbi che causano mal di testa come per esempio malattie degli occhi, del naso, della gola, traumi cranici, inquinamento dell'aria, farmaci, alcool, tabacco, febbre, infezioni generalizzate dell'organismo, disturbi del tratto digestivo, dell'apparato circolatorio e del sistema nervoso, disturbi cerebrali, occhiali non adatti, astenopia, anemia, ipoglicemia, carenze di niacina o di acido pantotenico, eccesso di vitamina A, allergie, sale, eccesso di carboidrati, alimenti allergenici (come quelli che contengono glutammato, grano, acido citrico, alimenti marinati o fermentati), contraccettivi orali o altre sostanze a base di estrogeni, stitichezza o problemi intestinali, digrignamento dei denti (brussismo), cattiva masticazione, il consumo di gomme da masticare, additivi alimentari come i nitriti nella carne, aspartame, stanze mal ventilate (causato da uno squilibrio elettrico degli ioni nell'aria) e tensione premestruale (probabilmente un effetto della ritenzione idrica nei tessuti cerebrali, che può essere mitigato dalla vitamina B6).

I sintomi sono sensibilità alla luce, allergie alimentari, pressione dietro gli occhi o nei seni facciali, testa e tempie che pulsano e dolore in tutta la testa. L'emicrania è un tipo particolare di cefalea, che colpisce di solito solo un lato della testa, causato dall'alternanza di fasi di dilatazione e restringimento dei vasi sanguigni del cervello. E' spesso ereditaria. Le cefalee possono essere scatenate da shock, ansia, ipoglicemia, depressione, allergie alimentari, esercizio fisico troppo intenso, cambiamenti dell'alimentazione o delle abitudini quotidiane. Esistono due tipi di emicrania: l'emicrania classica, preceduta da stordimento, flash luminosi e ipersensibilità al rumore e l'emicrania comune, accompagnata da nausea, una sensazione di malessere generale e qualche volta depressione e irritabilità. Il viso può presentarsi gonfio, pallido e sudato. Un attacco di emicrania può durare ore o giorni.

Il partenio è un'erba usata per la prevenzione degli attacchi di emicrania (la cura può durare 2 o 3 mesi). E' disponibile in compresse.

La cefalea a grappolo, una variante dell'emicrania, è un dolore improvviso e acuto, generalmente localizzato su un lato del viso o della testa, che produce sudorazione e lacrimazione. Gli esercizi fisici vigorosi o l'inalazione di ossigeno puro hanno mitigato questi dolori in alcuni individui. Molte persone che soffrono di questo tipo di mal di testa hanno livelli insolitamente alti di rame nel corpo. Il livello di rame può essere abbassato con integratori di zinco.

La cura dell'emicrania dipende dalla causa come vedremo sotto. Una possibilità è rappresentata dalle manipolazioni spinali effettuate da un chiropratico. Le cefalee ricorrenti possono essere sintomi di disturbi gravi che meritano attenzione o possono essere la conseguenza di uno stress. Apprendere metodi per affrontare lo stress e sfogare la tensione nervosa sono spesso le cure più efficaci contro la cefalea e l'emicrania. L'agopuntura ha dato buoni risultati nel prevenire o nel mitigare la cefalea in molte persone. I massaggi, un bagno caldo, il calore umido o impacchi freddi possono essere efficaci contro la cefalea muscolo-tensiva. Per mitigare la cefalea sinusale, si può decongestionare la membrana infiammata del naso con l'uso di umidificatori a vapore o con impacchi caldi sugli occhi e sugli zigomi. Anche l'agopuntura ha dato risultati positivi.

La terapia a base di vitamine è molto lunga, e sono necessari dai 6 mesi ai 2 anni prima che la cefalea sparisca o diminuisca notevolmente. Bisognerebbe fare particolare attenzione a prevenire carenze di ferro, niacina e acido pantotenico. La niacina può essere usata quando compaiono i primi sintomi di un attacco di emicrania per tentare di prevenirlo o di renderlo meno intenso. Anche la vitamina A può rivelarsi utile nel trattamento di alcuni casi di cefalea. Le vitamine del complesso B sono particolarmente importanti per mantenere normale la

dilatazione dei vasi sanguigni. Sembra che il rame possa evitare le cefalee. La niacina, il calcio (preso la mattina), lo zinco, il magnesio e talvolta il potassio e il triptofano (un aminoacido), insieme a tecniche di rilassamento, possono mitigare il dolore dell'emicrania.

La dieta è importante. Gli oli di pesce e lo zenzero possono alleviare le cefalee. L'acidophilus è importante per produrre i batteri intestinali amici, di cui il corpo ha bisogno per produrre le vitamine B. Le ostriche, l'aragosta e le olive verdi sono ricche di rame.

Gli alimenti che possono scatenare l'emicrania nei bambini sono le arance, il formaggio, le arachidi, il grano, la segale, le uova, il latte, il caffè, il pesce, il porto, il manzo, i prodotti di soia, la pancetta, la tartrazina, il lievito, l'acido benzoico e i pomodori. Gli alimenti che la scatenano negli adulti sono il vino rosso, il glutammato di sodio, i fichi, i datteri, l'uva passa, il cioccolato, la frutta secca, i formaggi stagionati, lo yogurt, la panna acida, i nitrati nelle carni trattate o conservate, le aringhe, i crauti e gli agrumi. Il caffè per alcune persone è un rimedio per una cefalea leggera, mentre per altre può essere una causa scatenante. Provate la dieta ad eliminazione per determinare quali sono gli alimenti che la causano a voi.

Le erbe che possono essere efficaci sono il partenio e lo zenzero. I rimedi omeopatici sono Iris versicolor 6C, Spigelia 6C, Sanguinaria 6C e Natrum muriaticum 6C. E' stato dimostrato che l'esercizio fisico diminuisce gli attacchi di emicrania (vedi la Parte II). I rimedi di aromaterapia includono basilico, camomilla romana, lavanda, maggiorana dolce, menta piperita, rosa di damasco e rosmarino.

SOSTANZE NUTRITIVE CHE POSSONO ESSERE EFFICACI NELLA CURA DELLE CEFALEE:

Organi	Sostanza	Quantità*
Testa	Vitamina A	
	Complesso B	50 mg 3 volte al di
	Vitamina B1	
	Vitamina B2	10 mg per pasto
	Vitamina B6	50 mg 3 volte al di
	Niacina e niacinamide (sotto controllo medico)	Iniziare con 500 mg e ridurre sino alla dose in cui il farmaco dà ar
	Acido pantotenico	100 mg al di
	Vitamina C con bioflavonoidi	2000-8000 mg nel corso della giornata
	Vitamina D	
	Vitamina E	Iniziare con 400 UI al di e aumentare lentamente sino a 1200 UI
	Calcio	1500 mg la mattina
	Rame	
	Ferro	
	Magnesio	1000 mg al di
	Potassio	1000 mg al di
	Zinco	Secondo le dosi prescritte
	Triptofano	2-4 g al di
	Acidophilus	Secondo le dosi prescritte
	Coenzima Q10	30 mg 2 volte al di
	Oli di pesce	Secondo le dosi prescritte

COLESTEROLO ALTO

Il colesterolo è una sostanza grassa prodotta dal fegato. Si trova solo nei grassi animali; non è presente nei grassi vegetali. Il colesterolo è necessario per la formazione degli ormoni sessuali e surrenali, della vitamina D e dei sali biliari. E' molto importante anche per il cervello e per i nervi. Le ricerche effettuate hanno dimostrato che un maggiore consumo di acidi grassi mono e polinsaturi, può abbassare il tasso di colesterolo nel sangue. I grassi saturi trasportano più colesterolo dannoso (LDL) nel flusso sanguigno rispetto a quelli insaturi. Anche l'acido stearico e gli oli di pesce (omega 3) abbassano il colesterolo.

Il colesterolo è prodotto a partire dai grassi saturi e dai carboidrati raffinati presenti nell'alimentazione. Inoltre tutte le cellule del corpo sintetizzano il colesterolo. I maggiori produttori sono il fegato e l'intestino. La produzione interna di colesterolo è di circa uno o due grammi al giorno e ha luogo anche se non viene ingerito nessun tipo di colesterolo. Il colesterolo dietetico (non di origine animale) insieme ad una dieta severa, riducono la quantità di colesterolo prodotto dal corpo, mentre una dieta ad alto contenuto di grassi aumenta la quantità prodotta. I grassi saturi trasportano più colesterolo nei vasi sanguigni dei grassi insaturi.

Quando il livello di colesterolo nel sangue diventa anormalmente alto, i depositi grassi composti di colesterolo e calcio tendono ad accumularsi nelle arterie, incluse quelle del cuore, aumentando la possibilità di attacchi cardiaci e altre complicazioni. I depositi di colesterolo si formano principalmente in quelle parti dei vasi sanguigni indeboliti da pressione alta o da eccessiva tensione. Un altro punto di accumulo di depositi di colesterolo e formazione di placca (uno dei primi segni di cardiopatia negli uomini), si manifesta nelle arterie intorno al pene che si riempiono di meno nel corso di un'erezione.

Gli studi epidemiologici mostrano che l'incidenza dell'aterosclerosi è più alta in quei paesi dove l'alimentazione è più ricca di grassi saturi. Bisogna dire però che i vegetariani, che seguono una dieta a basso tenore di grassi saturi possono avere l'aterosclerosi mentre gli Eschimesi, che consumano grandi quantità di grassi saturi sviluppano molto raramente questa malattia. Questo ci indica che esistono altri fattori oltre alla quantità di grassi saturi, che condizionano il livello di colesterolo nel sangue. Tra questi ricordiamo lo stress, l'ansia, il fumo, l'eccesso di cibo, la mancanza di esercizio e un eccessivo consumo di carboidrati raffinati. Alcune persone non riescono a metabolizzare correttamente i grassi saturi. Altri fattori possono essere la pressione alta, il diabete e la gotta.

Si ritiene che la dieta sia in grado di ridurre il tasso di colesterolo del 50-70%. Esiste un tipo di colesterolo buono (HDL) e uno cattivo (LDL) e molti alimenti contengono l'uno o l'altro. Gli alimenti che contengono grassi animali che otturano le arterie possono causare molti problemi di salute. Gli alimenti che crescono nella terra e vivono nell'acqua contengono il colesterolo HDL e raccolgono quello LDL mentre transitano nell'organismo e lo riportano nel fegato dove viene scomposto. Quest'azione rimuove la placca dalle pareti arteriose. Il tipo di alimenti consumati determina la quantità di colesterolo cattivo presente nel corpo e quanto una persona sia vulnerabile alle malattie associate ad un eccesso di colesterolo LDL.

Gli alimenti che possono combattere il colesterolo LDL ossidato prima che possa otturare le arterie sono quelli che hanno proprietà antiossidanti come la famiglia dei carotenoidi, la vitamina E e C, lo zinco e il selenio (Vedi alimenti ricchi di sostanze nutritive nella Parte VIII). Gli alimenti che possono abbassare il colesterolo riprendendolo da diverse parti del corpo sono avena e fagioli secchi, olio di oliva e di colza, aglio, cipolle, mandorle e noci, carote, mele e fragole, pesci (specialmente quelli grassi come il salmone o le sardine senza olio, ostriche e cozze) e cereali ricchi di fibre solubili (cercate la percentuale di fibre solubili sull'etichetta).

Gli alimenti che contengono grandi quantità di colesterolo come il fegato, le uova, il caviale e alcuni pesci, non sono necessariamente dannosi perché non contengono quella forma concentrata di grasso animale saturo che crea il colesterolo LDL. Il fegato mette in equilibrio i livelli di colesterolo assunto con gli alimenti quindi se consumati con moderazione, questi alimenti sono buone fonti di sostanze nutritive. Il colesterolo è vitale per il funzionamento dell'organismo e questi alimenti sono fonti eccellenti; tuttavia quantità eccessive di questo tipo favoriscono la formazione di coaguli e diminuiscono la durata della vita.

E' stato dimostrato anche che una quantità troppo bassa di grassi nell'alimentazione, al di sotto del 10% porta via non solo il colesterolo LDL ma anche quello HDL. In questa condizione una persona è altrettanto vulnerabile alle cardiopatie di una persona con un tasso di colesterolo troppo alto. Altre conseguenze di un tasso di colesterolo inferiore a 160 sono emorragie cerebrali causate da vasi sanguigni indeboliti o ictus, pneumopatia ostruttiva, suicidi (i livelli troppo bassi di colesterolo sono associati alla depressione negli uomini anziani), alcolismo, tumore del fegato e del colon e altri problemi fisici. Si raccomanda una dieta ricca di grassi monoinsaturi, come quella mediterranea. Si consiglia di ridurre il consumo di oli ricchi di omega 6, come l'olio di mais e cartamo, che si trovano nelle margarine, nei condimenti per le insalate e in molti alimenti industriali. Alcune particelle di questi oli si incorporano al colesterolo LDL e si ossidano favorendone l'accumulo nelle arterie.

Le forme dannose di colesterolo sono i grassi animali saturi che sono di solito visibili (sopra le minestre o sulla pizza, la pelle e le parti gialle del pollo e il grasso bianco delle carni) e che si trovano nelle carni, nel pollame e nei derivati del latte. Il burro, il formaggio, il latte intero, la pelle del pollame e il grasso di manzo e maiale fanno parte di queste sostanze. La riduzione di queste sostanze è il fattore determinante nell'abbassamento del tasso di colesterolo.

Ci sono altri alimenti che variano i livelli del colesterolo. Il caffè alla tedesca è da preferirsi a quello all'americana, perché esclude la sostanza responsabile dell'aumento di colesterolo. Il caffè decaffeinato aumenta il colesterolo del 10% a causa del chicco più forte usato per questa miscela. Le ricerche hanno mostrato che il cioccolato non aumenta il livello di colesterolo perché il grasso saturo che contiene (burro di cacao) è neutro nei test.

Le sostanze nutritive possono essere d'aiuto. La colina, la vitamina B12, la biotina, la lecitina, la metionina ed eventualmente l'inositolo sono sostanze lipotrope che devono essere presenti per prevenire l'accumulo di grasso nel fegato. Queste vitamine sono essenziali perché il fegato possa regolare il colesterolo. Anche le carenze di magnesio, potassio, manganese, zinco, vanadio, cromo, selenio o ancora vitamina C, E, niacina, acido folico o B6 possono influenzare il livello di colesterolo, dato che molte di queste sostanze sono necessarie per l'utilizzazione dei grassi. Il colesterolo nel sangue deve essere mantenuto in soluzione per prevenire la formazione di depositi: il ruolo della lecitina è di aiutare la bile in questo compito. La lecitina è presente in molti alimenti grassi, ma quando il grasso viene idrogenato la lecitina scompare. L'assunzione di acidi grassi insaturi (specialmente acido linoleico) e di vitamina E aiuta a controllare il livello di colesterolo nel sangue e a prevenire l'aterosclerosi. La vitamina C aiuta a prevenire la formazione e il deposito di colesterolo. Il cromo aumenta il livello di colesterolo HDL che porta fuori dal corpo quello cattivo (LDL).

Le erbe o le sostanze naturali che possono essere d'aiuto sono le bacche di biancospino, l'idraste, il pepe di Cayenna e il kelp. Anche l'aglio, l'olio d'oliva, la crusca, lo yogurt o l'acidophilus si sono dimostrati efficaci. Diversi studi hanno confermato che la pectina può limitare la quantità di colesterolo assorbita dal corpo, controllando in questo modo il livello di colesterolo che si accumula nel flusso sanguigno. La pectina si trova in molti frutti e bacche, soprattutto nelle mele.

ELEMENTI NUTRITIVI CHE POSSONO ESSERE EFFICACI NELLA CURA DEL COLESTEROLO ALTO:

Organi	Sostanza	Quantità*
Sangue	Complesso B	Secondo le dosi prescritte
	Vitamina B1	
	Vitamina B6	
	Vitamina B12	
	Biotina	
	Colina	
	Acido folico	
	Inositolo	

PABA	
Niacina	500 mg 2 volte al di
Acido pantotenico	
Coenzima Q10	60 mg al di
Vitamina C con bioflavonoidi	3000-8000 mg nel corso della giornata
Vitamina D	
Vitamina E	200-1000 UI al di aumentando gradatamente
Acidi grassi insaturi	1-2 cucchiaini al di
Kelp	
Lecitina	1-2 cucchiaini 3 volte al di come terapia di mantenimento
Calcio	
Cromo	200 mcg
Magnesio	500 mg
Manganese	
Potassio	
Selenio	200 mcg
Vanadio	
Zinco	
L-metionina	
Fibre	Avena o guar gum
Enzimi proteolitici	Tra i pasti, 2 capsule 3 volte al di
Aglio	
Acidi grassi insaturi	Olio di enotera o olio di borragine o di ribes nero

COLITE E MORBO DI CROHN

La colite ulcerosa e il morbo di Crohn sono malattie che colpiscono l'apparato intestinale e vengono definite generalmente col nome di malattie infiammatorie dell'apparato intestinale. La colite ulcerosa è un'infiammazione del rivestimento del colon, o intestino crasso, caratterizzata da diarrea con perdite di sangue. Il morbo di Crohn può colpire nello stesso modo qualsiasi parte dell'apparato digerente ed è caratterizzato da dolori addominali, diarrea o stitichezza e perdita di peso. Se non guarisce con i farmaci si deve ricorrere quasi sempre all'intervento chirurgico. In passato veniva definito come ileite ed enterite. Questo disturbo colpisce spesso gli adolescenti che hanno bisogno di un sostegno emotivo. Benché le cause della malattia siano sconosciute, vi è di solito una relazione tra la colite e lo stile di vita segnato dalla presenza di depressione o ansia. Il grado di stress emotivo di una persona è legato alla gravità della sua colite. La carenza di vitamina K è stata associata alla colite ulcerosa. La carenza di acido pantotenico causa disturbi addominali, vomito e crampi. Nei malati di colite può manifestarsi carenza di fosforo. La malattia allo stadio iniziale è caratterizzata da crampi o dolori addominali, diarrea e il bisogno di evacuare più volte al giorno. Con l'aggravarsi della malattia, questi sintomi sono accompagnati da sanguinamento rettale. Invece di venire assorbiti dall'organismo, l'acqua e i minerali vengono rapidamente eliminati attraverso la parte inferiore del canale alimentare, provocando perdita di peso ed eventualmente disidratazione e anemia. A causa di questa rapida eliminazione e del minore assorbimento dell'acqua e degli elementi nutritivi, la situazione nutritiva del paziente colitico è molto precaria. L'anoressia accompagna spesso questa malattia a causa dei sintomi ad essa connessi.

La dieta terapeutica per la colite varia, perché alcuni alimenti possono essere irritanti per un individuo e non per un altro, ma dovrebbe essere in ogni caso povera di grassi e ricca di fibre (ad eccezione dei momenti in cui la malattia è in fase acuta), proteine e di acidi grassi insaturi per riformare i tessuti persi o consumati. È stato scoperto che il lievito del pane o di alimenti simili come i dolci, è irritante per l'intestino dei malati di colite. Gli studi più recenti hanno messo in evidenza alcuni alimenti particolarmente irritanti per l'intestino: derivati del latte, verdure crocifere come cavoli e cavolfiori, mais, grano, pomodori, agrumi e uova. Bisognerebbe controllare che gli oli vegetali consumati abbiano un giusto equilibrio tra Omega 6 e Omega 3. L'olio di lino può essere mischiato con oli ricchi di omega 6 per dargli un giusto equilibrio. L'olio di colza contiene entrambi gli acidi grassi. I grassi saturi (Omega 6) favoriscono l'infiammazione e la diarrea. Si consiglia di fare pasti piccoli e frequenti. Il miglior modo di trovare la propria dieta personale è provare parecchi alimenti ed eliminare quelli che sono irritanti per l'intestino. I cibi ricchi di fibre grezze, come frutta e verdura cruda e i cereali integrali che non irritano (il riso completo se gli altri non possono essere consumati) sono buone fonti di fibre. Per diminuire l'irritazione delle pareti intestinali, pur mantenendo un'alimentazione adeguata si consiglia di aggiungere crusca di riso o di altro tipo ai cereali e ai succhi, frullare la verdura cruda o cotta a vapore, o consumare alimenti per bambini. L'aglio consumato in grande quantità e in qualsiasi forma combatte le infezioni.

L'acqua pura o la gassosa può essere utilizzata per sostituire i liquidi persi con la diarrea. Qualche volta il latte e i suoi derivati non sono tollerati, si rende quindi necessaria un'integrazione di calcio. Esiste un tipo di latte senza lattosio. Bisogna evitare il latte molto grasso e i formaggi. Evitate di usare grassi per la cottura degli alimenti, preferite la cottura al forno o alla griglia. Evitate anche i semi e la frutta secca. Alcuni frutti che contengono fruttosio, come le pesche, le pere, le prugne, le susine e il succo di mela, possono irritare il rivestimento dell'intestino e dovrebbero quindi essere consumati insieme ad altri alimenti o dopo il pasto. Bisognerebbe evitare anche le carni rosse grasse, i dolcificanti, i cibi industriali, la caffeina, il tè, il cioccolato, la coca cola e tutti gli alimenti irritanti. L'acidophilus viene utilizzato per mantenere l'intestino in buona salute. Il ferro è necessario per evitare l'insorgere dell'anemia e la vitamina C per favorire l'assorbimento del ferro. La vitamina B6 insieme al magnesio viene somministrata per iniezioni per rilassare i muscoli e controllare il colon spastico.

L'esercizio fisico è importante, particolarmente lo stretching che migliora la digestione.

Anche la forza dell'addome è importante. Avere una vita attiva è positivo per tutti gli aspetti della vita, soprattutto per migliorare la fragile situazione emotiva dei malati di colite.

Le erbe benefiche nel trattamento dei disturbi intestinali sono la camomilla (l'eccesso causa diarrea), l'infusione di lobelia, l'olmo americano (calma il colon), il trifoglio, il polline (regola l'intestino, diminuisce i problemi di prostata), il pau d'arco, il carbone per i gas (deve essere preso ad un'ora di distanza dagli altri integratori o farmaci), il prezzemolo (sempre per i gas), i semi di finocchio, lo zenzero, il ginepro, il tarassaco, la consolida (per la gastrite), il partenio, il peperoncino rosso (per il dolore e l'infiammazione), l'erba gattaria e l'achillea. La scutellaria è un sedativo naturale per combattere il nervosismo e la radice di valeriana calma l'intestino e lo stomaco nervoso.

Le persone alle quali la colite causa stitichezza possono prendere lassativi naturali come la consolida, la pepsina, il cardo in una base di senna e la triphala ayurvedica. Il succo di aloe vera favorisce la cicatrizzazione del colon per chi soffre di colite ulcerosa. Il clistere di gramigna dà sollievo al dolore causato dai gas intestinali e pulisce il colon dalle scorie residue. Anche l'alfalfa è utile per i gas intestinali. Il GLA (olio di enotera) è indicato per la funzionalità gastro-intestinale. Gli alginati (alghe) sono una forma naturale di anti-acidi. I rimedi omeopatici sono Mercurius corrosivus 6C, Arsenicum album 6C e Podophyllum 6C.

ELEMENTI NUTRITIVI CHE POSSONO ESSERE EFFICACI NELLA CURA DELLA COLITE E DEL MORBO DI CROHN:

Organi	Sostanza	Quantità*
Apparato intestinale/Colon	Vitamina A	25.000 UI al di
	Complesso B	50-100 mg nel corso della giornata
	Vitamina B6	50 mg al di
	Acido folico	5 mg al di
	Acido pantotenico	
	Vitamina C con bioflavonoidi	3000-5000 mg nel corso della giornata
	Vitamina E	Sino a 800 UI al di
	Vitamina K	
	Acidi grassi insaturi	Secondo le dosi prescritte
	Aglio	2 capsule con i pasti
	Acidophilus	Due volte al giorno a stomaco vuoto
	Enzimi proteolitici	Tra un pasto e l'altro
	Enzimi digestivi	Dopo i pasti
	Calcio	
	Alfalfa	Secondo le dosi prescritte
	Ferro	
	Cromo	
	Fosforo	
	Magnesio	
Potassio		
Zinco		
Proteine	A stomaco vuoto	

CRAMPI ALLE GAMBE, CONTRATTURE MUSCOLARI

Un crampo alle gambe è determinato da una contrazione involontaria, o spasmo, di un muscolo della gamba o del piede. I crampi si verificano prevalentemente la notte, quando gli arti sono freddi e la circolazione è scarsa, soprattutto dopo una giornata di particolare sforzo fisico, in persone anziane o molto giovani, e persone che soffrono di arteriosclerosi. Si ritiene che questi crampi siano causati da uno squilibrio tra potassio e sodio o calcio e magnesio, nell'organismo. Possono anche essere causati da posizioni innaturali che ostacolano la circolazione del sangue, provocando una contrazione anormale dei muscoli. Le persone che fanno largo uso di diuretici, come gli ipertesi, spesso soffrono di crampi e dovrebbero prendere degli integratori di potassio.

Un crampo di solito dura solo pochi secondi o pochi minuti. Per far passare il crampo bisogna bere dei liquidi immediatamente e iniziare a estendere il muscolo contratto. Un crampo durante il movimento può essere un indicatore di problemi circolatori gravi, mentre un crampo in posizione di riposo non è così preoccupante.

Chi soffre di crampi può avere carenze nutritive di vario genere. La più comune è la carenza di calcio, necessario per una contrazione muscolare normale. Può trattarsi anche di carenza di tiamina, acido pantotenico, biotina e magnesio. Qualche volta una perdita di sodio, dovuta a forte sudorazione o diarrea, può causare crampi muscolari. Anche una carenza di vitamina C può causare dolore ai muscoli e alle articolazioni.

Le sostanze nutritive possono essere d'aiuto. Bisognerebbe aumentare l'assunzione di calcio e di vitamina D, necessaria per l'assorbimento del calcio. La vitamina E (300 UI) e i bioflavonoidi sono efficaci per i crampi notturni.

Sebbene è difficile prevenirli, la cura per i crampi alle gambe dovrebbe includere una dieta appropriata contenente quantità sufficienti dei seguenti alimenti: verdure a foglia verde scuro, latte, formaggio, yogurt, pesce in scatola, fegato, tuorlo d'uovo, broccoli e prodotti a base di sesamo.

Si possono avere crampi dovuti a stiramento e contusione muscolare con dolore e rigidità. Di solito sono causati da un colpo o uno stiramento forzato della gamba nel corso di un'attività sportiva. Un riscaldamento di 15 minuti prima dell'allenamento aiuterà a prevenire i crampi. Dopo una contrattura muscolare è necessaria una dieta ricca di proteine per ricostruire i tessuti danneggiati. L'esercizio fisico regolare aiuta a prevenire i crampi (vedi Esercizio aerobico nella Parte II).

Le erbe consigliate sono il ginkgo, il dong quai, la larrea divaricata, il chinino, l'equiseto, la silice, lo zafferano, l'estratto di bacche di sambuco, l'alfalfa, il kelp e la clorofilla. L'omeopatia raccomanda *Cuprum metallicum 6C*.

SOSTANZE NUTRITIVE CHE POSSONO ESSERE EFFICACI NELLA CURA DEI CRAMPI ALLE GAMBE:

Organi	Sostanza	Quantità*
Muscoli	Complesso B	100 mg al dì
	Vitamina B1	Dosi abbondanti, secondo le dosi prescritte
	Vitamina B2	Dosi abbondanti, secondo le dosi prescritte
	Biotina	
	Acido pantotenico	100 mg al dì
	Lecitina	1-2 cucchiari con i pasti
	Vitamina A	25.000 UI al dì
	Vitamina C	3000 mg nel corso della giornata
	Vitamina D	300 UI al dì
	Vitamina E	300-1000 UI al dì; aumentare le dosi lentamente
	Calcio chelato	1500 mg al dì
	Fosforo	

Magnesio	800 mg e più al dì
Potassio	1000 mg al dì
Silice	Secondo le dosi prescritte
Sodio	
Coenzima Q10	100 mg al dì
Proteine	
Acidi grassi insaturi	

WWW.GENAU.ORG

DIABETE

Il diabete è una disfunzione metabolica caratterizzata da una parziale o totale incapacità dell'organismo di utilizzare i carboidrati. I carboidrati vengono normalmente scomposti all'interno dell'organismo sotto forma di glucosio, la principale fonte di energia dell'organismo. L'insulina, un ormone prodotto nel pancreas, è essenziale per la conversione del glucosio in energia. Nel diabetico la produzione di insulina è insufficiente e quindi il glucosio non può essere convertito in energia ma si accumula nel sangue, causando sintomi che vanno, a seconda della gravità, dalla maggiore vulnerabilità alle infezioni, alla confusione mentale sino al coma.

Esistono due forme di diabete: Il diabete di tipo I (diabete insulino-dipendente) si manifesta durante l'infanzia sino all'età di 35 anni. Il diabete di tipo II (diabete non insulino-dipendente) è il tipo che si manifesta nell'età adulta sino alla vecchiaia. I principali sintomi del diabete sono sete eccessiva, orinazione frequente, aumento di appetito, stanchezza e perdita di peso. Altri sintomi, benché meno caratteristici sono crampi muscolari, abbassamento della vista, prurito della pelle, rimarginazione lenta delle ferite.

La tendenza a sviluppare il diabete in molti casi sembra essere ereditaria. Altre condizioni che contribuiscono al suo sviluppo sono la gravidanza, gli interventi chirurgici, lo stress fisico ed emotivo e l'obesità. Il controllo del peso attraverso un'alimentazione adeguata è un fattore importante nella prevenzione del diabete.

Le cure mediche specifiche per il diabete vengono utilizzate insieme ad una dieta particolare. Nelle forme più leggere, la malattia può essere tenuta sotto controllo con la sola dieta. Nelle forme più gravi, la dieta viene accompagnata da farmaci orali o da iniezioni per aumentare la produzione pancreatica dell'insulina. Gli scienziati svolgono attualmente delle ricerche sui sensori all'interno dell'organismo, sul trapianto di cellule e sul monitoraggio per la cura del diabete. Le possibilità future si concentrano soprattutto sulla ricerca genetica e sulla prevenzione.

Alcune sostanze nutritive - la vitamina B1 (la carenza di), B2, B3 (metabolismo del glucosio), B6 (la carenza), B12, l'acido pantotenico, le vitamine A e C (per la cicatrizzazione delle ferite), le proteine e il potassio - e piccoli pasti frequenti in cui siano presenti i carboidrati, possono stimolare la produzione di insulina nel corpo. Il tempo necessario per stimolare la produzione di insulina naturale varia da individuo a individuo. Questo processo darà gli stessi risultati del dosaggio dell'insulina, per cui bisogna essere particolarmente attenti ai sintomi di shock insulinico e ridurre i dosaggi secondo necessità.

La sostanza L-carnitina ha un effetto protettivo nei confronti del diabete. Gli integratori di L-cisteina e olio di pesce possono interferire con l'insulina e non dovrebbero essere assunti senza parere medico. Il cromo aiuta a normalizzare i livelli dello zucchero nel sangue in tutte le persone, specialmente negli anziani e favorisce anche la perdita di peso nei diabetici. Alcuni studi su cavie alle quali era stato indotto il diabete, hanno mostrato la guarigione della malattia con l'uso del vanadio. Le persone diabetiche devono assumere il magnesio. Lo zinco ha un ruolo nella produzione di insulina, inoltre partecipa al processo di cicatrizzazione e alla risposta immunitaria nella lotta alle infezioni. Questo minerale potrebbe probabilmente ridurre molte delle complicazioni causate dal diabete. A causa del minore assorbimento del minerale causato dalla malattia ma anche dall'età, si consiglia l'integrazione di zinco.

La carenza di mioinositolo è legata alle neuropatie periferiche del diabete (formicolio, dolore e intorpidimento di piedi e gambe), uno degli effetti collaterali più gravi della malattia.

La retinite diabetica, un'emorragia dell'occhio, è una complicazione che si associa spesso al diabete. Viene apparentemente scatenata dallo stress e può essere prevenuta con grosse dosi di proteine e di vitamine del complesso B, B12, C e acido pantotenico.

L'alimentazione è molto importante per il diabetico che dovrebbe seguire una dieta equilibrata ricca soprattutto di carboidrati ad alto contenuto di fibre, vitamine, minerali e povera invece di grassi (simile alla dieta per la prevenzione delle cardiopatie). Il rischio di cardiopatie per i diabetici è da due a tre volte più alto che per i non diabetici. Si può avere una guarigione totale dal diabete di tipo II seguendo una dieta appropriata. Per questo tipo di diabete, la perdita di peso è molto utile.

Per i diabetici di tipo II, la dieta dovrebbe essere composta per il 50 o 60% da alimenti ricchi di

carboidrati complessi, come i cereali integrali, la pasta e i fagioli - perché rilasciano gradualmente il glucosio in essi contenuto. Bisognerebbe invece evitare i carboidrati concentrati come le torte, i biscotti e le caramelle. Alcuni individui dovranno evitare anche alcuni frutti e verdure come le carote e il purè istantaneo che hanno un alto contenuto di zucchero.

La dieta del diabetico trae la sua quota proteica soprattutto da pesci grassi (possono dimezzare la possibilità di essere colpiti dal diabete di tipo II), il pollame e i derivati della soia, piuttosto che dalle carni rosse. I derivati del latte devono essere a basso tenore di grassi. I cibi ricchi di fibre, preferibilmente quelle idrosolubili come l'avena e i legumi dovrebbero costituire il 30 o 40% dell'assunzione alimentare quotidiana. Si raccomanda il maggior consumo possibile di alimenti crudi. Le verdure indicate sono l'aglio, le cipolle, la lattuga, il cavolo, i tuberi, gli avocado, i broccoli e i cavolini di Bruxelles. E' indicato il consumo di alimenti che contengono sostanze antiossidanti (vedi Alimenti ricchi di sostanze nutritive nella Parte VIII). Dovrebbe invece essere ridotto al minimo il consumo di grassi saturi di origine animale (meno del 10% dell'assunzione alimentare quotidiana) perché diminuiscono l'efficacia dell'insulina. La quantità totale dei grassi consumati dovrebbe essere inferiore al 30% delle calorie della giornata. Si pensa che l'introduzione troppo precoce del latte di mucca nell'alimentazione del bambino possa causare più tardi il diabete di tipo I, è quindi preferibile usare latte in polvere. L'alcool e la caffeina sono dannosi.

L'esercizio fisico è altrettanto importante della dieta, nella cura del diabete, perché riduce il fabbisogno di insulina, riduce il livello del colesterolo, ed evita il sovrappeso e l'obesità (vedi Esercizio aerobico nella Parte II). Le erbe e le altre sostanze naturali che possono essere d'aiuto sono il ginseng, i semi di fieno greco (diminuiscono il livello dello zucchero nel sangue), la damiana, il mirtillo, la liriopoe, i semi di loto, l'artiglio del diavolo, le foglie di diosma, la triphala (prodotto ayurvedico), il ligustrum lucidum (il Nuzenzi giapponese) la cannella (equilibra lo zucchero dei dolci) e la dioscorea. Gli iracheni curano il diabete con il pane di orzo. Le bacche di ginepro, il coriandolo e l'alfalfa sono usati in altre culture. Molte di queste erbe, spezie e alimenti contengono sostanze che diminuiscono i livelli di zucchero nel sangue. I rimedi di aromaterapia per la circolazione includono il pepe nero, il coriandolo, il cipresso, lo zenzero, il ginepro, la lavanda, il limone, la maggiorana dolce, l'arancio, il rosa di damasco, il rosmarino e il vetiver.

ELEMENTI NUTRITIVI CHE POSSONO ESSERE EFFICACI NELLA CURA DEL DIABETE:

Organi	Sostanza	Quantità*
Sangue/Apparato circolatorio	Vitamina A	15.000 UI al dì
	Complesso B	50 mg 3 volte al dì
	Vitamina B1	10 mg al dì
	Vitamina B2	10 mg al dì
	Acido pantotenico	500-1000 mg al dì
	Vitamina B12	25 mcg minimo al dì
	Inositolo	2-6 g al dì
	Niacina	Sino a 100 mg al dì
	Riboflavina	
	Vitamina C con bioflavonoidi	1000-4000 mg al dì
	Vitamina D	400 UI al dì
	Vitamina E	400-1200 UI al dì
	Acidi grassi insaturi	2 cucchiaini al dì
	Calcio	1500 mg al dì
	Cromo	150-200 mcg al dì
	Ferro	
Rame	Secondo le dosi prescritte	

	Magnesio	750 mg al dì
	Manganese	Sino a 50 mg al dì
	Potassio	300 mg
	Zinco	100-150 mg al dì
	Proteine	
	L-carnitina	500 mg 2 volte al dì a stomaco \
	L-glutamina	500 mg 2 volte al dì a stomaco \
	Lecitina	3 cucchiari al dì
	Enzimi digestivi	al momento dei pasti
	Enzimi proteolitici	tra i pasti
Rinite diabetica	Complesso B	
	Vitamina B12	In più
	Vitamina C	
Neuropatie periferiche diabetiche	Acido pantotenico	
	Mioinositolo	

WWW.genau.org

EDEMA (RITENZIONE IDRICA)

L'edema, che in passato veniva definito anasarca, è un disturbo provocato dalla ritenzione nell'organismo dei liquidi in eccesso, sia a livello locale che in tutto il corpo. Questa ritenzione idrica si manifesta sotto forma di gonfiore soprattutto alle mani, ai piedi o intorno agli occhi ma anche in qualsiasi altra parte del corpo. Questo gonfiore può talvolta essere un sintomo di ipertensione o pre-eclampsia.

I disordini che possono causare l'edema sono insufficienza renale, disturbi alla vescica, insufficienza cardiaca congestizia, problemi al fegato, carenza di proteine o di tiamina, vene varicose, flebiti e ritenzione di sodio. Altri fattori che possono causare l'edema sono il volo, lo stare in piedi a lungo, la gravidanza, la tensione premestruale, l'uso di contraccettivi orali, i traumi in una parte del corpo (come le distorsioni) o una reazione allergica (come la puntura di un insetto). L'edema è spesso un indicatore di esaurimento surrenale, che influenza la produzione ormonale.

La dieta per l'edema dovrebbe includere grandi quantità di alimenti crudi per eliminare il sale che viene aggiunto in cottura e per assicurare una buona assunzione di fibre. Il pesce, il pollame alla griglia e i latticini a basso contenuto di sodio sono buone fonti di proteine. Il sodio, quello che si trova nel sale da tavola e in molti alimenti industriali, viene spesso limitato nelle diete degli individui predisposti all'edema perché l'eccesso di sodio causa ritenzione idrica nell'organismo. Bisognerebbe limitare anche il consumo di salsa di soia, di prodotti sotto aceto, di sughi di carne e di alcool. La caffeina, il tabacco, il cioccolato, lo zucchero e la farina raffinata non sono indicati per chi soffre di edema.

Maggiori quantità di vitamina B6 favoriscono la diminuzione della ritenzione idrica. Le diete che contengono quantità sufficienti di acido pantotenico, calcio e vitamina D favoriscono l'eliminazione del sale, mentre quelle ricche di carboidrati trattengono i sali e l'acqua nei tessuti. La sostanza L-carnitina, in dosi di 2000 mg al dì, può ridurre il gonfiore associato alla sindrome premestruale. Se l'edema è causato da una carenza di proteine o di tiamina, è fondamentale correggere la carenza.

Le erbe che possono essere utili sono il frumentone, le bacche di ginepro (blando), il mua-huang, l'astragalo, il kava kava (blando), l'equiseto (blando), il cardo mariano (blando), la bardana (blanda), l'alfalfa, la radice di tarassaco (blanda), il rusco (blando), la diosma (blanda), l'infusione di pau d'arco, l'uva ursina (blanda, non può essere usata dalle gestanti e dai bambini) e la lobelia. Anche l'aglio, il kelp e il prezzemolo (blando) possono essere d'aiuto. La liquirizia causa gonfiore alle caviglie, e può essere pericolosa per i diabetici, gli ipertesi, per le persone a rischio di infarto, per le donne in gravidanza e in allattamento e per chi è malato di glaucoma. L'esercizio fisico è molto importante per chi soffre di edema (vedi la Parte II). Le persone predisposte all'edema dovrebbero cercare di stimolare la circolazione sollevando le gambe durante il riposo, facendo ginnastica regolarmente, evitando vestiti stretti ed evitando di incrociare le gambe.

SOSTANZE NUTRITIVE CHE POSSONO ESSERE EFFICACI NELLA CURA DELL'EDEMA:

Organi	Sostanza	Quantità*
Generale	Complesso B	
	Vitamina B1	
	Vitamina B6	50 mg 3 volte al dì
	Acido pantotenico	
	Vitamina C	2000-5000 mg nel corso della giornata
	Vitamina D	
	Vitamina E	400 UI e più al dì
	Kelp	5 compresse al dì
	Silicio	2-3 compresse al dì
	SOD	Secondo le dosi prescritte

Calcio	1500 mg al di
Magnesio	1000 mg al di
Potassio	1000 mg al di
Rame	
Proteine	Secondo le dosi prescritte
L- taurina	Secondo le dosi prescritte
L-carnitina	2000 mg al di
Sale	in quantità ridotta
Aglio	2 compresse con i pasti

WWW.GENAU.ORG

FLATULENZA (GAS INTESTINALI)

La flatulenza è il disturbo digestivo più comune. La maggior parte delle persone ha gas intestinali, ma quando questi gas iniziano a creare disturbi possono essere un'indicazione di un problema più complesso.

La flatulenza può essere causata da aria ingerita o da gas provenienti da batteri putrefattivi presenti nel cibo non digerito. I due fenomeni si presentano spesso simultaneamente.

L'ingerimento d'aria può aver luogo durante i pasti, mangiando troppo in fretta, o mangiando in stato d'ansia o di tristezza. L'aria passa nello stomaco e viene intrappolata nell'intestino, dove espande e tende le terminazioni nervose creando disturbi. Mangiare quantità eccessive di cibo sovrappiù gli enzimi digestivi. Il cibo non digerito diventa un terreno di crescita per i batteri putrefattivi responsabili della formazione di gas. Una buona digestione dipende dall'acido cloridrico, dalla bile, da altre secrezioni digestive e dagli enzimi.

Gli alimenti che possono causare flatulenza sono i latticini (a causa di una carenza di lattasi, un enzima necessario all'assorbimento del lattosio), i fagioli (perché diversi zuccheri in essi contenuti non possono essere scomposti dagli enzimi intestinali) e altri tipi di frutta e verdura come i cetrioli, i cavoli, e le mele; i cereali integrali possono creare flatulenza in alcune persone. La grande quantità di fibre presente in questi alimenti, non viene digerita e fermenta nell'intestino. Gli alimenti fritti e gli zuccheri concentrati della frutta secca possono causare gas. (Gli zuccheri possono essere diluiti bollendo o mettendo a bagno la frutta secca). Se non esiste una ragione apparente per questi disturbi digestivi, essi potrebbero essere causati da problemi psicologici.

Le sostanze nutritive possono essere d'aiuto. E' stato rilevato che l'acido pantotenico mitiga i gas intestinali e favorisce la distensione quando non esiste una causa fisica. La somministrazione quotidiana di 250 mg di acido pantotenico ha mitigato gli effetti dei gas intestinali o ne ha impedito la formazione in pazienti in fase post-operatoria. Le compresse di carbone sono d'aiuto per chi soffre di gas intestinali. L'acido pantotenico favorisce i movimenti intestinali e la digestione. In mancanza di acido pantotenico non può aver luogo la produzione di acetilcolina. Questa sostanza trasmette messaggi ai nervi che controllano le attività motorie e secretorie dell'intestino.

Gli alimenti fermentati come lo yogurt e il siero del latte aiutano la digestione delle fibre e degli altri alimenti aumentando la quantità di batteri amici nel colon. Questi alimenti sono ben tollerati anche da persone che hanno carenze di lattasi. Altri alimenti utili possono essere il succo di limone e l'aceto di sidro. Bisognerebbe invece evitare la salsa di soia, il formaggio e l'alcool. Le bevande gassate aggiungono altro gas. Esistono prodotti naturali che possono neutralizzare gli effetti della flatulenza.

Le erbe carminative stimolano la digestione aumentando i succhi gastrici, diminuendo la quantità di batteri putrefattivi e stimolando i movimenti intestinali. Tra queste ricordiamo l'aglio, la corteccia di magnolia, l'infusione di calamo aromatico, l'anice, il finocchio, l'infusione di zenzero, la buccia di arancia o limone e il carvi. I rimedi omeopatici sono Argentum nitricum 6C, Lycopodium 6C e Arsenicum album 6C. L'esercizio fisico stimola la peristalsi intestinale e favorisce la rottura delle grosse bolle di gas.

ELEMENTI NUTRITIVI CHE POSSONO ESSERE EFFICACI NELLA CURA DELLA FLATULENZA:

Organi	Sostanza	Quantità*
Intestino/Stomaco	Complesso B	Secondo le dosi prescritte
	Acido pantotenico	250 mg al dì
	Enzimi digestivi	Coi pasti
	Acido cloridrico	
	Bile	
	Acidophilus	Secondo le dosi prescritte
	Carbone	In compresse secondo le dosi prescritte

GASTRITE (vedi anche COLITE, MORBO DI CROHN e ULCERA)

La gastrite è un disturbo causato dall'infiammazione e dall'irritazione della mucosa che riveste lo stomaco. Se la gastrite è prolungata nel tempo le pareti dello stomaco si assottigliano, secernono quasi unicamente muco e poco acido gastrico. In tali condizioni lo stomaco non è in grado di produrre il fattore intrinseco, una sostanza necessaria per l'assorbimento della vitamina B12, necessaria al corpo per la formazione dei globuli rossi. In questo modo chi soffre di gastrite rischia di sviluppare l'anemia perniciosa. I sintomi della gastrite sono dispepsia o indigestione, vomito, mal di testa, patina sulla lingua e aumento o diminuzione anormale dell'appetito. Possono manifestarsi anche diarrea e crampi addominali. La gastrite può svilupparsi a causa di un eccesso di alcool, fumo, caffè, cibi molto piccanti o fritti, che aumentano l'attività dello stomaco. I cibi rancidi possono provocare infezioni batteriche che causano la gastrite. I casi di gastrite ricorrente possono essere dovuti ad ulcere o all'accumulo di scorie organiche tossiche a causa di malattie come l'uremia cronica o la cirrosi epatica. Qualsiasi causa di stress può provocare i sintomi della gastrite. Questo disturbo è stato provocato in via sperimentale dalle stesse carenze che causano l'ulcera.

Nel trattamento della gastrite bisognerebbe evitare i cibi fritti e i condimenti piccanti. Le persone che soffrono di gastrite cronica dovrebbero seguire una dieta a basso contenuto di grassi. Per lo stomaco è più facile digerire piccoli pasti frequenti piuttosto che pochi pasti abbondanti. I cibi acidi (succhi di arancia e pompelmo) e gli alimenti piccanti possono irritare uno stomaco ferito come irriterebbero una ferita sulla pelle, di conseguenza è meglio evitarli. Bisognerebbe inoltre eliminare alcool, caffè, bibite che contengono caffeina, bibite gassate, aspirina e altre sostanze che irritano il rivestimento dello stomaco. Gli antiacidi possono essere d'aiuto.

E' consigliabile aumentare il consumo di succhi di frutta che non siano agrumi (la papaia fa il lavoro dell'enzima pepsina nella digestione delle proteine e alcuni amidi e può proteggere dall'ulcera dovuta al consumo eccessivo di aspirina), riso integrale, pasta, patate e yogurt con acidophilus. I carboidrati raffinati come il pane, le torte e i biscotti fatti con farina bianca causano una secrezione più rapida dell'acido gastrico, che normalmente dovrebbe essere neutralizzato dal contenuto proteico dei cereali integrali. Masticare bene il cibo e rilassarsi mentre si mangia, fa meraviglie per lo stomaco.

Le sostanze nutritive possono essere d'aiuto. Se la gastrite è grave, iniezioni di vitamina B12 e integratori di ferro possono aiutare a prevenire le anemie. Le erbe indicate sono l'infusione di idraste e il salice bianco come sostituto dell'aspirina senza nessuno dei suoi effetti collaterali sullo stomaco (non in gravidanza). I rimedi omeopatici sono Nux vomica 6C, Btyonia 6C, Anacardium 6C e Phosphorus 6C. L'esercizio fisico fa molto bene allo stomaco, sono consigliati tutti gli sport preferiti (vedi la Parte II).

ELEMENTI NUTRITIVI CHE POSSONO ESSERE EFFICACI NELLA CURA DELLA GASTRITE:

Organi	Sostanza	Quantità*
Stomaco	Vitamina A	
	Complesso B	
	Vitamina B6	
	Vitamina B12	
	Acido folico	
	Inositolo	
	Acido pantotenico	
	Vitamina C	
	Vitamina D	
	Vitamina E	
	Calcio	

Lecitina
Acido linoleico
Ferro

IPERTENSIONE (PRESSIONE ALTA)

L'ipertensione, un aumento anormale della pressione sanguigna, colpisce 63 milioni di americani. La causa è generalmente sconosciuta, ma l'ipertensione accompagna spesso l'arteriosclerosi o gli scompensi renali. La pressione del sangue è la forza che il sangue esercita contro le pareti dei vasi sanguigni. La pressione aumenta momentaneamente dopo uno sforzo fisico o tensione emotiva ma dopo un momento di rilassamento torna a livelli normali. Il disturbo inizia dal momento in cui la pressione non torna normale ma rimane alta. Questo fenomeno viene chiamato ipertensione essenziale, cioè indipendente da cause o malattie particolari e senza causa apparente. La pressione sanguigna ha due valori di riferimento: la pressione sistolica è il valore più alto misurato mentre il cuore pompa e quella diastolica misurata nel momento di riposo tra un battito e l'altro. Nessuno dei due valori dovrebbe essere alto, i valori normali si situano tra 110/70 e 140/90.

Sebbene non ci sia una causa certa dell'ipertensione, si sa che lo stile di vita contribuisce a questo disturbo. L'eccesso di alcool (le bevute occasionali di grandi quantità di alcool, aumentano notevolmente la pressione sanguigna), i grassi nella dieta, il sovrappeso, il sale e lo stress, la mancanza di fibre, di esercizio, di potassio e di calcio, sono tutti fattori che favoriscono l'ipertensione. Se questo fenomeno diventa stabile può causare scompensi cardiaci (insufficienza cardiaca congestizia, cardiopatie coronariche o malattie dell'aorta) malattie renali o infarti.

Nel 10% circa dei casi di ipertensione, la causa può essere individuata in un disturbo fisico come un'infezione ai reni, l'ostruzione di un'arteria renale, il diabete, uno scompenso delle ghiandole surrenali, l'ipertiroidismo, l'apnea nel sonno o un restringimento dell'aorta. Questo tipo di ipertensione può generalmente essere corretta. E' comunque difficile trovare le cause esatte dell'ipertensione nella maggior parte delle persone.

L'aterosclerosi può causare ipertensione perché il sangue passa difficilmente attraverso le arterie che sono ostruite da sostanze grasse; di conseguenza la pressione del sangue aumenta. Altri fattori che possono causare ipertensione sono obesità, fumo, uso eccessivo di stimolanti come caffè e tè (soprattutto in situazioni di stress), farmaci e l'uso di contraccettivi orali. Lo stress è un fattore molto importante nell'ipertensione. Lo stress e la tensione causano la contrazione delle pareti arteriose che rimpicciolisce le arterie. Molte persone si costringono a ritmi di vita eccessivi e di conseguenza diventano ipertesi. Queste persone devono imparare ad evitare condizioni stressanti cambiando il loro stile di vita. Dovrebbero mangiare in modo tranquillo e regolare, cercare di evitare le preoccupazioni, concedersi molto tempo libero, prendere vacanze e in generale, vivere con moderazione in tutti i campi. Se il loro mestiere richiede troppo stress emotivo o fisico, dovrebbero prendere in considerazione l'eventualità di cambiare o di renderlo meno stressante. Dovrebbero anche trovare dei modi per mitigare lo stress prolungato delle emozioni non espresse. Alcune persone, a causa delle loro caratteristiche personali, reagiscono in modo eccessivo a situazioni emotive, causando aumenti di pressione più frequenti e che durano più a lungo. Se questo fenomeno non viene corretto può provocare un'ipertensione sostenuta.

L'ipertensione può non manifestarsi con sintomi apparenti o può dare cefalea, nervosismo, insonnia, epistassi, vista annebbiata, edema, respiro corto, vertigini, fischi nelle orecchie e infine emorragie oculari.

La dieta è molto importante per l'ipertensione e dovrebbe essere il primo fattore considerato in una terapia. L'alimentazione più indicata per abbassare o eliminare l'ipertensione, è ricca di frutta, verdura fresca e cereali. Se tale dieta non fosse gradita, bisogna ridurre drasticamente i grassi animali, lo zucchero e il sale. Il sodio è una causa fondamentale dell'ipertensione perché

causa la ritenzione idrica che aggiunge stress al cuore e all'apparato circolatorio. Si consiglia di consumare alimenti ricchi di potassio come pesce, banane, patate, pomodori, pesche, avocado e succo di arancia. Sono necessari anche gli alimenti ricchi di calcio come il latte parzialmente o totalmente scremato, gli spinaci e i broccoli, e quelli ricchi di magnesio, come i legumi secchi (fagioli e piselli), le verdure di colore verde scuro, il latte, le noci, i fagioli di soia e il pesce. Gli alimenti di cui si conoscono le proprietà ipotensive sono il sedano, l'aglio e la cipolla, i pesci grassi o l'olio di pesce (salmone, sardine, tonno, aringhe e sgombri) e l'olio di oliva.

Le sostanze nutritive possono essere d'aiuto. L'aumento di potassio, calcio e vitamina D stimola il corpo ad eliminare più sodio. La vitamina C aiuta a mantenere sani i vasi sanguigni messi sotto sforzo dalla maggior pressione esercitata su di essi dall'ipertensione. Il potassio, il calcio e il magnesio aiutano a regolare la ritenzione idrica. I bioflavonoidi riducono le emorragie cerebrali che causano la morte nelle persone ipertese. L'aspirina può prevenire una forma di ipertensione delle gestanti chiamata preeclampsia. La niacina può ridurre la pressione del sangue. Non bisogna invece assumere L-tirosina, fenilalanina e vitamina E perché possono essere dannose. Chi prende farmaci inibitori MAO (monoaminossidasi), non dovrebbe assumere tiramina e tirosina perché la combinazione delle due sostanze causa l'aumento della pressione. Chi ha una pressione sanguigna difficile da controllare dovrebbe evitare l'aspirina perché può causare l'infarto. Consultate un medico.

Le erbe che possono essere d'aiuto sono l'aglio, il finocchio, la cimicifuga racemosa, il pepe di Cayenna, il biancospino, il rosmarino, l'infusione di suma, i fiori di crisantemo, i bagni di lavanda (rilassanti), la camomilla, l'astragalo, il prezzemolo, il fungo reishi e la radice di peonia.

L'esercizio fisico regolare e di intensità moderata e la perdita di peso (per chi è sovrappeso) sono essenziali per prevenire e curare l'ipertensione perché mantengono sano l'apparato circolatorio. Camminare, nuotare lentamente e andare in bicicletta sono attività indicate. Condurre una vita serena e tranquilla è della massima importanza per ridurre e prevenire l'ipertensione. Lo yoga rilassa, sgranchisce il corpo e migliora la salute e il benessere globali (vedi la Parte II). I rapporti sessuali non dovrebbero essere troppo intensi perché possono essere pericolosi per gli ipertesi. Consultate un medico.

SOSTANZE NUTRITIVE CHE POSSONO ESSERE EFFICACI NELLA CURA DELL'IPERTENSIONE:

Organi

Sangue/Sistema circolatorio/Cuore

Sostanza

Quantità*

Complesso B	100 mg 3 volte al dì
Colina	In più
Inositolo	In più
Niacina	3 volte al dì
Acido pantotenico	
Vitamina A	15.000 UI al dì
Vitamina C	3000-6000 mg nel corso della giornata
Bioflavonoidi	100-300 mg al dì
Vitamina D	
Vitamina E	100-600 UI, aumentando gradualment
Calcio	800 mg tre volte al dì
Lecitina	Prima dei pasti secondo le dosi prescri
Magnesio	750-1000 mg al dì
Potassio	1000 mg al dì
Germanio	90 mg al dì
Proteine	
L-carnitina	500 mg 2 volte al dì

L-glutamina	500 mg al dì
Selenio	200 mcg al dì
Zinco	50 mg al dì
Acidi grassi insaturi	Olio di enotera secondo le dosi prescri
Fibre	
Aglio	2 capsule 3 volte al dì
Kelp	5 compresse al dì

IPOGLICEMIA (BASSO LIVELLO DI ZUCCHERO NEL SANGUE)

L'ipoglicemia è un livello anormalmente basso di glucosio, o zucchero, nel sangue. Ci sono tre tipi di ipoglicemia, due dei quali sono forme organiche rare che interessano il pancreas: tumore del pancreas e allargamento dell'isola di Langerhans. La forma più comune viene chiamata ipoglicemia funzionale ed è causata da un'alimentazione sbagliata troppo ricca di carboidrati raffinati o che ostacola l'assorbimento e l'assimilazione del cibo ingerito. Un consumo eccessivo di carboidrati causa l'aumento rapido del livello di zucchero nel sangue, stimolando il pancreas a secernere insulina in eccesso. Questo eccesso di insulina toglie troppo zucchero dal sangue, determinando un livello anormalmente basso di zucchero nel sangue. Questo disturbo può essere ereditario ma la malattia viene scatenata la maggior parte delle volte da un'alimentazione sbagliata. In alcune persone l'ipoglicemia può portare ad altre malattie come l'epilessia, le allergie, l'asma, l'ulcera, l'artrite, l'impotenza e le malattie mentali. L'ipoglicemia funzionale viene spesso riscontrata in quelle persone che soffrono di disturbi come schizofrenia, alcolismo, tossicodipendenza, delinquenza giovanile, iperattività e obesità.

I sintomi dell'ipoglicemia funzionale sono episodici e hanno una relazione diretta con la durata e il tipo dell'ultimo pasto ingerito. I sintomi includono stanchezza, instabilità, debolezza nelle gambe, sudorazione, piedi gonfi, tensione al torace, fame continua, male agli occhi, emicrania, dolore diffuso, nervosismo, disturbi mentali, come depressione, irritabilità, confusione e insonnia. I cambiamenti rapidi del livello di zucchero nel sangue causano l'insorgenza di molti sintomi strani, che possono far pensare a disturbi mentali; comunque, l'analisi di tolleranza al glucosio accerterà la quantità di zucchero nel sangue in un dato momento. Si manifestano anche insufficienza surrenale e cattivo metabolismo di carboidrati e proteine. L'ipoglicemia funzionale può essere subclinica, ciò significa che i sintomi sono minimi e difficili da definire; il paziente può avere un livello di zucchero basso ma accettabile che non scende sino alle ultime ore di un test prolungato.

La dieta terapeutica per l'ipoglicemia è ad alto tenore proteico, a basso tenore di carboidrati e con un moderato contenuto di grassi (Risultati positivi sono stati ottenuti anche con una dieta ad alto tenore di carboidrati non raffinati, medio o basso tenore proteico). La dieta può essere integrata con alimenti ad alto tenore proteico negli spuntini tra i pasti. Bisogna evitare o limitare il consumo di verdure crocifere perché sopprimono la funzionalità tiroidea. Un uso minimo e sporadico di zucchero, caramelle o latte può risolvere i momenti di debolezza. Non bisogna saltare i pasti, che devono essere piccoli e frequenti.

Bisognerebbe evitare i dolci e limitare quegli alimenti con un contenuto naturalmente alto di zucchero. Si dovrebbero includere solo quei carboidrati che vengono assorbiti lentamente, come frutta, verdura e prodotti integrali in modo che il cambiamento del livello di zucchero nel sangue sia graduale. E' consigliabile bere acqua distillata. Caffèina, tè, alcool, tabacco e altri stimolanti dovrebbero essere evitati perché possono scatenare un attacco di ipoglicemia.

Le sostanze nutritive possono essere d'aiuto. Gli integratori vitaminici e minerali sono necessari per nutrire i tessuti impoveriti. Gli enzimi digestivi possono essere necessari per garantire un buon assorbimento del cibo. Il cromo normalizza il metabolismo del glucosio. Per quanto riguarda le erbe può essere d'aiuto il fieno greco.

SOSTANZE NUTRITIVE CHE POSSONO ESSERE EFFICACI NELLA CURA DELL'IPOGLICEMIA:

Organi	Sostanza	Quantità*
Sangue/Apparato circolatorio	Vitamina A	Sino a 75.000 UI al dì
	Complesso B	50-100 mg al dì
	Vitamina B1	30 mg al dì
	Vitamina B2	30 mg al dì
	Vitamina B6	60 mg al dì
	Vitamina B12	300 mcg 2 volte al dì a stomaco vuoto possono essere necessarie le iniezioni
	Biotina	
	Colina	900 mg al dì
	Acido folico	2,5 mg al dì
	Inositolo	270 mg al dì
	Niacina	300-450 mg al dì
	PABA	
	Acido pantotenico	1000 mg nel corso della giornata
	Vitamina C con bioflavonoidi	3000-8000 mg nel corso della giornata
	Vitamina E	400 UI al dì
	Calcio	1500 mg al dì
	Cromo	
	Ferro	
	Fosforo	
	Magnesio	750 mg al dì da assumersi dopo i pasti
	Manganese	Secondo le dosi prescritte
	Potassio	
	Rame	
Zinco	50 mg al dì	
Metionina		
Proteine		
L-carnitina	Secondo le dosi prescritte	
L-glutammina	1000 mg a stomaco vuoto	
L-cisteina	Secondo le dosi prescritte	
Enzimi digestivi	Con i pasti	
Enzimi proteolitici	Tra i pasti	

IPERTIROIDISMO

L'ipertiroidismo è un eccesso di produzione di ormoni da parte della tiroide, che influenza anche l'ipofisi, la paratiroide e le ghiandole sessuali. I sintomi sono nervosismo, irritabilità, stanchezza, debolezza, perdita di peso e di capelli, unghie deboli, gozzo, insonnia, cambiamenti di umore, tremori alle mani, sudorazione rapida, pupille sporgenti, intolleranza al calore e polso rapido. L'ipertiroidismo può essere causato da fattori ereditari, stress emotivo o altri fattori sconosciuti.

La produzione in eccesso di ormoni tiroidei accelera tutti gli altri processi organici e può causare malassorbimento. Di conseguenza, tutti gli elementi nutritivi presenti nell'organismo vengono consumati ad un ritmo maggiore. Bisognerebbe quindi aumentare le quantità di tutti questi elementi nella dieta. Se si è verificato un notevole calo di peso, bisognerebbe assumere una maggior quantità di proteine per sostituire il tessuto muscolare perso. Il caffè e il tè, che contengono caffeina dovrebbero essere evitati perché la caffeina aumenta il tasso metabolico, portando ad un maggiore consumo di calorie. Anche la nicotina e l'alcool aumentano il tasso metabolico e dovrebbero quindi essere evitati.

Le sostanze nutritive possono essere d'aiuto. Le vitamine del complesso B sono particolarmente importanti perché partecipano al metabolismo delle quantità supplementari di carboidrati e proteine.

SOSTANZE NUTRITIVE CHE POSSONO ESSERE EFFICACI NELLA CURA DELL'IPERTIROIDISMO:

Organi	Sostanza	Quantità*
Tiroide	Vitamina A	10.000 UI al dì
	Complesso B	50 mg 3 volte al dì
	Vitamine B1, B2, B6	In più
	Colina	
	Acido folico	
	Inositolo	
	Vitamina C	3000-5000 mg nel corso della giornata
	Vitamina E	400 UI al dì
	Calcio	
	Iodio	4-6 mg al dì
	Magnesio	
	Lecitina	Secondo le dosi prescritte
	Carboidrati	
	Proteine	
	Acidi grassi essenziali	Secondo le dosi prescritte
Lievito di birra	1-3 cucchiaini al dì	

IPOTENSIONE (BASSA PRESSIONE DEL SANGUE)

I vasi sanguigni di una persona ipotesa sono di solito molto rilassati, flaccidi o allungati. Poche sostanze nutritive e poco ossigeno possono raggiungere i tessuti del corpo da questo tipo di vasi sanguigni. Il disturbo è spesso accompagnato da ipoglicemia, ipotiroidismo o anemia. I sintomi dell'ipotensione sono scarsa resistenza fisica, sensibilità al caldo e al freddo, rapido acceleramento del polso dopo uno sforzo fisico e scarsi stimoli sessuali. L'ipoteso ha bisogno di dormire più di una persona normale e spesso si sveglia stanco.

Una pressione sistolica su livelli di 100 o 80 può essere considerata normale se corrisponde ai livelli abituali di una persona. Se invece la pressione sistolica scende improvvisamente a livelli inferiori al normale, o se un individuo presenta uno dei sintomi soprammenzionati, la causa può essere l'ipotensione.

Le carenze lievi di calorie, proteine o vitamine C e B (soprattutto l'acido pantotenico) provocano ipotensione. L'esaurimento surrenale viene comunemente associato all'ipotensione. La dieta dovrebbe contenere quantità sufficienti di tutti gli elementi nutritivi, soprattutto proteine complete, le vitamine B, C ed E. La carenza di acido pantotenico causa un'eliminazione eccessiva di sale, bisogna quindi reintegrarlo mangiando cibi salati quotidianamente sino a quando la pressione sia tornata su livelli normali.

SOSTANZE NUTRITIVE CHE POSSONO ESSERE EFFICACI NELLA CURA DELL'IPOTENSIONE:

Organi	Sostanza	Quantità*
Sangue/Apparato circolatorio	Vitamina A	
	Complesso B	
	Vitamina B1	
	Acido pantotenico	
	Vitamina C	
	Vitamina D	
	Vitamina E	
	Manganese	
	Proteine	

LINFONODI INGROSSATI (GHIANDOLE GONFIE)

Quando si parla di ghiandole gonfie si vuole descrivere generalmente l'ingrossamento dei nodi linfatici, o ghiandole del collo, su entrambi i lati della gola. Tecnicamente, invece, il termine si riferisce anche all'ingrossamento di una qualsiasi delle ghiandole linfatiche, come quelle localizzate sotto le ascelle o nell'inguine. L'ingrossamento delle ghiandole linfatiche è di solito un segnale di infezione nella zona poiché le ghiandole linfatiche agiscono filtrando materiale microscopico come batteri, in modo da bloccare la diffusione dell'infezione. Le ghiandole ingrossate possono essere dure o morbide e possono essere accompagnate da una sensazione di calore, tensione e arrossamento della pelle sovrastante e febbre. Le ghiandole ingrossate possono semplicemente indicare un'infezione localizzata o essere il sintomo di una più grave malattia. L'ingrossamento delle ghiandole può manifestarsi con malattie come la mononucleosi, la rosolia, la varicella, la leucemia, il cancro, la tubercolosi, la bulimia e la sifilide.

Il trattamento prevede una dieta ben equilibrata e la cura dell'infezione specifica che causa l'ingrossamento dei nodi linfatici. In genere l'infezione richiede un aumento nell'assunzione di proteine, liquidi e calorie. Se all'infezione si accompagna la febbre, la dieta dovrebbe essere ricca di vitamine A, C e vitamine del complesso B.

SOSTANZE NUTRITIVE CHE POSSONO ESSERE EFFICACI NELLA CURA DELLE GHIANDOLE INGROSSATE:

Organi	Sostanza	Quantità*
Ghiandole/Linfonodi	Vitamina A	
	Complesso B	
	Vitamina B6	
	Acido pantotenico	
	Vitamina C	
	Proteine	
	Acqua	

PROBLEMI DELLA PELLE

I morsi, le punture e i veleni possono provocare problemi seri in molte persone, specialmente quelle allergiche alle punture di insetti. Muoiono più persone per una puntura d'ape che per punture di insetti velenosi. Le persone che sanno di essere allergiche, dovrebbero sempre portare della vitamina C con sé, e in caso di puntura di insetto, prenderne grandi quantità immediatamente e continuare l'assunzione per qualche tempo. Il dott. Frederick Klenner, ha somministrato grosse dosi di vitamina C, 4 g a intervallo di qualche ora, per curare i morsi della Vedova Nera, del serpente mocassino e del crotalo. I suoi pazienti guarirono completamente in 38 ore. Si raccomanda l'assunzione di calcio insieme alla vitamina perché aumenta l'efficacia del trattamento e diminuisce la sensibilità al dolore. Dopo qualsiasi tipo di puntura o morso, bisognerebbe aumentare l'assunzione di acido pantotenico e applicare vitamina E sulla puntura per ridurre il dolore. Una reazione allergica al *Rhus toxicodendron* canadese, può essere mitigata prendendo dosi massicce di calcio e vitamina C. I rimedi omeopatici sono il *Ledum palustre* per i pizzichi e le punture di insetti e per i morsi di animali o di esseri umani, l'*Hypericum perforatum* per le ferite da taglio, e polvere da sparo, pyrogen e *Hepar sulph* per le infezioni.

Un foruncolo è un nodulo della pelle infetto con una parte centrale di pus circondata da tessuto infiammato e gonfio. Il foruncolo si forma quando il tessuto cutaneo è indebolito da irritazioni, meno resistente a causa di malattie o di una nutrizione inadeguata. I foruncoli danno prurito, dolore lieve e gonfiore localizzato. Per la cura dei foruncoli è indispensabile un'ottima igiene. La zona infetta dovrebbe essere lavata diverse volte al giorno e medicata con un antisettico. Gli impacchi caldi mitigano il dolore e favoriscono la cicatrizzazione. La persona colpita da foruncoli dovrebbe avere lunghi periodi di riposo e alimentarsi con una dieta ben equilibrata. Le sostanze nutritive possono essere d'aiuto. Le vitamine A, C ed E sono necessarie per la salute della pelle. La vitamina A può anche essere applicata topicamente. Una quantità sufficiente di zinco nella dieta, 30 mg al giorno, impedirà la formazione dei foruncoli. I rimedi omeopatici sono la tintura di *Hypericum perforatum* e *Tarentula cubensis*.

Le ulcere aftose della bocca si manifestano prevalentemente sulla membrana mucosa all'interno delle labbra e delle guance ed è spesso difficile distinguerle dall'herpes facciale o dall'herpes simplex I. Un'ulcera aftosa è caratterizzata da una sensazione di bruciore, formicolio e un lieve gonfiore della membrana mucosa. La lesione ha la parte centrale bianca circondata da un bordo rosso, se premuta risulta morbida, e procura dolore se vengono ingeriti cibi acidi o piccanti. La lesione dura per un periodo di tempo che va da 4 a 20 giorni e guarisce spontaneamente senza lasciare cicatrici. La causa specifica delle ulcere aftose è sconosciuta, ma si è appurato che vengono scatenate da ansia, altri stress emotivi o sensibilità a diversi cibi e sostanze che producono reazioni di tipo allergico. Le sostanze nutritive possono essere d'aiuto. Poiché lo stress è la causa scatenante più comune, l'assunzione di dosi massicce di vitamine del complesso B riduce il periodo attivo delle lesioni. Lo zinco preso per via orale (50 mg), o applicato localmente, previene l'apparizione o diminuisce la durata delle ulcere aftose; il magnesio e le vitamine B1 e B2 sono state incluse in diversi test. Altri studi hanno mostrato invece che le persone che soffrono di ulcere aftose hanno carenze di ferro, acido folico e vitamina B12. Le lesioni spariscono velocemente consumando yogurt o tavolette di *acidophilus* diverse volte al giorno. Le vitamine A e D sono necessarie per la salute dei tessuti della bocca e possono anche essere applicate localmente. Il complesso B è importante per il benessere generale della pelle, della lingua e del sistema digestivo. Una dieta ben equilibrata che fornisca quantità adeguate di queste vitamine previene la formazione delle ulcere aftose.

Il favo è un'infezione dolorosa localizzata che causa la formazione di zone piene di pus negli strati cutanei più profondi. Si presenta come un gruppo di foruncoli, ma di solito è più doloroso, più profondo e guarisce più lentamente di un foruncolo normale. Il favo si forma quando i batteri entrano nelle lesioni della pelle creando infezioni. Il favo dà febbre, brividi, stanchezza e perdita di peso. La cura del favo richiede un'igiene attenta, attraverso frequenti lavaggi della zona infetta con acqua e sapone e l'applicazione di un antisettico. Gli impacchi

caldi possono mitigare il dolore e favorire la guarigione. Il riposo a letto può essere benefico e una dieta ben equilibrata è essenziale. Le sostanze nutritive possono essere d'aiuto. Le vitamine A, C e D sono necessarie per la salute della pelle. La vitamina E può ridurre le cicatrici. Se si manifesta la febbre, bisognerebbe aumentare le calorie e le sostanze nutritive. Le vitamine A ed E possono essere applicate localmente. I rimedi omeopatici sono Echinacea e Hypericum.

La pelle secca (vedi Dermatite) dipende da una carenza delle vitamine A, C o complesso B. Poiché la maggior parte degli oli della pelle sono insaturi, gli acidi grassi insaturi sono necessari per l'idratazione della pelle. La vitamina A è necessaria per la formazione e la riparazione della cute e l'acido pantotenico per la sintesi dei grassi e degli oli, essenziali per un corretto funzionamento cutaneo. Na-PCA, l'idratante naturale della pelle, che diminuisce con l'età, è disponibile in spray o in crema per applicazioni locali. I rimedi di aromaterapia includono la lavanda, l'ylang ylang, rosa di damasco, la camomilla, il neroli e il sandalo.

Le infestazioni micotiche possono manifestarsi in forme diverse che vanno dal piede d'atleta, alla tricofizia (che può apparire in ogni parte del corpo), infestazioni su o intorno ai genitali, all'ano o intorno alla bocca (provocando il mugugno) o infiammazioni sulle dita o sotto le unghie. La causa più comune di queste infestazioni è la distruzione dei batteri benefici causata dagli antibiotici, dai farmaci o dalle radiazioni che causa il sopravvento di funghi non desiderati. Oltre ad essere assunti come farmaci, gli antibiotici si trovano spesso nel cibo in quanto vengono somministrati agli animali come cura contro alcune malattie e anche come additivo nei mangimi. Le persone colpite da qualsiasi tipo di infestazione micotica dovrebbero seguire una dieta che comprenda grandi quantità delle vitamine A, B e C, frutta e verdura cruda, cereali integrali e yogurt o acidophilus. I rimedi di aromaterapia sono la lavanda, la mirra, il paciuli e la melaleuca.

L'ittiosi ha una somiglianza con la pelle di pesce (Ichthus in greco vuol dire pesce) ed è caratterizzata da vaste chiazze di pelle secca che diventa scura e squamosa. Alcuni medici egiziani hanno scoperto che la niacina fa scomparire completamente questo disturbo dopo un periodo di trattamento. La niacina dovrebbe essere accompagnata dalle altre vitamine del complesso B. In altri casi, la vitamina A (150.000-200.000 UI al giorno) e la vitamina C (sino a 10 g al giorno) hanno guarito questo disturbo senza alcun segno di tossicità della vitamina A.

L'impetigine è una malattia della pelle causata da un'infezione batterica. La malattia si manifesta soprattutto nei bambini, specialmente quelli sottanutriti. L'impetigine è caratterizzata da lesioni purulenti della pelle localizzate principalmente sul viso e sulle mani. Le lesioni si rompono e formano una crosticina color giallo-miele sulla zona infetta. La malattia si propaga grattando le ferite e contaminando altre aree della pelle con le dita. Un'igiene rigorosa è essenziale per impedire la diffusione dell'infezione ad altre parti del corpo o ad altre persone. L'impetigine trascurata negli adulti può causare foruncoli, ulcere o altre complicazioni. Le sostanze nutritive possono essere d'aiuto. La vitamina A è necessaria per la salute della pelle, le vitamine C, D ed E possono favorire la guarigione dall'impetigine. Il disturbo spesso scompare dopo applicazioni topiche di vitamine A ed E.

L'intertrigine è causata dallo sfregamento di due parti del corpo e provoca rossore e irritazione. Le zone più colpite sono la pelle tra le cosce, sotto il seno, sotto le bretelle del reggiseno, sotto le braccia e nell'inguine, ma il disturbo può apparire dovunque ci sia frizione. Queste zone diventano perfetti terreni per lo sviluppo di funghi e batteri. L'aglio e l'acidophilus possono dare risultati positivi.

Il prurito alla pelle deriva spesso da una carenza di ferro, soprattutto quando non ci sia nessun'altra malattia. I formicolii e l'intorpidimento si accompagnano spesso al prurito e sono un'indicazione di una lieve disfunzione nervosa. E' indicata la vitamina B6 (vedi Dermatite).

I problemi alle labbra includono piccole lesioni, linee verticali e spaccature agli angoli della bocca. Questi problemi indicano di solito una carenza delle vitamine del complesso B, soprattutto vitamina B2, B6, acido folico e acido pantotenico o una carenza di acidi grassi

insaturi. Con la correzione di queste carenze, i disturbi di solito spariscono velocemente, ad eccezione delle linee verticali che richiedono un po' più di tempo. La chirurgia estetica può correggere questo difetto. Il fumo invece favorisce queste piccole rughe e di conseguenza dovrebbe essere evitato.

Il lupus eritematoso colpisce principalmente i tessuti connettivi. La malattia è caratterizzata da anemia, rigidità delle articolazioni e sintomi di esaurimento surrenale. La somministrazione di dosi massicce di vitamine del complesso B e di tutti gli elementi nutritivi essenziali - soprattutto vitamina E (900-2000 UI) e acido pantotenico (900 mg - 15 g) - ha favorito la guarigione completa senza ricadute, salvo il caso in cui le vitamine venissero interrotte. Si raccomanda anche l'assunzione di 50 mg di manganese la mattina e la sera.

I nei sono di solito innocui. Tuttavia quelli grandi con estremità irregolari e colore variegato dovrebbero essere controllati da un medico. Un neo che forma una crosta, sanguina o ha un cambiamento di colore notevole deve essere immediatamente esaminato da un medico.

La pelle e i capelli grassi si manifestano nelle persone con squilibri ormonali. Questi squilibri possono svilupparsi nel corso di una gravidanza o con l'uso di contraccettivi orali. Altre cause sono lo stress e una cattiva alimentazione. La dieta dovrebbe essere a basso contenuto di grassi e ricca di frutta e verdura cruda. La pelle secca si manifesta nelle persone con una lieve carenza di vitamina B2. Dosi di 15 mg al giorno di questa vitamina hanno eliminato questo disturbo, l'intero complesso B può dare risultati positivi. Gli alimenti ricchi di vitamine del complesso B sono i cereali integrali, il fegato e il lievito di birra. Lo zinco favorisce la regolazione delle ghiandole sebacee; gli alimenti che lo contengono sono la carne magra, il pollame, il pesce, le interiora e i cereali integrali. Le erbe consigliate sono la calendula, la lavanda, la camomilla e la menta piperita. L'aromaterapia include il ginepro, la lavanda, il limone, l'eucalipto, il cedro, il bergamotto, il geranio, il paciuli, il rosmarino, il cipresso e la melaleuca.

La pigmentazione della pelle si presenta con una serie di macchie sulla fronte che si manifestano soprattutto durante la gravidanza e che per questo motivo vengono chiamate "cappello di gravidanza." La pelle delle persone colpite diventa fortemente pigmentata. La malattia è legata ad un'alimentazione squilibrata che si può correggere con la somministrazione di vitamina A, complesso B, C e D. Lo scolorimento sparisce con la somministrazione ad ogni pasto di acido folico (5 mg), acido pantotenico e/o niacina (100 mg). La pigmentazione può essere dovuta a livelli troppo alti di rame. Lo zinco favorisce l'eliminazione del rame dall'organismo.

La miliaria è uno sfogo costituito da piccoli foruncoli infiammati che possono dare un prurito molto forte. Le ricerche effettuate hanno mostrato che il disturbo è dovuto ad un cattivo funzionamento delle ghiandole sudorifere in una parte del corpo, probabilmente causato dalla stanchezza. Lo sfogo si manifesta dovunque ci sia sudorazione eccessiva, come l'interno delle cosce o sotto il pannolino nei bambini. L'amido di mais è efficace per mitigare il prurito. Secondo alcuni studi, la vitamina C (1 g al giorno) può prevenire o curare la miliaria. Sembra che ci sia una relazione col sistema enzimatico relativo alle ghiandole sudorifere.

La porpora si manifesta con ematomi spontanei sanguinamenti e piccoli bozzi sulla pelle e sulle membrane mucose. La malattia è considerata rara ma si riscontra sempre più frequentemente, soprattutto nelle donne. Secondo alcuni ricercatori potrebbe essere dovuta all'uso continuo di estrogeni, sia nei contraccettivi orali che come cura durante la menopausa. Gli estrogeni (così come altri farmaci, sostanze chimiche e infezioni) distruggono la vitamina E, essenziale per l'integrità dei capillari. La vitamina E (400-600 UI al giorno) previene o guarisce il disturbo.

La rosacea è causata dalla dilatazione dei vasi sanguigni. Inizia con un arrossamento sulla fronte, sul naso, sul mento e sugli zigomi e progressivamente forma piccoli punti in rilievo e venuzze che peggiorano col passar del tempo. Può sfigurare il viso e avere ripercussioni

psicologiche importanti. La rosacea colpisce le persone con la pelle chiara e sembra che sia ereditaria. Le donne sono più colpite degli uomini, ma gli uomini hanno i sintomi più gravi. La malattia si manifesta prevalentemente tra i 30 e i 50 anni e può essere curata senza troppe spese.

La terapia migliore è quella a base di antibiotici (con antinfiammatori) e chirurgia laser (migliora molto l'aspetto estetico). Si ritiene che la malattia sia causata da *H. Pylori*, un batterio responsabile anche dell'ulcera peptica. La mancanza di igiene e l'alcolismo (possono peggiorare la situazione) non sono le cause della malattia, né ci sono sospetti per quanto riguarda le allergie. L'acne e i farmaci a base di cortisone peggiorano la malattia.

La scabbia è un'eruzione cutanea pruriginosa causata da un parassita, l'acaro della scabbia. È altamente contagiosa e si diffonde di solito in ambienti come collegi o case di accoglienza. Per curarla si utilizza il farmaco lindano. L'aromaterapia include la lavanda, la menta piperita, il rosmarino e la melaleuca.

Le cicatrici possono essere prevenute o eliminate con la vitamina E. Per esempio, una quantità eccessiva di tessuto cicatriziale chiamata cheloide che causa dolore e prurito, è stata diminuita con l'assunzione giornaliera di 1200 UI di vitamina E. Sempre la vitamina E in dosi di 200-300 UI al giorno ha eliminato cicatrici dalle dita e dal palmo di persone affette dalla contrattura di Dupuytren; la stessa quantità ha curato persone affette dalla malattia di Peyronie, caratterizzata dalla presenza anormale di tessuto cicatriziale sul pene che causa dolore al momento dell'erezione e impotenza. La vitamina E è efficace per via orale o applicata localmente. Una quantità sufficiente di zinco nella dieta può prevenire i cheloidi.

Le smagliature possono svilupparsi sugli adolescenti, sulle persone che hanno avuto un forte dimagrimento e sulle donne incinte. Questi segni possono essere prevenuti e talvolta eliminati con la vitamina E (sino a 600 UI al giorno), il complesso B, l'acido pantotenico (sino a 300 mg al giorno) e un'assunzione adeguata di zinco e vitamina C. Attualmente viene usato il laser per cancellare le smagliature.

Le ulcere cutanee guariscono più rapidamente con l'assunzione di vitamina E (400 UI al giorno) per via orale o applicata localmente. Tutte le sostanze nutritive sono necessarie per stimolare la rimarginazione delle lesioni, incluse la vitamina C, l'acido pantotenico, l'acido folico e gli acidi grassi insaturi.

La vitiligine è un disturbo per cui la pelle è incapace di produrre un pigmento, la melanina, in alcune zone, che causa chiazze di pelle più chiare delimitate da un bordo scuro. Per la cura di questo disturbo è particolarmente importante una dieta molto nutriente coadiuvata dalla somministrazione di acido cloridrico e enzimi digestivi per favorire l'assorbimento degli elementi nutritivi. Le vitamine del complesso B, l'acido pantotenico (150-300 mg al giorno), PABA (100-1000 mg al giorno), che possono essere anche applicati localmente, le vitamine B6, C, lo zinco e il manganese hanno favorito il miglioramento e la cura di questo disturbo. L'assunzione delle vitamine per via orale dovrebbe essere coadiuvata da iniezioni delle stesse.

Le verruche sono probabilmente di origine virale e si manifestano quando le difese immunitarie del corpo sono basse. La somministrazione di vitamina A in dosi da 25.000 a 50.000 UI ha provocato la sparizione delle verruche. La vitamina E (500 UI) presa oralmente ma anche applicata localmente ha dato risultati positivi. L'omeopatia cura tutti i tipi di verruche con *Thuha occidentalis*; l'Antimonium viene usato per le verruche plantari, Causticum e Graphites per le verruche sotto e intorno alle unghie e l'acido nitrico per le verruche giallastre, dolorose e sanguinolente. È efficace anche l'uso alternato di tutti e tre i prodotti.

Le rughe e la perdita di elasticità sono causate in primo luogo dal sole, dal fumo (la causa numero due), dall'espressione di emozioni, da cause genetiche e dal peso (perdita di elasticità). L'aromaterapia prevede rosa di damasco, il sandalo e l'incenso. Le sostanze nutritive possono essere d'aiuto. Una causa più profonda delle rughe sono i cosiddetti legami crociati (causati dai radicali liberi), nei quali le proteine si legano insieme e

non funzionano in modo adeguato. Il rame è un antiossidante che combatte i radicali liberi e aiuta a rallentare il processo di invecchiamento. La pelle può essere danneggiata molto facilmente e alcool, tabacco e sole sono tra i principali responsabili. I legami crociati possono essere rallentati o prevenuti assumendo gli antiossidanti come le vitamine A, B1, E ed i minerali zinco e selenio. Il selenio (100 microgrammi al dì) insieme alla vitamina E (400 UI, non del tipo dl-tocoferolo) attenua le rughe. E' stato scoperto che il lievito di birra (dal quale viene isolata una sostanza chiamata SRF) è attivo nei confronti delle rughe. Il DMSO (dimetilsolfossido) è una sostanza anti-invecchiamento efficace nei confronti delle malattie della pelle. Il DNA e l'RNA combattono l'invecchiamento e mantengono la pelle sana.

I trattamenti per mantenere la pelle giovane sono tanti. Si possono applicare localmente gli acidi della frutta che possono ridurre le rughe più sottili, mentre i peeling effettuati con sostanze medicinali (sotto controllo medico) possono attenuare quelle più profonde. I glicosfolipidi o GSL gonfiano temporaneamente lo strato superficiale della pelle. Il Retin A migliora, moderatamente lo stato delle pelle foto-invecchiata (danneggiata dal sole). Le iniezioni di collagene sono state usate in molti casi, ma gli effetti collaterali riscontrati in alcune persone tendono a eliminarne l'uso. Chiedete il parere di un medico. Attualmente vengono svolte delle ricerche su una nuova tecnologia che consisterebbe nell'estrazione di grasso da un'altra parte del corpo (le cosce, lo stomaco) che verrebbe poi iniettato sotto le rughe del viso e del collo. La chirurgia estetica è un'altra possibilità. Gli interventi col laser possono cancellare le rughe nel corso del tempo. Esistono diversi tipi di questi interventi, parlatene con un medico. Esistono medicinali che riempiono, medicinali che impediscono l'assorbimento dei grassi e medicinali che tengono sotto controllo l'appetito. Consultate un medico.

Tutte le sostanze nutritive possono essere d'aiuto. Una carenza di biotina fa diventare la pelle secca e squamosa, con sfoghi cutanei attorno al naso e alla bocca. Il lievito di birra collabora alla formazione del collagene. Il SOD viene usato per i problemi della pelle in caso di indurimento. La vitamina B2 ha proprietà antiossidanti e la vitamina C è efficace in caso di pelle ruvida. La carenza di zinco causa cambiamenti della pelle. L'alimentazione dovrebbe comprendere grandi quantità di acqua. Si raccomanda l'uso di oli spremuti a freddo. Evitate i cibi fritti, le bibite, il cioccolato, gli alimenti nocivi e i grassi animali. Le allergie alimentari, che causano dermatiti, possono essere scatenate dal latte, il grano, le uova, le arachidi, la carne, il pollame e il pesce. Le proteine animali possono essere sostituite da quelle vegetali. Lo zolfo è importante per l'aspetto della pelle; questo minerale si trova nelle uova, nell'aglio, nelle cipolle e negli asparagi. Esiste anche sotto forma di integratore.

Le erbe benefiche per la pelle sono l'amamelide, la liquirizia, i boccioli di rosa, la calendula e la citronella per la pelle grassa; la menta piperita, la lavanda e la camomilla per la pelle mista. Sono efficaci anche la larrea divaricata (per i tumori alla pelle), l'aglio e il noce nero (per la tigna), il gotu kola (per le ulcere della pelle), il green magma, il polline (rinnova la pelle), la bardana, la mirica (per i foruncoli, il favo e le ulcere), il ligustro (ritarda l'invecchiamento), l'eucalipto, la saponaria, l'altea, l'olmo americano (calma i tessuti irritati), la melaleuca (per infezioni batteriche e fungine) e la romice.

I rimedi omeopatici sono Apis 6C per la pelle irritata, Sulphur 6C (silice o diossido di silicio) per la pelle calda, con bruciori e prurito, Graphites 6C, Natrum muriaticum 6C e Petroleum 6C per le screpolature. I rimedi di aromaterapia per la pelle sensibile prevedono infusioni leggere di camomilla, rosa di damasco e lavanda. Per la pelle gonfia provate il geranio, il ginepro, il paciuli, il cipresso e la lavanda. Per la pelle mista sono indicati la lavanda, il neroli, il geranio e rosa di damasco. Per la pelle disidratata usare la sclarea, rosa di damasco, la lavanda e la camomilla. Per la pelle normale l'incenso, la lavanda, il neroli, il geranio, la camomilla e rosa di damasco.

SOSTANZE NUTRITIVE CHE POSSONO DARE RISULTATI POSITIVI NELLA CURA DEI PROBLEMI DELLA PELLE:

Organi	Sostanza	Quantità*
Pelle	Vitamina A	25.000 UI al dì per 3 mesi, poi 15.000 UI al dì

Complesso B	Secondo le dosi prescritte
Niacina	
Acido folico	
Acido pantotenico	
Vitamina B12	In più
Vitamina C con bioflavonoidi	
Vitamina D	
Vitamina E	400 UI aumentando lentamente sino a 800 UI al di
Acidi grassi insaturi	Capsule di olio di enotera secondo le dosi prescritte
Kelp	
Rame	
Selenio	
Magnesio	
Zinco	
Acqua	
SOD	Secondo le dosi prescritte
DMSO	
RNA/DNA	
PABA	
Lievito di birra	Secondo le dosi prescritte

WWW.GENAU.ORG

PSORIASI

La psoriasi è una malattia infiammatoria, spesso ereditaria e ricorrente, caratterizzata dall'eruzione sulla pelle di chiazze spesse, rosse e circolari di tutte le dimensioni ricoperte di squame secche e traslucide. Le chiazze si ingrossano lentamente, estendendosi. La psoriasi si manifesta principalmente sulle gambe, sulle braccia, sul cuoio capelluto, sulle orecchie e nella parte inferiore della schiena. Il disturbo va e viene e non esiste una cura. Le persone più vulnerabili sono quelle tra i 15 e i 25 anni. La malattia non è contagiosa. Si pensa che la psoriasi possa essere causata da un'errata utilizzazione dei grassi.

La psoriasi si manifesta con disturbi alle unghie delle mani e dei piedi sulle quali si formano delle creste che le fanno diventare butterate e opache, e chiazze rosse e pruriginose sulla pelle. I fattori che possono scatenare la psoriasi sono l'edera del Canada, gli interventi chirurgici, gli stress o le tensioni, le infezioni virali e batteriche, le ustioni solari, le ferite, il litio, i beta bloccanti, il clorochinin e le malattie.

Le cure mediche prevedono il congelamento delle lesioni causate dalla psoriasi, l'uso di retinoidi (hanno effetti collaterali) o di vitamina D attivata, ottenibile con ricetta medica. I raggi ultravioletti ad onde lunghe danno risultati positivi ma possono essere cancerogeni. Consultate un medico.

L'esposizione al sole o alla luce ultravioletta riduce le squame e il rossore della psoriasi, che sembra migliorare durante i mesi estivi. Le sostanze nutritive possono essere d'aiuto. Tutte le vitamine che hanno un ruolo nel preservare la salute della pelle, la vitamina A (10.000 UI 3 volte al di per 6 giorni), il complesso B (100 mg mattina e sera), la vitamina C e la vitamina D (dosi normali), hanno dato risultati positivi nella cura di alcuni casi di psoriasi. Alcuni ricercatori hanno scoperto che anche la vitamina E è efficace nel trattamento della psoriasi. Anche lo zinco (da 15 a 30 mg al di) e l'olio di pesce (ridurre gli oli ricchi di omega 6 per avere un equilibrio con gli omega 3) possono essere efficaci.

La dieta può essere d'aiuto. E' stato scoperto che un aumento del consumo di fibre, che si trovano in alimenti come cereali integrali, legumi secchi cotti, frutta e verdura, dà risultati positivi. Sono indicati i pesci grassi come lo sgombero e il salmone, l'olio di semi di lino e di enotera (1 o 2 cucchiaini al di). Gli alimenti che contengono zinco, come ostriche, vongole e semi di sesamo possono essere efficaci. Per curare la psoriasi si consiglia di ridurre il consumo di proteine e grassi animali (carne rossa e uova), zucchero e alcool. I latticini come il latte intero, il burro e la panna possono dare reazioni allergiche simili alla psoriasi in alcune persone. Le erbe che possono essere d'aiuto sono la salsapariglia (da non usare sui bambini sotto i due anni), la bardana (unguento), la consolida (unguento), la mahonia (tintura), i semi di sedano (da usare sotto controllo medico, non indicato per i bambini sotto i due anni), il tarassaco, il gotu kola (crema), la lavanda (bagni), lo zenzero (bagni), la vinca rosea (unguento) e la farina di avena (bagni). L'esercizio aerobico migliora la circolazione (vedi esercizio aerobico nella Parte II).

SOSTANZE NUTRITIVE CHE POSSONO DARE RISULTATI POSITIVI NELLA CURA DELLA PSORIASI:

Organi	Sostanza	Quantità*
Pelle	Vitamina A	10.000 UI 3 volte al di per 6 giorni
	Complesso B	100 mg mattina e pomeriggio
	Vitamina B2	
	Vitamina B6	100-200 mg al di
	Vitamina B12	
	Acido folico	
	Acido pantotenico	
	Vitamina C con bioflavonoidi	2000-10.000 mg nel corso della giornata
	Vitamina D	400-1000 UI al di

Vitamina E	sino a 1600 UI al dì
Kelp	5 compresse al dì
Magnesio e calcio chelato	Secondo dosi prescritte
Zinco	15-100 mg al dì
Zolfo	Pomata
Lecitina	3 cucchiari al dì
Acidi grassi insaturi	Olio di enotera 1 cucchiario 2 volte al dì
Enzimi proteolitici	Tra i pasti

WWW.GENAU.ORG

SINDROME PREMESTRUALE (vedi anche Mestruazione nella Parte VI)

La sindrome premestruale si manifesta dai 10 ai 14 giorni prima delle mestruazioni. Sembra che il fattore scatenante siano i cambiamenti ormonali nell'organismo, ma ci sono anche cause sconosciute. Colpisce soprattutto le donne sopra i 30 anni, peggiora con l'età ed è più grave nei periodi di stress.

I sintomi sono sensazione di insicurezza o di perdita del controllo, depressione e ansia; nei casi più gravi compaiono pensieri aggressivi. Questi sintomi possono essere accompagnati da dolori al seno, edema (gonfiore), fame intensa e mal di schiena. Le sostanze nutritive possono essere d'aiuto. La vitamina B6 è utile per i sintomi generali. La vitamina E viene usata per la tensione al seno, il magnesio è efficace per combattere la tensione e l'aumento di peso, e le fibre e le vitamine del complesso B aiutano in caso di stitichezza.

La dieta è importante perché il cibo può dare sollievo ad alcuni sintomi. Gli alimenti a base di carboidrati complessi hanno un effetto calmante e dovrebbero essere consumati con frequenza. Tra questi ricordiamo la pasta, le verdure, il pane integrale e i cereali. Invece i biscotti, le caramelle e tutti i carboidrati raffinati, l'eccesso di proteine, i fritti e gli alimenti grassi hanno effetti negativi nei confronti della sindrome premestruale. Bisognerebbe evitare anche la caffeina, la coca cola, l'alcool e il cioccolato.

Le erbe che possono essere d'aiuto sono il cardo mariano, la scutellaria, la salsapariglia, l'olio di enotera, il dong quai (*Angelica sinensis*), il pepe di Cayenna, la peonia bianca, il kelp, le foglie di lampone e la mitchella repens. I rimedi omeopatici sono *Nux vomica*, *Sepia* e *Pulsatilla*. L'esercizio fisico moderato praticato diverse settimane prima dell'inizio del ciclo è essenziale per avere un corpo e una mente sani. La camminata a passo veloce o il nuoto sono esercizi aerobici efficaci per la sindrome premestruale. Durante l'esercizio fisico il cervello secreta delle sostanze antidolorifiche naturali (vedi Esercizio aerobico nella Parte II).

SOSTANZE NUTRITIVE CHE POSSONO ESSERE EFFICACI NELLA CURA DELLA SINDROME PREMESTRUALE:

Organi	Sostanza	Quantità*
Generale	Complesso B	100 mg 3 volte al dì
	Vitamina B6	50 mg 3 volte al dì
	Vitamina B12	200 mcg 2 volte al dì in losanghe
	Acido pantotenico	100-200 mg al dì
	Vitamina C con bioflavonoidi	3000 mg nel corso della giornata
	Vitamina D	Secondo le dosi prescritte
	Vitamina E	100 UI, aumentando lentamente a 800 UI al dì
	Colina	1 g al dì
	Inositolo	1 g al dì
	Calcio	1500 mg al dì
	Cloruro di magnesio	300-1000 mg al dì
	Manganese	
	Kelp	4 compresse al dì
	Cromo	200 mcg al dì
	Ferro	Secondo le dosi prescritte
	Olio di enotera	500 mg al dì in 6 dosi
L-lisina	500 mg al dì	
L-tirosina	500 mg 2 volte al dì	

STITICHEZZA

La stitichezza è un disturbo che causa una diminuzione della frequenza dei movimenti intestinali e porta ad un accumulo di scorie nel colon che diventano secche e difficili da espellere. La stitichezza può essere provocata da diversi fattori. Un'alimentazione povera o carente di liquidi e di fibre può portare alla stitichezza, mancanza di tono muscolare nelle pareti intestinali o addominali dovuto a mancanza di esercizio; repressione dello stimolo di evacuazione; stanchezza eccessiva, nervosismo, ansia, stress o agitazione possono causare stitichezza. I bambini possono diventare stitici a causa di un eccessivo consumo di latte. E' importante che l'intestino si muova almeno tre volte al giorno altrimenti l'accumulo di tossine può causare problemi. La stitichezza può causare malattie come diverticolite, emorroidi, ernia, foruncoli, tumore all'intestino, cellulite, indigestione, obesità, vene varicose, emicrania, alitosi, insonnia e gas intestinale. L'uso prolungato di lassativi come sostituto ad un esercizio adeguato, la sedentarietà e una dieta sbagliata possono creare dipendenza e prolungare il problema.

La dieta può curare e prevenire la stitichezza, ma se la causa è cronica e non è associata all'alimentazione, è opportuno consultare un medico. Per evitare il formarsi di fecalomi è necessario bere dai sei agli otto bicchieri di acqua al giorno. Più la dieta sarà ricca di fibre, provenienti da frutta, verdure e cereali integrali, maggiore e più morbida sarà la quantità di feci. La crusca rappresenta il modo più sicuro, più economico e più naturale di risolvere il problema dell'eliminazione delle scorie organiche. I semi di psillio sono una fonte eccellente di fibre concentrate; possono essere acquistati nei negozi di cibi biologici, ma sono usati anche in alcuni prodotti commerciali. I lassativi chimici stimolano i nervi dell'intestino ma a lungo andare indeboliscono i muscoli, mentre la crusca aumenta il volume delle feci e attiva i riflessi nervosi che mettono in moto il meccanismo di evacuazione naturale.

I cibi che contengono materie grasse possono essere efficaci nella cura della stitichezza a causa del loro effetto lubrificante sulla mucosa nelle pareti del colon. Altri cibi che combattono la stitichezza sono l'aglio (l'allicina dell'aglio stimola le pareti dell'intestino), l'olio di lino (2 o 3 cucchiaini al giorno), lo yogurt o l'acidophilus, la frutta, soprattutto mele, papaia, ananas, prugne e fichi. Il latte e il formaggio possono causare stitichezza in alcune persone.

Le erbe e altre terapie naturali che possono alleviare il problema sono: il succo d'orzo, il cardo mariano, la consolida, l'agrifoglio, l'idraste, il centonchio, i semi di lino, il fo-ti, la gramigna, la pepsina, l'ortica e i semi di psillio. Le erbe che hanno proprietà lassative sono l'alfalfa, la cascara sagrada, il tarassaco (leggero), le foglie di senna, il dong quai per i casi cronici e l'euforbia (forte). Il caffè è un lassativo naturale, ma in alcuni individui che ne bevono troppo può avere l'effetto contrario. I clisteri sono utili quando il movimento intestinale è fermo. Digiunare periodicamente può essere positivo. Le feci con un odore fetido possono essere un indicatore di acidosi.

I rimedi di aromaterapia sono il pepe nero, la maggiorana dolce, rosa di damasco e il rosmarino. L'esercizio fisico è molto importante, perché sposta le feci lungo l'intestino impedendo l'accumulo di tossine. Sono consigliati soprattutto gli esercizi aerobici come camminare, nuotare e pedalare (vedi la Parte II).

ELEMENTI NUTRITIVI CHE POSSONO ESSERE EFFICACI NELLA CURA DELLA STITICHEZZA:

Organi	Sostanza	Quantità*
Intestino	Acidophilus	1 cucchiaino 2 volte al dì
	Enzimi digestivi	dopo i pasti
	Complesso B	50 mg prima dei pasti
	Vitamina B12	
	Vitamina D	400 U.I. al dì
	Vitamina E	400 UI prima dei pasti
	Aloe vera	1/2 tazza mattina e pomeriggio

Calcio	1500 mg al dì
Magnesio	750 mg al dì
Potassio	1000 mg al dì
Aglio	2 compresse 3 volte al dì con i pasti
Acidi grassi insaturi	Olio di lino
Fibre	Psillio

WWW.GENAU.ORG

VENE VARICOSE E CAPILLARI EVIDENTI

Si definiscono vene varicose le vene ingrossate, contorte e gonfie. Possono trovarsi in qualsiasi parte dell'organismo, ma si manifestano principalmente nelle gambe e nella zona anale come emorroidi (vedi Emorroidi), o nei testicoli come varicoceli. Le valvole che impediscono il ritorno del sangue al cuore trattengono il sangue che, non potendo scorrere, dilata le vene degli arti inferiori e stagna lì.

I capillari evidenti, sono vene varicose più piccole, esteticamente sgradevoli, ma che non causano dolori e problemi organici. Le vene varicose non sono un problema legato all'invecchiamento.

I fattori che aumentano la predisposizione alle vene varicose sono la stitichezza, il dover sollevare pesi, l'obesità, alcuni fattori ereditari, i pantaloni troppo stretti, la posizione a gambe incrociate, la menopausa, stare in piedi per lunghi periodi e un lavoro sedentario. Le donne incinte o quelle che hanno già avuto diverse gravidanze sono di solito più predisposte alle vene varicose, perché la gravidanza causa una maggiore pressione sulle gambe.

Le vene varicose si manifestano con pesantezza, stanchezza e dolore alle gambe e ai polpacci. Possono manifestarsi anche crampi notturni e sindrome delle gambe senza riposo, prurito e dolore. Le vene varicose possono, in rari casi, essere un'indicazione di un trombo più profondo.

Come misura preventiva, si consiglia di tener le gambe sollevate mentre si riposa. Lo yoga è indicato per migliorare la respirazione. La corsa leggera può dare beneficio mentre si dovrebbe far attenzione quando si sollevano pesi. Stare seduti per periodi di tempo superiori a tre ore aumenta la possibilità di vene varicose. Si raccomanda l'uso di fasce elastiche e calze graduate. La scleroterapia consiste nell'iniettare nella vena una sostanza che la sclerotizza. Anche la terapia ad ultrasuoni è efficace; tuttavia possono esserci delle ricadute. Nei casi più gravi si ricorre alla chirurgia. Consultate un medico.

La dieta per chi soffre di vene varicose deve essere ricca di pesce, frutta e verdura fresca, alimenti che contengono rutina, che mantiene le vene elastiche, come ciliege, rosa canina, agrumi, mirtilli, albicocche e grano saraceno. Anche le bietole crude sono indicate. I cibi ad alto contenuto di fibre rendono più morbide le feci e aumentano la peristalsi, che favorisce un'evacuazione regolare. E' consigliabile bere otto bicchieri d'acqua al giorno per mantenere le feci morbide. Il fumo restringe le vene. Gli alimenti da evitare sono quelli grassi, l'alcool, il sale, i fritti e gli alimenti lavorati e raffinati.

Le sostanze nutritive possono essere d'aiuto. I bioflavonoidi vengono usati per la cura delle vene varicose. Il fattore di respirazione della pelle (contenuto nella preparazione H) viene usato per la cura delle vene varicose e delle emorroidi.

La presenza delle vitamine del complesso B e della vitamina C nella dieta è necessaria per mantenere in forma i vasi sanguigni. Alcuni studi hanno indicato che la vitamina E (400 UI al dì) è in grado di dilatare i vasi sanguigni e migliorare la circolazione.

Le erbe che possono essere d'aiuto sono il gotu kola (per la circolazione), i bagni di corteccia di quercia bianca, il rusco, la vite rossa, la corteccia di frangula, il bagno di foglie di tagete, la collinsonia canadese, il prezzemolo, la rosa canina (che contiene rutina), la radice di collinsonia, e l'uva ursina. I rimedi di aromaterapia includono il cipresso, rosa di damasco, la camomilla e il limone.

E' importante che le persone a rischio svolgano un'attività fisica adeguata. Le attività indicate sono lo stretching (migliora la circolazione), la danza, camminare a passo spedito e saltellare.

SOSTANZE NUTRITIVE CHE POSSONO ESSERE EFFICACI NELLA CURA DELLE VENE VARICOSE:

Organi	Sostanza	Quantità*
Gambe	Complesso B	3 volte al dì secondo prescrizione
	Vitamina B12	In più
	Vitamina B6	In più
	Vitamina C con bioflavonoidi	Sino a 3000 mg al dì

Vitamina D	1000 mg al dì nel pomeriggio
Vitamina E	400-1000 UI al dì aumentando lentamente la dose
Bioflavonoidi	300-500 mg al dì
Potassio	1000 mg al dì
Calcio chelato	1500 mg al dì
Magnesio	750 mg nel pomeriggio
Zinco	80 mg al dì
Proteine	Aminoacidi in forma libera
Acidi grassi insaturi	
Lecitina	1 cucchiaino con i pasti
Lievito di birra	Secondo le dosi prescritte
Acqua	

N.B.: questa è una semplice raccolta e non vuole essere una guida medica. Rivolgersi al medico di base competente per eventuali disturbi.

WWW.GENAU.ORG

INDICE

ALITOSI	2
ALLERGIE	3
ANEMIA.....	5
ARTRITE.....	8
ASMA	12
CEFALEA.....	14
COLESTEROLO ALTO	16
COLITE E MORBO DI CROHN	19
CRAMPI ALLE GAMBE, CONTRATTURE MUSCOLARI.....	21
DIABETE.....	23
EDEMA (RITENZIONE IDRICA)	26
FLATULENZA (GAS INTESTINALI)	28
GASTRITE (vedi anche COLITE, MORBO DI CROHN e ULCERA)	29
IPERTENSIONE (PRESSIONE ALTA).....	30
IPOGLICEMIA (BASSO LIVELLO DI ZUCCHERO NEL SANGUE)	32
IPERTIROIDISMO	34
IPOENSIONE (BASSA PRESSIONE DEL SANGUE).....	35
LINFONODI INGROSSATI (GHIANDOLE GONFIE)	36
PROBLEMI DELLA PELLE	37
PSORIASI.....	43
SINDROME PREMESTRUALE (vedi anche Mestruazione nella Parte VI)	45
STITICHEZZA	46
VENE VARICOSE E CAPILLARI EVIDENTI.....	48

www.genau.org