

# Donne e Ragazzi Casalinghi

Rivista di pratiche ludiche - numero G/g - autunno 2613 (2001)



## Nutrirsi e nutrire con amore consapevolezza e saggezza

- ◇ EUBIOTICA: ORIGINE, STORIA E SIGNIFICATO
- ◇ I PRINCIPI DELL'ALIMENTAZIONE
- ◇ GLI ESERCIZI SALVA CERVELLO
- ◇ STRATEGIA PREVENTIVA CONTRO IL CANCRO

A SCUOLA DAGLI ANIMALI E DALLE PIANTE

SETTIMA PARTE

no 72

## L'autore

### **Luciano Pecchiai**

Medico dal 1947, è libero docente in anatomia patologica, primario patologo emerito dell'Ospedale dei bambini Vittorio Buzzi di Milano. Ha costituito dal 1960, presso l'Ospedale stesso, il Centro di eubiotica umana.

Autore di trattati medici-scientifici, ha tenuto conferenze e dibattiti sui principi dell'eubiotica e la loro applicazione per un miglioramento della qualità della vita umana.

## Il patriarca ecologista

*Da molti anni conosco Luciano Pecchiai. La sua ricerca sulle problematiche alimentari, salutiste e ecologiste mi trovano molto in sintonia.*

*La critica benevola che mi permetto di rivolgergli e che non vuole fare i conti con le ideologie patriarcali di cui purtroppo, ogni tanto, infarcisce o giustifica certe sue affermazioni.*

*Per questa sua impostazione è stato (o si è) emarginato dal movimento ecologista ed è vicino ai settori integralisti del cattolicesimo.*

*Verso di lui occorre mettere in pratica il proverbio che invita a "buttare l'acqua sporca e salvare il bambino, anzi la bambina".*

*Buona lettura*

*Maia da Peppina ed Elena*

*Veste Grafica a cura di Silvia Arioli*

*Immagine di copertina tratta da un dipinto di Arcimboldo*

Stampato su carta riciclata



## L'EDITORIALE

Di Daniela Marafante

### Un progetto di salute a 360 gradi

Oggi tutti si fanno portabandiera di un progetto di salute olistico; moltissime voci si sono alzate in questi ultimi anni in favore di uno stile di vita che fa della prevenzione la miglior arma per il benessere... cibi biologici, sostanze antiossidanti, esercizi fisici per mantenersi giovani e così via.

Luciano Pecchiai, medico e studioso a 360 gradi dell'ecosistema uomo, sin dagli anni 50 ha navigato contro il vento e la corrente che muovevano la sua epoca.

Anni di boom economico, di sfruttamento sfrenato delle risorse del pianeta, anni di materialismo storico e di ricerca di un benessere puramente legato al carpe diem.

Anni che scorrono vedendo nascere o aumentare patologie gravissime come cancro, infarto, AIDS... sino all'inversione di tendenza, alla riscoperta della spiritualità rimossa, della sacralità del corpo così come della natura.

“Questa inversione era inevitabile - sostiene il Prof. Pecchiai - perché l'uomo non potrà mai allontanarsi del tutto dalle sue origini sacre e il suo benessere psico fisico è strettamente legato a regole e riti che vengono da lontano”.

Per questo, motivo gli studi di Pecchiai si sono estesi ai testi sacri come la Bibbia, per andare alla fonte spirituale del pensiero occidentale... e lì trovare le conferme a quel modello di medicina che l'autore ha chiamato Eubiotica, ovvero “ciò che fa bene alla vita”.

Dagli anni 50 ad oggi i suoi studi si sono rivolti soprattutto all'alimentazione ed hanno predicato l'utilizzo di cibi vivi, cibi integrali, alimenti probiotici... alla riscoperta di sostanze, ora di uso quotidiano ma allora sconosciute, come la propoli, il germe di grano, l'incenso...

### Non di solo cibo

Altro fronte su cui vediamo impegnata la medicina Eubiotica di Pecchiai, infatti, è quello che studia gli esercizi muscolari per migliorare l'irrorazione sanguigna di tutto il corpo, ma soprattutto della scatola cranica.

Un sangue ben nutrito e ben ossigenato mantiene giovane e vigile il cervello, previene l'invecchiamento cellulare con tutte le sue conseguenze.

Esercizi che migliorano la capacità di memorizzare e, se mirati ad alcune parti specifiche del capo, producono notevoli miglioramenti anche ai più comuni disturbi visivi.

La medicina Eubiotica di Pecchiai non si occupa però solo del corpo... parla ad un uomo che è anche spirito e mira a ripristinare l'armonia del primo con il secondo e di entrambi con la natura dell'universo.

E ancora: è una medicina che non si preoccupa tanto di curare, quanto di prevenire le malattie e fa dell'alimentazione il primo e insostituibile cardine di prevenzione.

## PREMESSA

L'“Eubiotica” fin dalla sua prima formulazione negli anni 60, come verrà successivamente meglio precisato, ha proposto una vita sana in sintonia ecologica con la natura, considerando l'uomo come un ecosistema, cioè come un'unità non soltanto materiale, fisica ma anche spirituale. Questi due aspetti di un'unica entità non vanno visti come le due facce di un'unica medaglia, unite ma distinte, quanto come il positivo e il negativo di una lastra fotografica in bianco e nero.

La conseguenza è una integrazione reciproca psicosomatica e somato-psichica. La “centrale operativa” di questo ecosistema è chiaramente il cervello, dal quale dipendono tutte le funzioni, sia quelle del corpo che quelle psichico-esistenziali. È per questo che la medicina eubiotica pur prevedendo un intervento mirato per la cura di determinate

malattie, propone innanzitutto un'attivazione delle funzioni cerebrali attraverso un impulso e una modulazione della cosiddetta “pulsazione” encefalo-sacrale.

Inoltre l'eubiotica dà un'importanza fondamentale alla qualità dell'alimentazione, cosicché il suo messaggio di una salute globale o integrale o olistica, come ora si preferisce definire, si differenzia in alimentazione per il corpo, per la mente e per lo spirito, cioè l'entità metafisica trascendente che eleva l'uomo al di sopra degli animali.

Si ritiene infine opportuno far precedere ai fondamenti teorici e pratici dell'eubiotica una breve sintesi delle sue origini e della sua storia che negli anni 60 ha dato il via in Italia alla medicina naturale correlata al recupero dei valori della nostra tradizione.



EUBIOTICA

## IL PROGETTO SALUTE: COME PERSONALIZZARLO

Un progetto salute mente-corpo e nel caso particolare mente-cervello deve saper prospettare modalità di intervento nei confronti di patologie del cervello, sia nel caso che la patologia sia insorta primitivamente come neurologica e il danno mentale comportamentale secondariamente, sia nel caso di un danno primario della mente, come avviene per la patologia psico-somatica.

Naturalmente, la validità di un "Progetto salute" consiste non soltanto nel saper curare lo stato di malattia, ma anche e innanzitutto nel saper prospettare un progetto a carattere preventivo di questa patologia. Quindi salvaguardare la salute e non soltanto cercare di ripristinarla dallo stato di malattia.

La vera autogrificazione di un medico dovrebbe infatti essere quella di far sì, che le persone che a lui si affidano mantengano la salute e non soltanto di avere la capacità di ripristinarla, in modo sempre più o meno parziale, dallo stato di malattia.

È per questo, che il "Progetto salute" sarà lo stesso, sia preventivo, che curativo. Inoltre essendo finalizzato al mantenimento dell'equilibrio psico-fisico è praticamente lo stesso nel caso di patologie psico-somatiche, che somato-psichiche.

È evidente, che l'ipotesi dell'esistenza di rapporti tra mente e cervello nella patologia del sistema nervoso, nel senso che un turbamento della mente, possa essere responsabile dell'insorgenza di una patologia del sistema nervoso, può trovare una verifica oggettiva innanzitutto in campo pratico.

Per una dimostrazione indiretta di questa ipotesi, secondo il principio "ex adiuvantibus", sarebbe infatti sufficiente verificare se, determinati stimoli, o particolari interventi sulla mente (essenzialmente di tipo naturale, nell'ambito della farmacognosia) possano agire sul trofismo funzionale del cervello, con effetti positivi sul quadro anatomico-clinico di patologie del sistema nervoso.

Prima di prospettare un Programma particolare di attivazione del trofismo e quindi dell'attività funzionale del cervello, si ritiene opportuno esporre sinteticamente le origini e i fondamenti scientifici e pratici dell'Eubiotica, "scienza del vivere bene", ricavata dalla nostra Tradizione primordiale, finalizzata al mantenimento e al ripristino della salute globale, cioè dell'intero organismo.

EUBIOTICA

## ORIGINE-STORIA E SIGNIFICATO

Alla fine degli anni 50, in pieno boom economico si diffuse in modo sempre più evidente, una crisi del modello di vita, con particolare riguardo a quello dell'alimentazione, proposto dalla scienza nord-americana a tutto il mondo occidentale.

Presi coscienza di questa situazione, soprattutto dopo essermi trasferito, nell'agosto 1959, dall'Istituto di anatomia Patologica dell'Università di Milano, ove svolgevo attività di ricerca in qualità di ricercatore del Consiglio Nazionale delle Ricerche, all'Ospedale dei Bambini di Milano in qualità di Primario patologo di Laboratorio.

Fu in questa sede, che l'innaturalità del modello alimentare in campo pediatrico mi apparve assolutamente evidente: allattamento al seno sostituito quasi sistematicamente dall'allattamento artificiale con latte in polvere e poi svezzamento al 3 mese con omogeneizzati di carne, considerando la carne l'alimento ottimale per l'uomo.

Erano i tempi nei quali si affermava da parte della scienza dell'alimentazione nordamericana il primato dell'"animal factor" rispetto al "vegetal factor", tanto da valutare la civiltà di un popolo in base alle sue abitudini alimentari: se mangiava prevalentemente cereali faceva parte della civiltà del passato, mentre se mangiava prevalentemente carne faceva parte della civiltà del futuro.

La reazione di rigetto nei confronti di questo modello alimentare rese più facile a me e ai miei colleghi operanti nel campo del naturale lanciare nuove associazioni aventi

come finalità primaria la produzione di alimenti naturali. Il primo passo fu la realizzazione (per merito di Berthet) attraverso il "Centro Biologico Nazionale" di alcuni prodotti a base di vitamine, enzimi, oligoelementi, acidi nucleici, fattori di crescita e biostimoline per attivare la fertilità del terreno (Solbios) e la vitalità e i meccanismi naturali di difesa dell'organismo, sia degli animali (Polibios), che dell'uomo. Quest'ultimo prodotto era stato chiamato "Eubios". Passare dall'Eubios all'Eubiotica fu quasi automatico. Per dare contenuto scientifico all'iniziativa istituiti nel 1960, con atto formale, il "Centro di Eubiotica Umana" presso l'Ospedale dei bambini di Milano. (Per le finalità del "Centro" in particolare modo per l'introduzione in terapia del DNA, che è il costituente principale dell'Eubiotica si rimanda all'atto istitutivo).

### Il concetto di eubiotica

La parola eubiotica è un termine di derivazione greca, così come "eubios" presenti in alcuni vocabolari. Dagli studi e le ricerche condotte dai miei colleghi, ne ricavai l'impressione, che si intendesse denominare "eubiotica" ed "eubios" quello stile di vita proposto in modo convenzionale da parte dell'ufficialità scientifica medico-salutistica di ogni tempo.



Rifacendomi alle antiche culture orientali che, in tema di alimentazione e stile di vita naturale tramandano di generazione, in generazione un bagaglio rimasto immutato nei millenni, decisi istituendo il Centro di Eubiotica Umana di ricavare dal Testò della nostra Tradizione primordiale medioorientale-occidentale, cioè il Testò biblico, un progetto di salute, che considerasse non soltanto l'igiene di vita e l'alimentazione, ma anche una vera e propria medicina naturale.

La formulazione del "Progetto eubiotico per la salute" è stato comunicato alla "Società Lombarda di scienze medico-biologiche" il 5 dicembre 1958, per ciò che riguarda i suoi fondamenti anatomici, mentre nel caso dell'alimentazione è stato comunicato e pubblicato in un "Convegno per la tutela della genuità degli alimenti" promosso dalla Provincia di Milano il 29 febbraio, 1-2 marzo 1960.

L'Eubiotica ha però raggiunto la sua ufficializzazione nel 1977 proponendosi come medicina autonoma anche rispetto alla "Medicina Alternativa".

L'Eubiotica, pur avendo mantenuta inalterata la sua impostazione dottrinale di base, formulata 40 anni fa, che, sia detto per inciso, non ha mai avuto alcuna critica, che mettesse in evidenza errori, si è andata via via arricchendo nel corso degli anni di nuovi strumenti curativi.

Con quest'ultima stesura su "Riza Scienze" l'Eubiotica si presenta ora nuovamente alla critica.

### **La tradizione biblica fonte dei principi dell'alimentazione**

Poiché si potrebbe pensare che il ricavo dei principi eubiotici dalla tradizione biblica, sia stato solo a carattere generale, rimandando per i particolari ai libri precedentemente pubblicati (La Bibbia-l'uomo-l'universo ed S.a.g.a Ancora Milano 1964-1966), sembra opportuno mostrare la verità di questo ricavamento, sia pure sinteticamente, anche nel particolare:

#### **1) Primato dei cibi freschi, non fermentati e non alterati nella loro integrità**

- sull'altare non andavano presentati cibi fermentati, compreso il miele;

- il vino non fermentato, cioè il succo d'uva detto "vin d'olce" era considerato il vino migliore, che veniva riservato per il tempo di Pasqua, insieme al pane azzimo non fermentato, e quindi consumato durante la cena eucaristica;

- superiorità delle carni fresche rispetto a quelle sottoposte

a frollatura, tanto che l'agnello di Pasqua andava consumato subito dopo l'abbattimento;

- il sale privato della sua integrità, cioè raffinato e quindi ridotto al cloruro di sodio, era detto "insipido" e considerato non più valido, fino al punto di dover essere buttato via.

#### **2) Primato dei cibi vegetali**

Va ricordata la prescrizione per coloro che dovevano seguire una alimentazione rigida detta "nazirea", in vista di compiti ed attività particolari (Sansone, il Battista), di escludere la carne, così come il consumo di bevande fermentate (vino). In particolare il primato dei cereali e dei legumi appare chiaro dall'episodio di Daniele, schiavo in Babilonia, che acquistò miglior salute, aspetto e sapienza escludendo dal suo vitto la carne e il vino.

3) **Superiorità delle carni di ovini e caprini**, rispetto a quella di altri animali (con zoccolo fissurato o con unghioni), detti "impuri" da escludere.

4) **Superiorità della carne dei pesci con pinne e con squame**, rispetto a quelle dei crostacei e dei molluschi, il cui consumo era da escludere, anche per la loro facile deperibilità.

5) **Dannosità degli eccessi di carne**, come si rivela dall'episodio delle quaglie nel deserto del Sinai, che mangiate in eccesso provocarono addirittura la morte. Il luogo della sepoltura di questi morti fu chiamato "sepolcro ingordigia".

6) **Dannosità del grasso degli animali**, che andava offerto a Dio e bruciato sull'altare

7) **Esclusione dell'associazione degli alimenti zuccherini con la carne**, mostrata dalla non associazione della manna, da consumarsi al mattino e delle quaglie alla sera. Validità però dell'associazione del pane con un companatico (carne), come mostrato dall'episodio di Elia, che consumò pane e carne.

8) **Esclusione dell'associazione del latte con la carne** e in particolare facendo cuocere la carne dell'agnello nel latte di sua madre

9) **Consumo della carne dopo di essere stata privata del sangue**, sgozzando l'animale così da escludere la commestibilità della carne di animali soffocati e di conseguenza anche nel sangue e nel midollo osseo. Va ricordato, che le ossa dell'agnello di Pasqua non andavano spezzate

10) **il digiuno** presentato come strumento per il mantenimento dell'equilibrio psisico-fisico.

## **EUBIOTICA**

# **I SUOI PRIMI FONDAMENTI**

Per ciò che riguarda la salute del corpo a livello dell'eubiosi cellulare, la teoria scientifica eubiotica si articola sui seguenti punti, che danno una particolare importanza alla qualità dell'alimentazione

1) L'equilibrio omeostatico dell'organismo è fondato su un equilibrio simbiotico fra le strutture cellulari e la componente microrganismica saprofitico-simbiontica presente nell'organismo stesso sulla superficie cutanea e sulle mucose, in particolare dell'apparato digerente. La simbiosi endocellulare si verifica a livello dei mitocondri, nel senso di un rapporto tra DNA nucleare e DNA mitocondriale.

2) La malattia del microrganismo si accompagna e segue

ad una alterazione del trofismo dei microrganismi eubiotici saprofitico-simbionti.

3) Il ripristino dello stato di salute del microrganismo ha come presupposto il ripristino della normalità del "terreno" e conseguentemente il normale trofismo dei microrganismi saprofitico-simbionti.

4) Per il mantenimento e il ripristino del trofismo dei microrganismi saprofitico-simbionti, hanno particolare importanza i principi vitali degli alimenti integrali (vitamine, enzimi, oligoelementi, acidi nucleici, aminoacidi ed



acidi grassi essenziali, biostimoline, fattori di crescita e innanzitutto i microrganismi saprofitico-simbionti dei cibi stessi).

5) L'apporto dei fattori vitali, dotati di azione probiotica, contenuti nei cibi, potenzia i meccanismi di difesa naturale aspecifica dell'organismo (opsonine, fagocitine, batteriocine, inibine, lisozima, interferon, interleuchine, i linfociti TH1), che producono citochine, che mobilitano i linfociti killer, in grado di distruggere aspecificamente i microrganismi patogeni e le cellule da questi infestate.

### Scadimento qualitativo dei cibi

Devono essere considerati aspetti negativi dell'attuale alimentazione consumistica, correlati essenzialmente allo scadimento qualitativo dei cibi, oltre che agli eccessi quantitativi e precisamente:

1) *Sottrazione o distruzione dei fattori vitali e vitalizzanti dei cibi*, detti fattori probiotici, a causa dei processi di eccessiva raffinazione e sterilizzazione. Questi fattori vitali probiotici sono: vitamine, enzimi, oligoelementi, fattori di crescita, biostimoline, acidi nucleici e flora batterica eubiotica.

2) *Stravolgimento, per molti, nelle abitudini alimentari del rapporto tra i vari cibi*, per ciò che riguarda in particolare il rapporto tra quelli, che dovrebbero essere considerati l'alimento di base (il pane) e gli alimenti complementari e integrativi (il companatico).

È noto, che per molti, in questi ultimi decenni, il proprio "pane" è diventata la bistecca, e il "companatico" un grissino o un creak, pochi perché fanno ingrassare.

3) *Il pranzo consumistico pluriportate*, spesso responsabile di incongrue associazioni alimentari, che possono essere responsabili di un particolare impegno digestivo assimilativo. Tra le tante associazioni inopportune, bisognerebbe almeno evitare, in particolare da parte di chi ha un deficit digestivo;

a) l'associazione dei cibi proteici con quelli amidacei (in particolare la carne con la pasta, tanto più se bianca).

Le ragioni fisiologiche di questa inopportunità sono molteplici, e non solo perché la digestione degli amidi ha inizio in bocca ad opera della ptialina salivare, mentre le proteine iniziano la loro digestione nello stomaco, ad opera della pepsina cloridrica, ma anche perché la composizione della saliva e del succo gastrico variano a seconda del cibo che viene ingerito e a seconda delle varie associazioni. In particolare quando si mangiano gli amidi, alla ricchezza di ptialina nella saliva, versata in abbondante quantità anche dopo la masticazione e deglutizione, si associa una scarsa quantità di acido cloridrico nel succo gastrico versato nelle prime due ore, così da permettere alla ptialina di continuare la sua azione digestiva. Nelle ore successive viene invece secreto un succo fortemente acido, con il quale si inizia la digestione della componente proteica della pasta, del pane integrale e dei legumi. All'opposto quando si mangia la carne, il succo gastrico è fortemente acido fin dal principio. L'inconveniente di mangiare la carne dopo la pasta asciutta (o addirittura insieme), sta quindi nel fatto

che, al momento in cui si ingerisce la carne, si ha una secrezione precoce di succo gastrico fortemente acido, che provoca l'inattivazione della ptialina e quindi l'arresto della digestione degli amidi. Inoltre gli amidi parzialmente digeriti assorbono la pepsina, che dovrebbe servire per digerire la carne.

b) L'associazione di alimenti proteici diversi, particolarmente nel caso della carne e pesce con latte. Ciò è inopportuno perché questi cibi hanno esigenze digestive differenti stimolando la secrezione di succo gastrico fortemente acido in tempi diversi, e cioè precoce per la carne e più tardiva per il latte. Inoltre l'aspetto negativo dell'associazione del latte con la carne, sta nel fatto, che il latte, giunto nello stomaco, coagula ad opera del caglio in fiocchi e grumi, che hanno la tendenza ad avvolgere le particelle di carne, isolandole dal succo gastrico. Di conseguenza la carne viene digerita necessariamente soltanto dopo la digestione del latte cagliato.

c) L'associazione di frutta e alimenti dolcificati, particolarmente con gli amidi, ma anche con le proteine. Questo perché la frutta, non dovendo praticamente subire alcuna digestione nella bocca e nello stomaco, passa più rapidamente nell'intestino degli altri cibi, se viene consumata a stomaco vuoto, come pasto in sé, al mattino o merenda, mentre se entra a far parte di un pasto complesso, deve seguirne necessariamente il destino digestivo. Finisce quindi col restare troppo a lungo nello stomaco e poi nell'intestino, ove può subire una fermentazione ed una decomposizione batterica, che può anche servire da innesco per indurre fermentazione degli amidi. Inoltre quando ai cereali, si aggiungono zuccheri fanno scernere saliva con poca ptialina, così da pregiudicare la digestione degli amidi. Analogamente è inopportuna l'associazione con cibi proteici, perché lo zucchero, il miele e la frutta hanno un effetto inibitore sulla secrezione del succo gastrico e la frutta acida ha anche un'azione inattivante la pepsina.

Da tutte queste incongrue associazioni può derivare una digestione difficoltosa e incompleta dei cibi nello stomaco, con conseguente eccessivo impegno per l'intestino, che deve supplire alle varie carenze, portando a termine la digestione. Se ciò non si verificherà in modo soddisfacente, ne potrà derivare oltre a una incompleta utilizzazione dei cibi, anche l'insorgere di fatti putrefattivi e fermentativi, in parte primitivi e in parte provocati dai batteri. Questi ultimi possono provocare una vera e propria degradazione dei cibi mal digeriti, con produzione di sostanze per lo più tossiche (indolo, fenolo, ammoniaca, acido acetico), il cui assorbimento può provocare una diminuzione dell'energia vitale, con conseguente indebolimento dei poteri di difesa dell'organismo.

Inoltre, i processi fermentativi provocheranno un aumento della temperatura nell'intestino, unitamente a un aumento della congestione vascolare, che già caratterizza il momento digestivo. Tutto ciò rappresenta una situazione sfavorevole per il trofismo della normale flora batterica e all'opposto un ambiente favorevole per lo sviluppo della flora batterica patogena e subpatogena



# I PRINCIPI DELL'ALIMENTAZIONE

L'alimentazione eubiotica non deve essere considerata come una dieta da seguire per contrastare il sovrappeso, o per prevenire o curare una determinata patologia. Le norme di alimentazione eubiotica infatti, pur essendo sicuramente valide come fattore preventivo nei confronti della patologia della civilizzazione, dovrebbero essere acquisite fin dalla nascita come abitudini e stile di vita per la salvaguardia della salute.

1) *Allattamento al seno e svezzamento naturale.* In un programma di medicina preventiva, l'Eubiotica considera fondamentale per il potenziamento delle difese dell'organismo, che venga acquisita fin dall'infanzia una sintonia con la natura, così da far assumere abitudini alimentari, che entrino a far parte di un particolare stile di vita.

2) *Integrità e integralità dei cibi,* che dovrebbero provenire da una agricoltura naturale biologico-biodinamica, o eubiotica, che esclude l'impiego di pesticidi tossici e diserbanti. I prodotti del suolo, e di conseguenza anche i prodotti animali, saranno così sani ed equilibrati nelle loro componenti. I cibi andrebbero poi consumati allo stato integrale, o semiintegrale, preferibilmente, quando è possibile, allo stato, crudo, escludendo quelli sterilizzati, da considerarsi come "alimenti rischio". Questi alimenti sono infatti responsabili di una diminuzione delle difese naturali, a causa della carenza in fattori vitali probiotici (microrganismi eubiotici, vitamine, enzimi, oligoelementi, fattori di crescita, biostimoline ecc). Tra i prodotti conservati, sarebbero quindi da preferire quelli surgelati, escludendo i vari insaccati, i cibi in scatola e quelli estrattivi.

3) *Consumo privilegiato dei cibi vegetali* (cereali, verdure, legumi), dando prevalenza al "pane" (pane vero e proprio, pasta, riso) rispetto al "companatico", in contrapposizione all'attuale concezione, che fa del prodotto animale e in particolare la carne, la base del pasto, relegando il pane a integratore facoltativo e in quantità ridotta.

4) *Composizione del pasto,* secondo la nostra antica tradizione, cioè un pasto monopiatto, costituito da un unico alimento fondamentale di base, e cioè o il cosiddetto primo (pasta, riso, o minestre con verdure e legumi), o il cosiddetto secondo (carne, o pesce, o uova, o formaggio), con abbondante insalata mista come antipasto, contorno di verdura cotta e pane integrale a volontà. Possono essere consumati, saltuariamente, i cosiddetti piatti tipici, costituiti da un cereale di base, integrato con legumi o verdure, o piccole quantità di prodotto animale.

Non bevande dolcificate al pasto e non frutta alla fine del pasto, per evitare l'innescò di fatti fermentativi, tanto più se tra i cibi di base vi sono pasta e legumi, o se la persona soffre di stipsi. L'eventuale consumo di vino andrebbe limitato al pasto a base di prodotti animali. Questi ultimi, oltre all'eventuale latte o yogurt assunti al mattino o a merenda, non andrebbero consumati più di una volta al giorno. Andrebbe evitato il consumo di latte con la carne o il pesce, perché ne può derivare un rallentamento digestivo.

A colazione e a merenda andrebbe scelto, secondo il proprio gusto ed esigenza, tra latte, yogurt, the, frutta, toast, o pane con un companatico, così da far nascere o rinascere l'istinto naturale di saper scegliere tra alimento dolce o salato e alimento animale o vegetale.

## Integrazione Probiotica con finalità curativa generale

I trattamenti convenzionali dello stato di malattia attuati dalla nostra medicina tecnologica possono essere integrati con interventi curativi eubiotici, anche se il meccanismo d'azione è diverso perché l'Eubiotica tende, più che ad agire direttamente sull'organo ammalato, a stimolare i meccanismi naturali di difesa dell'organismo. Invece nella fase iniziale della malattia e in particolare nel caso della piccola patologia, il trattamento probiotico proposto dalla medicina eubiotica può essere sufficiente per ottenere il ripristino della salute.

Fatte queste precisazioni, vengono ora esposti i fondamenti di questa integrazione, che, in linea di massima, viene aggiunta a sostegno di una alimentazione disintossicante. Questa alimentazione accentua la riduzione dei prodotti animali, in favore di quelli vegetali, recuperando inoltre l'antico "venerdì", come giorno di semi-digiuno, con esclusione dei prodotti animali, per realizzare un riposo settimanale, digestivo assimilativo.

1) *Preparati probiotici e batteriostatici naturali e microrganismi eubiotici* (bifidobatterio, subtilis, enterococco acido lattico formatore, acidophilus e saccaromiceti) aventi lo scopo di ripristinare il normale trofismo della flora batterica saprofitico-simbiotica dell'organismo, così da attivare un meccanismo di competitività e una antibiosi naturale nei confronti dei microrganismi patogeni e subpatogeni opportunisti. Una azione probiotica è anche peculiare dei prodotti dell'alveare e in particolare del miele e della pappa reale, nei quali, oltre a enzimi, vitamine, oligoelementi e fattori di crescita, va segnalata la presenza di acetilcolina.

2) *Acidi nucleici estrattivi da culture di microrganismi eubiotici e da mitocondri,* trefoni embrionali e fattori di crescita da semi in varie fasi di germinazione e crescita, per stimolare le difese dell'organismo.

3) *La frazione estrattiva idroalcolica dei bioflavonoidi della propoli, associata ad ascorbato di potassio,* avente azione batteriostatica, antibiotica ed antiblastica.

4) *Magnesio cloridrossido,* dotato di proprietà antivirali e di intervento nell'immunità naturale, facente parte del complesso magnesio-complemento-properdina.

5) *oligoelementi,* catalizzatori enzimatici, in acqua dinamizzata.



# ALIMENTAZIONE E SOVRAPPESO

Chi recepisce la validità teorica della proposta eubiotica, molto spesso, passando alla pratica non attua tutti e tre i principi fondamentali e cioè:

- cibi naturali e integrali;
  - consumo prevalente di cereali e verdure rispetto ai prodotti animali;
  - pasto monopiatto costituito da un unico alimento di base.
- Tuttavia, l'attuazione anche parziale di questo programma dà pur sempre un risultato positivo, che può essere di stimolo a compiere un ulteriore passo sulla via del cambiamento delle proprie abitudini alimentari.

Ma vi è una situazione per la quale l'applicazione di tutte e tre le norme è assolutamente necessaria, pena l'insuccesso: è la correzione di uno stato di sovrappeso, per evitare l'insorgenza di una vera e propria obesità.

È ben noto, che la maggior parte delle diete dimagranti sono oltre che ipocaloriche e ipolipidiche, anche più o meno spiccatamente ipoglicidiche, e, almeno in senso relativo, iperproteiche.

Pur riconoscendo, che con queste diete si ottengono effetti dimagranti, sembra opportuno far notare, che, realizzando attraverso la carne il carattere iperproteico dell'alimentazione, non ci si affranca certo dai danni provocati dal suo eccessivo consumo, tanto più quando, ottenuto il dimagrimento, vengono ridotte le restrizioni quantitative.

È proprio per evitare questi danni, che la proposta eubiotica per vivere sani oltre che in normo-peso, è ovviamente ipocalorica (1.000-1.200 calorie al dì), ma anche ipoproteica e articolata sui tre punti seguenti:

### -1) Cibi integrali, non raffinati e non sterilizzati

Con l'assunzione dei cibi integrali si risolve la spirale, secondo la quale lo scadimento qualitativo dei cibi raffinati porta a una "fame occulta" dei fattori vitali probiotici, con la conseguenza di suscitare nell'organismo una esigenza di compensare con l'aumento della quantità lo scadimento della qualità.

Assumendo cibi integrali si avrà quindi come risultato di raggiungere soddisfazione e sazietà con minore quantità.

### -2) Dieta ipoproteica

Una alimentazione ipoproteica, con prevalente consumo dei cosiddetti primi piatti, compresi i piatti tipici, a base di cereali integrali e semiintegrali, verdure e legumi, orienta il metabolismo glucidico e lipidico verso una trasformazione in aminoacidi per far fronte alle esigenze plastiche dell'organismo. Per evitare il rischio di un insufficiente apporto di aminoacidi essenziali è sufficiente l'integrazione della dieta, oltre che con parmigiano come condimento, anche con lievito alimentare e polline di fave, ricchi non solo di tutti gli aminoacidi, ma anche dei vari fattori vitali probiotici.

### -3) Distribuzione dei pasti secondo la tradizione

#### Il pasto monopiatto ipocalorico

Vengono proposti due pasti principali di 500 calorie circa, fondati su un unico piatto di base: cioè o il cosiddetto "primo" o il "secondo", integrato con verdure crude o cotte. I piatti a base esclusiva di cereali e verdure sono evidentemente quelli più ipoproteici e quindi più "dimagranti", a differenza di quelli nei quali sono rappresentati i prodotti animali. Ovviamente i prodotti animali andreb-

bero consumati una sola volta al giorno. Viene considerata anche una colazione del mattino con latte o uno yogurt e frutta o pane fino a raggiungere le 160-200 calorie.

Va inoltre suggerita l'opportunità di recuperare dalla nostra tradizione il ritmo di un giorno alla settimana di riposo digestivo-assimilativo. Era il precetto di «non mangiare carne al venerdì», correlato alla divisione dei cibi in due categorie: il "pane", cioè il cereale e il "companionico", che per il ricco era la carne e per il povero i legumi. Al venerdì, (che precede il sabato e la domenica ove spesso l'alimentazione è più ricca) si dovrebbe quindi mangiare solo cereali, abolendo prodotti animali e legumi. Nessuna esclusione, ovviamente, per l'acqua, il the, gli infusi di erbe e brodi, e, nel caso dell'età della crescita, per il latte, caffè e latte, yogurt ed eventualmente frutta al mattino e merenda.

Questo schema alimentare dovrebbe essere mantenuto anche dopo aver conseguito il dimagrimento, essendo sufficiente aumentare la grammatura, così da raggiungere le 1.500- 2.000 calorie.

### Schema di Menù per una dieta di 1.000 calorie

#### Menù monopiatto a base di cereali e verdure:

Insalata mista	gr 150	30 calorie
Minestra di verdure con riso o pastina o semolino integrale o fiocchi d'avena	gr 150	60 calorie
Parmigiano	gr 50	170-190 calorie
Condimenti (olio-burro)	gr 20	80 calorie
	gr 15	120 calorie
Per un totale di 460-480 calorie		

#### Menù monopiatto a base di cereali, legumi e verdure

Insalata mista	gr 150	30 calorie
Pasta scura	gr 80	270 calorie
Fagioli o ceci (secchi)	gr 40	135 calorie
Condimenti	gr 15	120 calorie
Per un totale di 555 calorie		

#### Menù monopiatto a base di cereali, prodotti animali e verdure

Insalata mista	gr 150	30 calorie
Frittata di un uovo con verdure	gr 50	160 calorie
Pane integrale	gr 50	120 calorie
Condimenti	gr 15	120 calorie

La frittata può essere sostituita con 100 grammi di carne magra di vitello (125 calorie), 50 grammi di formaggio fresco (125 calorie) o 80 grammi di pesce (seppie 60 calorie).

Totale 440-470 calorie.

### Accorgimenti preziosi

Al fine di una alimentazione sana in armonia con i principi



della salute, occorre seguire i seguenti suggerimenti:

- limitazione fino all'esclusione dei pasti precucinati, precotti e surgelati e poi riscaldati al momento del consumo;
- limitazione degli alimenti dolcificati o dei gelati industriali, contenenti additivi, preferendo quelli artigianali; e limitazione fino all'esclusione dello zucchero raffinato, preferendo il miele vergine integrale o la melassa di canna;
- esclusione del caffè, the, ed alcolici in forma sistematica,

essendo ammessa solo quella occasionale e motivata;

- esclusione degli integratori alimentari sintetici, degli antifame e dei trattamenti predigestivi dei cibi, attuati per ridurre il lavoro digestivo, ma che in realtà aprono la via a ricorrere ad una "medicalizzazione" sistematica in ogni situazione e difficoltà della vita, che l'organismo potrebbe risolvere da sé, o al massimo con l'aiuto di mezzi naturali;
- esclusione totale del fumo e delle droghe

## EUBIOTICA

# IL TURBAMENTO QUALITATIVO DEGLI ALIMENTI TRANSGENICI

L'Eubiotica ha sempre considerato lo scadimento qualitativo dei cibi una delle cause della "patologia della civilizzazione", considerandolo responsabile di una riduzione delle difese dell'organismo nei confronti dei vari fattori turbativi esogeni ed endogeni.

Per scadimento qualitativo si deve intendere non soltanto la carenza dei fattori vitali probiotici (vitamine, enzimi, oligoelementi, acidi nucleici e biostimoline prodotte dalla flora batterica eubiotica), ma anche lo squilibrio biologico, che può essere provocato da un accrescimento forzato, intensivo, sostanzialmente innaturale, sia a livello agronomico, che zootecnico, che mira più alla resa quantitativa, che qualitativa. È questo squilibrio biologico, che fa sì che il vegetale e l'animale vadano più facilmente incontro a patologie metaboliche-costituzionali acquisite o a patologie da ridotte difese nei confronti di fattori patogeni esterni (microorganismi, insetti). È questa situazione, che costringe all'uso di fitofarmaci, zoofarmaci, vaccinazioni, oltre che all'uso di diserbanti e disalganti per dominare la crescita esplosiva di erbe e alghe infestanti e ammendanti. L'ipotesi eubiotica è che un danno biologico per il consumatore possa essere indotto non soltanto dalla presenza negli alimenti di residui di pesticidi o antibiotici, ma anche dal fatto, che la composizione organolettica del prodotto agronomico e zootecnico sia biologicamente equilibrata. In altre parole l'Eubiotica pone questa ipotesi:

-dal momento che il vegetale e l'animale in stato di squilibrio biologico presenta una riduzione della sua salute e delle sue capacità di difesa nei confronti della patologia ambientale, il consumo da parte dell'uomo di alimenti vegetali ed animali, biologicamente squilibrati, non potrebbe indurre un analogo squilibrio nel consumatore, così da rappresentare un fattore di rischio per la salute?

È evidente, che un analogo interrogativo si può porre ora, che cominciano ad essere presenti sul mercato gli alimenti transgenici, cioè gli alimenti, che hanno subito una modificazione genetica, per renderli più resistenti agli attacchi dei parassiti, o più serbevoli, o con diversi caratteri organolettici.

Nel caso degli alimenti transgenici l'interrogativo è ancora più fondato, per almeno due ragioni:

-1) l'introduzione di nuovi geni nell'organismo vegetale ed animale potrebbe interferire nei confronti dell'equilibrio con gli altri geni, con conseguenze imprevedibili;

-2) gli organismi animali ed umani hanno raggiunto nel corso della loro evoluzione un equilibrio con gli elementi

genetici dei vegetali ed animali assunti come alimenti. Si può escludere con sicurezza, che un nuovo equilibrio con gli elementi genetici degli alimenti transgenici verrà raggiunto senza inconvenienti?

### Aspetti da tenere presenti

L'Eubiotica nel prospettare l'eventualità, che dal consumo di alimenti transgenici ne possa derivare un rischio per la salute ritiene necessario, che i tecnologi sperimentatori dell'ingegneria genetica tengano presenti i seguenti concetti:

-1) esiste un equilibrio tra gli elementi genetici del macrorganismo e quelli dei microrganismi saprofitico-simbionti, peculiari di ogni organismo;

-2) può insorgere una interferenza tra gli elementi genetici degli alimenti e gli elementi genetici del macrorganismo. La prima interferenza può verificarsi tra il DNA mitocondriale e il DNA dei microrganismi degli alimenti;

3) la modificazione del DNA mitocondriale, fino ad una vera e propria mutazione, può indurre un disequilibrio tra il DNA nucleare e il DNA mitocondriale, con possibile turbamento nei processi di proliferazione e differenziazione cellulare, anche in senso displastico-neoplastico.

Prendendo ora in considerazione gli alimenti transgenici si deve ricordare, che recenti ricerche hanno dimostrato, che piante transgeniche possono modificare la composizione batterica costituente la rizosfera del terreno.

Tenendo conto di questi concetti è necessario, per escludere rischi per la salute, verificare se, utilizzando piante transgeniche, come ad esempio il mais, fondamentale per l'alimentazione animale, si può verificare:

-una modificazione dei microrganismi saprofitico-simbionti del mais;

- una modificazione del processo di fermentazione negli insilati di mais;

- una modificazione della flora batterica ruminale degli animali, che si alimentano con questi insilati;

- un incremento di patologie da batteri, miceti e virus, o la comparsa di nuove forme morbose, sia in campo animale, che umano da microrganismi patogeni, opportunisti emergenti.



Non andrebbe inoltre dimenticato, che gli insetti pronubi, trasferendo il polline, dilateranno la transgenicità in modo imprevedibile.

Do naturalmente per scontata l'affermazione, che l'umanità si adatterà a questa situazione transgenica, anche in virtù di nuovi fitofarmaci contro i microorganismi che acquisteranno nuova capacità aggressiva e nuova resistenza e nuovi antibiotici per affrontare la nuova patologia. Si può però facilmente prevedere, che i più labili e i più deboli saranno eliminati.

Per difendersi da questa situazione c'è una sola via: aumentare le difese dell'organismo, così da mantenere l'equilibrio del proprio ecosistema; fatto di corpo, psiche e spirito. Questo è il messaggio dell'Eubiotica.

### **L'alimentazione eubiotica fattore di difesa contro i parassiti**

In campo medico può suscitare perplessità l'affermazione che vi sia un rapporto tra attacco di parassiti, in particolare pidocchi, e le difese umorali dell'organismo correlate all'alimentazione. In campo agronomico invece, è cosa ovvia, che i parassiti attacchino preferibilmente le piante a difese carenti, sia perché abbandonate e invase da erbacce, sia perché, all'opposto, intossicate da eccessi di concimi, particolarmente quelli azotati, come i nitrati, che rendono la linfa pletorica per un aumentato richiamo d'acqua.

Nei bambini con l'alimentazione iperproteica (equivalente alla concimazione iperazotata dei vegetali) e carente di fattori vitali, in quanto a base di alimenti per lo più sterilizzati, e sottoposti ad eccessi di raffinazione, si ha una riduzione delle difese naturali aspecifiche, con conseguente più facile impianto e diffusione di parassiti, come i pidocchi e le zecche.

Prospettando l'esistenza di questo rapporto fra qualità dell'alimentazione e attacchi parassitari non si vuole certo trascurare l'importanza delle norme igieniche, che, se carenti, rappresentano certamente una concausa, e in certi casi, addirittura la causa primaria. Resta comunque il fatto, che in quelle famiglie nelle quali l'alimentazione eubiotica è da decenni una abitudine di vita, i pidocchi hanno risparmiato i loro ragazzi.

Oltre alla questione pidocchi e zecche, vi è un'altra forma di parassitosi in continuo aumento, di interesse ginecologico: è dovuta al *Trichomonas Vaginalis*. Questa parassitosi, ovviamente correlata a rapporti sessuali e ad errate norme igieniche, ha fra le sue cause innanzitutto un turbamento della flora batterica vaginale, cioè il lattobacillo di Doederlein, correlato ad una alterazione del trofismo dei microorganismi dell'apparato digerente. Il turbamento del trofismo dell'epitelio vaginale e del lattobacillo di Doederlein nell'ambito di una ridotta difesa generale dell'organismo è il presupposto per l'impianto del *Trichomonas Vaginalis*.

## **EUBIOTICA**

# **COME CI DIFENDE DALLA CANDIDOSI**

Da un certo tempo stanno dilagando le micosi e accanto a queste la candidosi. Le prime colpiscono la cute e le unghie delle mani e in particolare dei piedi.

La Candida invade prevalentemente l'apparato digerente con localizzazione nel cavo orafaringeo e nell'esofago, fin dalla prima età. È il ben noto mugghetto dei neonati, che spesso viene contratto alla nascita dalla candidosi vaginale della madre.

La candidosi vaginale è la localizzazione femminile più frequente, che insieme alla monilia e al *Trichomonas* presuppone uno squilibrio della flora batterica persistente e in particolare del lattobacillo di Doederlein.

La localizzazione vaginale della candida è però sempre correlata a una candidosi intestinale, cosicché un trattamento locale con ovuli o lavande non è sempre risolutivo, essendo fondamentale quello per via orale.

L'Eubiotica non utilizza farmaci chimici come il "micostatina" bensì prodotti della farmacognosia, come gli olii essenziali di timo, malaleuca alternifolia, lavanda, mirra (2,3,4 gocce della miscela di questi olii, al dì in un cucchiaino di olio di oliva).

L'intervento eubiotico, pur prevedendo questo trattamento con olii essenziali, considera però fondamentale la qualità dell'alimentazione e attraverso questo potenziamento delle difese dell'organismo.

È ben noto, che la candidosi è una patologia opportunistica, che insorge con particolare frequenza in soggetti sottoposti ad antibiotico cortisonico, a chemioterapia antitumorale, o contro la sieropositività all'HIV e in genere in soggetti con difese ridotte nei confronti della patologia ambientale.

La causa più importante di questa situazione è il venir meno da alcuni decenni del *Saccaromyces Elypsoideus cerevisiae* della fermentazione naturale del pane, sostituito dal lievito di birra. Questi lieviti vengono comunque distrutti nel pane di piccola pezzatura, cotto in forno ad alta temperatura, mentre restano presenti e vivi nella parte centrale, detto "pulgino" delle grandi forme di 1-2 chili, cotte a temperatura più bassa e poi tenute per due giorni in un sacco di tela o iuta in un armadio (madia), per far sì che i saccaromiceti si moltiplichino, diffondendosi dal "pulgino" nell'intera pannello e conferendo al pane un sapore un po' acidulo.

Questi saccaromiceti della fermentazione naturale del pane permanendo e sviluppandosi nell'intestino antibiotizzano i germi patogeni e subpatogeni, che, particolarmente attraverso gli alimenti possono giungere nell'intestino e antagonizzano anche l'impianto della Candida, così da evitare che questa espliciti la sua azione tossica e intossicante nei confronti dell'intero organismo.

Altra esigenza fondamentale per evitare l'impianto della Candida è correggere uno stato umorale acido attraverso una corretta alimentazione, anche in senso alcalizzante.



## GLI ESERCIZI SALVA CERVELLO

Il "Progetto eubiotico" per attivare il trofismo e quindi le funzioni del cervello in senso globale, si articola in alcuni interventi, che riguardano:

- 1) l'attivazione anatomo-fisiologica del cervello, attraverso una particolare respirazione polmonare e la cosiddetta "respirazione encefalo-sacrale";
- 2) l'alimentazione della mente e dello "spirito" a livello inconscio;
- 3) interventi trofico-curativi dell'attività cerebrale, sia somatica, che psichica, con prodotti della farmacognosia, fatti pervenire direttamente al cervello, per via olfattoria.

### 1-a) Respirazione profonda ritmata per favorire la circolazione ematica l'ossigenazione del cervello e l'equilibrio acido-basico cerebrale, particolarmente a livello ipotalamico

L'Eubiotica propone due tipi di respirazione profonda ritmata. Una è la respirazione in 4 tempi per favorire la circolazione ematica e in particolare il ritorno del sangue dalla periferia al cuore. È una respirazione cosiddetta addominale. Consiste in una inspirazione profonda dal naso, seguita da un arresto. La pressione negativa, che si instaura nel torace, favorisce il ritorno del sangue dalla periferia al cuore. Questo effetto è particolarmente rapido nei confronti della circolazione del cervello. Infine espirazione profonda dalla bocca, seguita da una pausa.

L'altro tipo di respirazione è sempre profonda, ritmata ma senza pause e senza arresti, cioè una respirazione continua, o circolare, detta "bio-respirazione" da Desire Mérien (Initiation à la biorespiration e Pratique de la biorespiration - Ed. Nature et Vie Lorient Francia) provoca una iperventilazione polmonare, che aumenta l'eliminazione di anidride carbonica, con il risultato di una maggiore alcalinizzazione del pH del sangue.

La respirazione continua è praticamente quella, che si attua durante uno sforzo fisico, come il nuoto, o la corsa, come risposta all'aumentato bisogno di ossigeno e alla necessità di aumentare l'eliminazione di anidride carbonica, per evitare una eccessiva acidificazione del sangue.

Poiché la respirazione continua eubiotica viene invece effettuata a riposo, senza che si sia verificato un aumento dell'anidride carbonica, provocato da uno sforzo fisico, il risultato sarà, come è già stato precisato, uno spostamento del pH del sangue verso l'alcalinità.

Questo tipo di respirazione, oltre a far giungere al cervello una quantità di ossigeno superiore, rispetto a quella, che si ottiene con una respirazione normale, con conseguente maggior effetto trofico, ha anche una azione distensiva, risolvendo le tensioni provocate dall'acidosi tissutale. È noto, che le tensioni si manifestano sia a livello psichico, che in corrispondenza delle strutture muscolo-tendinee con attacco osseo e conseguente rigidità, che è un segno somatico della tensione psichica.

L'aumento della pressione parziale di anidride carbonica e l'aumento della concentrazione di idrogenioni regolano la respirazione, mediante una azione diretta sui centri respiratori bulbari, esaltandone l'attività. La stessa cosa avviene per diminuzione della pressione parziale di ossigeno.

A questa situazione i centri respiratori rispondono aumentando la ventilazione. Poiché l'anidride carbonica si diffonde molto rapidamente dai vasi meningei e aracnoidei nel liquor, si verifica nel liquor stesso un aumento degli idrogenioni in modo più rapido, che nel sangue extracerebrale.

È evidente che, se l'aumentata ventilazione non riesce ad eliminare l'eccesso di anidride carbonica, così da ridurre lo spostamento del pH verso l'acidità, ne può risultare un danno per la funzionalità del cervello, in particolare l'ipotalamo. A questo punto va considerato il fatto, che l'ipotalamo è sotto l'influenza delle emozioni, tanto da essere definito il cervello emozionale della vita vegetativa. E sono le stesse emozioni, che possono indurre una accelerazione, o un rallentamento del ritmo respiratorio, fino al punto, in certi casi, di bloccare la capacità di far aumentare la ventilazione.

Questo è ben noto nella tradizione popolare, tanto che nei romanzi d'appendice, quando viene descritto un evento terrificante, viene usata spesso questa espressione: "Tutti trattenevano il fiato, che si sarebbe sentito volare una mosca".

In conclusione, questi concetti possono essere così sintetizzati:

- 1) la vita emozionale è influenzata dall'ipotalamo, che, a sua volta, è sotto il controllo del talamo e del rinencefalo;
- 2) il pH del sangue è lo strumento regolatore della vita emozionale;
- 3) l'ipotalamo reagisce più lentamente e in modo minore a una emozione, se il pH del sangue è spostato verso l'acidità;
- 4) a causa di un blocco ipotalamico, comunque insorto, si può avere un blocco emozionale, ma può anche capitare, che un blocco emozionale blocchi la funzione dell'ipotalamo;
- 5) la respirazione continua, risolvendo lo stato di acidosi cerebrale, può sbloccare un blocco funzionale dell'ipotalamo.

### 1 b) Modulazione della Respirazione "Encefalo Sacrale" attraverso la contrazione ritmica dei muscoli cranici pellicciani

F.R. Alexander ha dimostrato da un punto di vista pratico, oltre che teorico, una correlazione tra l'esercizio dei muscoli scheletrici e la funzione degli organi interni, attraverso una stimolazione del cervello e in genere del sistema nervoso. Su questo principio Alexander ha impostato la cosiddetta "muscolo-terapia", fondata su questa idea base: «Se il cervello influisce sui muscoli, non c'è ragione di escludere, che possa avvenire anche il contrario».

Facendo riferimento a questi concetti, ritengo che, a maggior ragione, possono essere ipotizzate correlazioni ancora più strette tra l'attività funzionale del cervello e i muscoli pellicciani della testa.

A questo proposito possono essere ricordati i rapporti



anatomici tra i muscoli pellicciai della testa e il cervello, attraverso il periostio della teca cranica e le sottostanti meningi. Inoltre, i muscoli pellicciai della testa sono innervati da un nervo cranico, il nervo facciale e sono vascolarizzati dall'arteria carotide esterna, così come la carotide interna vascolarizza il cervello.

Questi concetti possono essere integrati con quelli, che stanno a fondamento di un fenomeno peculiare dell'"Osteopatia cranica" e precisamente la cosiddetta "Respirazione encefalo-sacrale", messa in evidenza e ampiamente descritta da W.G. Sutherland (Teachings in the science of osteopathy - Rudra Press USA 1990). Questo fenomeno fisiologico è caratterizzato da:

- 1) la mobilità inerente al cervello e al midollo spinale;
- 2) la fluttuazione del liquido cefalo-rachidiano;
- 3) la mobilità delle membrane intracraniche e intraspinali;
- 4) la mobilità articolare delle ossa del cranio;
- 5) la mobilità del sacro tra le ossa iliache.

**Di questo fenomeno va sottolineato il fatto che:**

- 1) esiste una pulsazione ritmica del sistema nervoso centrale;
- 2) questa pulsazione è dovuta a una fluttuazione del liquido cefalo rachidiano, con impulsi di 10-14 cicli al minuto;
- 3) questa pulsazione è percepibile sul cranio;
- 4) le ossa craniche hanno una mobilità articolare;
- 5) i tre foglietti della dura madre guidano e limitano i movimenti delle ossa craniche. Riassumendo questi concetti dell'osteopatia cranica di Sutherland, si può affermare, che la mobilità innata del S.N.C. è coordinata con la fluttuazione del liquor, sotto la guida della tensione reciproca delle membrane cerebrali.

A questi principi può essere aggiunta la precisazione, che l'onda pulsante ritmica del S.N.C. dovuta all'impulso della fluttuazione del liquido cefalo-rachidiano, è da ricondurre all'onda di permeazione del liquido stesso. È noto, che il liquido cefalo-rachidiano, prodotto dai plessi corioidei dei ventricoli laterali del cervello si diffonde attraverso la corticale per essere riassorbito dai seni venosi dalle granulazioni del Pacchioni della dura madre.

Il movimento di espansione ritmica del cervello a tipo di flessione inspiratoria ed estensione espiratoria è attivato e modulato dal processo di espansione e contrazione delle ossa craniche. Si tratta di un meccanismo analogo a quello della respirazione polmonare (espansione e contrazione polmonare), correlata alla espansione e contrazione delle ossa della gabbia toracica.

I punti focali della mobilità articolare delle ossa craniche sono l'osso sfenoide per la porzione frontale del cranio e la parte anteriore della base e l'osso occipitale per la porzione occipitale del cranio e la parte posteriore della base. In base a questi dati anatomo-fisiologici, l'esperto di osteopatia interviene con manipolazioni delle ossa craniche, per risolvere alcune forme di emicrania tensiva.

Facendo riferimento a questi concetti dell'osteopatia cranica di Sutherland ho richiamato l'attenzione dei ricercatori su un dato di fatto anatomo-fisiologico, rimasto misconosciuto nella sua applicazione pratica e cioè il significato funzionale dell'attacco osseo di tre muscoli cranici pellicciai e precisamente il muscolo occipitale, l'auricolare posteriore e il temporo-parietale. In particolare:

- 1) il muscolo occipitale prende origine dalla linea nucale superiore dell'osso occipitale e dalla parte contigua del processo mastoideo;
- 2) il muscolo epicranico temporo-parietale, comprendente il muscolo auricolare superiore si origina dai margini laterali della "galea capitis" e dalla protuberanza occipita-

le esterna;

3) il muscolo auricolare posteriore nasce sul limite posteriore della base della parte mastoidea dell'osso temporale (che si articola con la grande ala dell'osso sfenoide) e dal tratto prossimo della linea nucale superiore.

La contrazione di questi muscoli provoca un movimento delle ossa craniche, correlato alla mobilità dei foglietti della dura madre e in sinergismo col movimento delle ossa craniche stesse, indotto dalla fluttuazione del liquido cefalo-rachidiano.

Da questi dati anatomo-fisiologici, ho tratto la conclusione che, il movimento dei muscoli cranici pellicciai è in grado di:

1) mantenere la mobilità delle ossa craniche, tanto più se questo movimento viene insegnato durante l'età della crescita, così da evitare la saldatura delle suture per sclerosi e ossificazione del connettivo interposto, o della cartilagine interposta, che solitamente avviene dopo i 30-35 anni. Nelle età successive la mobilizzazione delle suture richiede ovviamente un certo tempo, come quando si deve ripristinare la mobilità dell'articolazione di un arto bloccato dopo una ingessatura;

2) modulare e sinergizzare il meccanismo di "respirazione encefalo-sacrale";

3) risolvere i disturbi funzionali da difetti di questa "respirazione", integrando gli interventi manuali dell'osteopata, che restano fondamentali per eliminare i blocchi encefalo-sacrali. È però importante consolidare questo risultato attuando la "ginnastica" dei muscoli cranici pellicciai, unitamente a una corretta respirazione.

Il campo di applicazione di questo metodo nell'ambito della medicina eubiotica e quindi correlato agli altri interventi eubiotici, è particolarmente esteso. In questa sede può essere così sintetizzato:

1) elevazione della capacità di memorizzazione, di apprendimento, di ideazione anche a livello inconscio e di resistenza alla fatica psico-fisica. Inoltre potenziamento del trofismo generale neuro-endocrino e delle difese immunologiche;

2) correzione dello stato di lability nervosa e del cosiddetto "esaurimento nervoso" e degli stati di irritabilità nervosa, di tipo eccitomotore, che di riduzione della capacità di fissare l'attenzione nell'apprendimento scolastico;

3) miglioramento del trofismo cerebrale, dimostrato anche dal miglioramento dell'elettroencefalogramma in bambini con pregressa sofferenza cerebrale correlata al momento del parto e negli stati convulsivi, particolarmente quelli, che insorgono in corso di ipertensione, senza focolai epilettogeni. In questi casi, quando non è possibile la sollecitazione dei muscoli cranici pellicciai in forma attiva, è necessario l'intervento dell'osteopata;

4) recupero, ovviamente parziale, dei cerebrolesi, associando alla "ginnastica" dei muscoli pellicciai e agli altri trattamenti eubiotici, l'intervento dell'osteopata.

È evidente, che il prospettare questo vasto campo di applicazione del metodo eubiotico ha il significato di una ricerca pilota non ancora documentata dalla pubblicazione dei risultati in sedi qualificate di una adeguata casistica.

Tuttavia, pur lasciando da parte le situazioni veramente patologiche, ciascuno potrà verificare la validità del metodo ottenendo un miglioramento della propria capacità di memorizzazione, di apprendimento scolastico e di lavoro, di ideazione anche a livello inconscio e di resistenza alla fatica psico-fisica, con miglioramento della propria resa agonistica verificabile (corsa e nuoto).



Poiché anche questi risultati potrebbero essere considerati con scetticismo, come se fossero dovuti a suggestione, ho la possibilità di dimostrare, che il metodo è veramente in grado di attivare le funzioni cerebrali in una situazione nella quale i risultati sono inoppugnabili: la presbiopia. È noto, che la presbiopia viene ricondotta alla anelasticità del cristallino, che, col passare dei decenni perde la capacità di contrarsi, diventando da piatto biconvesso per la visione da vicino. Questo deficit viene anche ricondotto ad un invecchiamento del muscolo ciliare dell'occhio, la cui contrazione rilascia le fibre di Zinn, così da permettere al cristallino di contrarsi, diventando una lente biconvessa. Attualmente, non viene invece considerato il fatto, che il deficit della contrazione del muscolo ciliare e quindi della funzionalità del cristallino, possa essere dovuto ad un deficit dell'innervazione del muscolo stesso, a causa di un invecchiamento funzionale dei nuclei mesencefalici cerebrali.

Attuando la "ginnastica" dei muscoli cranici pellicciai, correlata ad una respirazione profonda ritmata, così da attivare il trofismo funzionale del mio cervello ho potuto risolvere la mia presbiopia, insorta da più di 15 anni. Preciso, che questo risultato personale è stato poi confermato in numerose persone, che hanno attuato il metodo. Questo risultato trascende chiaramente il fatto della risoluzione della presbiopia, perché rappresenta la dimostrazione, che il metodo eubiotico è veramente in grado di attivare il trofismo funzionale del cervello, conferendo credibilità e possibilità all'affermazione, che possano derivarne altri risultati positivi.

A conclusione di questo capitolo, ritengo opportuno ricordare, che la "ginnastica" dei muscoli cranici pellicciai, correlata ad un respiro profondo ritmato, provoca sì un maggior afflusso di sangue al cervello, attraverso il ramo interno dell'arteria carotide comune, ma provoca un maggior afflusso di sangue anche al cuoio capelluto, attraverso il ramo esterno della stessa arteria carotide comune.

Con questa "ginnastica", unitamente all'uso degli altri fattori eutrofici probiotici, proposti dall'eubiotica, con particolare riguardo a fattori di crescita, utilizzati per bocca, che incorporati in prodotti usati per frizione del cuoio capelluto è possibile ottenere la ricrescita dei capelli. Questa ricrescita avviene anche per neogenesi di follicoli piliferi e anche dopo decenni di calvizie androgenetica, come nel caso personale, a 70 anni, dopo 20 anni di calvizie.

## 2-a) L'Alimentazione della Mente

Secondo l'Eubiotica, si tratta di introdurre nella propria mente idee e sentimenti positivi, con particolare riguardo a quelli che ci coinvolgono nei confronti dell'ambiente e del prossimo. Mi riferisco a sentimenti d'amore, comprensione, tolleranza e altruismo, scacciando dal proprio cuore ogni sentimento di disamore, risentimento, rancore, prevaricazione, odio, vendetta, che hanno azione intossicante e turbativa. Va inoltre presa coscienza del fatto, che può insorgere un turbamento interiore a causa di un comportamento incoerente, rispetto a principi etici liberamente scelti e in particolare quelli acquisiti dall'inconscio, più che dal razionale, durante l'età evolutiva. Un comportamento incoerente può far insorgere un conflitto tra inconscio e razionale, particolarmente durante il sonno, quando il razionale non è operante.

Questo conflitto può provocare un turbamento interiore, che può ridurre le capacità di difesa dell'organismo nei confronti dei più diversi fattori patogeni, di natura microrganismica, fisica, o chimica, ma anche e innanzitutto stress, tensioni e frustrazioni, che possono essere causa

dell'insorgenza di una patologia psico-somatica, la cui forma più grave è quella di tipo esistenziale.

In sostanza, per la salvaguardia della salute della mente e per acquisire una retta coscienza, si tratta di alimentare la propria mente con sentimenti d'amore.

## 2-b) Alimentazione dello Spirito a livello inconscio

Si tratta di una alimentazione, che riguarda l'aspetto trascendente della vita del nostro ecosistema, avendo recepito l'idea, che è innanzitutto a livello inconscio, che l'uomo vive la propria vita interiore spirituale. Questa alimentazione dell'inconscio viene attuata attraverso la contemplazione e la meditazione, da realizzare, secondo l'eubiotica, rifacendosi alla nostra tradizione primordiale, e non necessariamente a quella orientale, che certamente può essere valida, ma è senz'altro diversa.

È attraverso questa meditazione contemplativa, attuata attingendo alle forze trascendenti interne ed esterne, che potrà essere penetrato il senso della vita, che è ben di più, che dare un senso alla vita, così da poter far fronte al dilagare delle frustrazioni esistenziali. Al vertice della meditazione contemplativa, va considerata quella a livello spirituale, che ovviamente richiede il convincimento, che esista in noi una entità superiore, definibile come spirito, che persista dopo la morte del corpo e che sia correlata alla fonte dell'essere e dell'esistere nostro e dell'universo.

Questa meditazione contemplativa, che porta l'uomo a contatto col Divino, richiede una infinita fame e sete di Dio, fondata sul convincimento, che per il mantenimento dell'equilibrio del proprio ecosistema, fatto di corpo, psi-

che e spirito, sia fondamentale una intima unione con la fonte del proprio essere, nei confronti del quale si accetta e si afferma uno stato di dipendenza e di sintonia, anche in contrasto con lo spirito del mondo.

In sostanza, così come il corpo e la mente, anche lo spirito esige di essere alimentato, saziando una fame e una sete di Dio.

È prevedibile, che un agnostico non potrà prendere in considerazione una proposta, che abbia come fondamento dello stile di vita un sentimento d'amore verso Dio, la cui esistenza non è verificabile e dimostrabile con il metodo scientifico, positivisticò. Una via "scientifica" sperimentale per risolvere questo problema forse non soltanto esiste, ma è già stata realizzata. Potrebbero infatti essere utilizzati a questo proposito i risultati della più estesa ricerca sperimentale mai realizzata dall'umanità. Mi riferisco a quella ricerca epidemiologica condotta dal marxismo, attraverso più di 70 anni di ateismo di Stato, su più generazioni di milioni di uomini.

Questa ricerca è stata fondata su una affermazione, valida come ipotesi di lavoro, da un punto di vista scientifico: l'uomo può, senza danno, anzi, con beneficio, eliminare del tutto la trascendenza dalla propria cultura e gestione della vita. I dati epidemiologici ricavati da questa immensa casistica hanno dimostrato, in modo statisticamente inoppugnabile, non certo l'indimostrabile esistenza di Dio, ma l'esigenza per l'uomo di lasciare spazio nella propria vita alla trascendenza e alla religiosità. Un progetto ateistico di vita, cioè il vivere senza Dio e senza l'amore di Dio ha provocato infatti nell'uomo un vuoto interiore e un malessere e frustrazione esistenziale, incalmabili e irrisolvibili con mezzi umani, ad esempio farmacologici. Si può pertanto concludere come "scientificamente" dimostrato, che l'uomo ha una esigenza esistenziale di amare e di essere amato, non soltanto a un livello materiale, ma anche trascendente. Ne deriva di conseguenza, che

alla patologia dilagante del tempo presente, cioè quella psico-somatica, potrebbe essere riconosciuto anche un fondamento di "patologia dell'amore", cosicché soltanto l'amore potrebbe risolvere i problemi e i conflitti del nostro tempo. È evidente che uno stile di vita fondato su un "progetto d'amore" potrà essere accettato nella sua globalità, coinvolgendo contemporaneamente i tre livelli del corpo, della mente e dello spirito, soltanto in forma individuale. Sarebbe infatti utopistico pensare che, almeno nell'immediato, un "progetto d'amore" possa essere posto alla base dei programmi operativi dei Partiti politici e dei Governi degli Stati. Tuttavia questo traguardo dovrebbe essere considerato teoricamente possibile e quindi responsabilmente perseguibile.

Deve infine essere considerato un particolare aspetto della patologia dell'ecosistema umano, secondario a un fattore turbativo esistenziale. Mi riferisco a quella patologia anche grave, che può insorgere in quei battezzati cattolici, il cui credo di fede acquisito nell'infanzia si è andato, per varie ragioni, affievolendo, fino a sfociare in un agnosticismo razionale. Il rischio di cadere in questa patologia si verifica quando dall'agnosticismo si riscopre in senso generico il Divino, per poi passare a un altro credo di fede: buddismo, induismo, mussulmanesimo, o il sincretismo delle Sette, entrando quindi in uno stato di abiura e di apostasia. Il rischio sta nel fatto, che a fondamento di questa nuova fede vi è l'accettazione di un altro Profeta: Buddha, Confucio, il Dalai Lama, Sai Baba, Maometto, o il Profeta delle sette, che richiede ovviamente il rinnegamento del Cristo, considerato o un mitomane, o un mistificatore. Di Gesù viene infatti negata la natura divina, la resurrezione, l'aver riscattato l'umanità dalle sue colpe, il rimettere i peccati, il potere di giudicare i vivi e i morti e il ritorno nella gloria.

Poiché il battezzato è, e resta per tutta la vita, membro del corpo mistico del Cristo e partecipe del Suo sacerdozio santo e regale, il rinnegamento del Cristo attraverso l'abiura, l'apostasia e quindi la professione di fede in un altro Profeta, rappresenta, di fatto, un rinnegamento esistenziale di se stesso e del proprio essere. Tutto ciò porta a uno scatenamento di un meccanismo a tipo autoimmune, contro se stesso, instaurando un turbamento grave, a livello inconscio, esistenziale. Questo evento, secondo la concezione eubiotica e le osservazioni di una casistica personale rappresenta in concreto, un grave fattore di rischio, a causa di una rottura dell'equilibrio dell'ecosistema, fatto di corpo, psiche e spirito, con esiti anche infausti, come l'insorgenza di un infarto, o di una patologia di tipo neoplastico.

### **3) Respirando propoli, incenso e mirra stimoliamo l'attività cerebrale**

Una difficoltà oggettiva per il trattamento farmacologico delle patologie del sistema nervoso è rappresentata dalla barriera emato-encefalica, che ostacola la penetrazione dei principi attivi farmacologici, assunti per via gastro-intestinale, o respiratoria, o endovenosa, o intramuscolare. La medicina eubiotica ha proposto ed attuato, da un certo tempo, l'assunzione per via olfattoria di sostanze naturali, aventi una frazione volatile, che attraverso il rinencefalo, si diffondono nel resto dell'encefalo e poi nell'intero organismo, come è dimostrato in campo tossicologico, ad esempio con la cocaina, o numerosi tossici, noti in patologia del lavoro. Da un punto di vista storico si potrebbe ricordare la consuetudine di un tempo di "fiutare" il tabacco.

La liberazione a secco di prodotti della farmacognosia ( da non confondersi quindi con la vaporizzazione in ambiente

acquoso, realizzata ad esempio con l'aerosol ), viene attuata con un apparecchio diffusore elettrico computerizzato e temporizzato, che libera la frazione volatile, attraverso un riscaldamento non superiore ad 85°C della sostanza, disposta in un contenitore metallico.

La ricerca è stata iniziata utilizzando la propoli, cioè la sostanza ceroide-resinosa, che le piante producono attorno alle gemme e che le api raccolgono dalle gemme stesse, portandola nell'alveare, per poi elaborarla a salvaguardia della loro salute.

La propoli ha una azione molteplice, scientificamente accertata, da ricondurre prevalentemente ai glicosidi bioflavonoidi. Questa azione può essere così sintetizzata :

- antiossidante e antiirradiante;
- batteriostatica e battericida;
- antimicotica;
- antivirale;
- anestetizzante;
- cicatrizzante;
- immunostimolante;
- protettiva sulla circolazione e sulla permeabilità e fragilità capillare;
- stimolante il metabolismo del tessuto muscolare;
- stimolante gli scambi idrici di membrana e la diuresi.

Queste molteplici azioni sono state dimostrate nella pratica, utilizzando estratti alcolici e acquosi di propoli, assunti per via orale, e incorporati in pomate per uso topico.

L'utilizzazione, relativamente recente, dell'apparecchio diffusore, che permette la liberazione e quindi l'assunzione per via olfattoria della frazione aromatica volatile della propoli, ha dimostrato, la possibilità di estendere l'uso della propoli da quello di antibiotico naturale nelle forme infiammatorie, non soltanto dell'apparato respiratorio, a quello di un potenziamento delle difese dell'organismo. Risultati di particolare interesse sono stati ottenuti nei soggetti sieropositivi all'HIV.

Recentemente ho esteso la ricerca all'incenso e alla mirra, da tempo immemore usati in Oriente e ricordati anche nella nostra Tradizione.

Basterà ricordare, a questo proposito, l'episodio dell'offerta dei Re d'Oriente, depositari della scienza del tempo, alla regalità di Gesù infante, da loro riconosciuto come il Re dei Re e al quale offersero il tributo dell'oro. L'incenso invece fu un tributo alla Sua divinità, mentre la mirra alla Sua natura umana perfetta.

L'incenso, infatti, veniva usato a scopo religioso per esaltare le funzioni della mente e per agire sulla "salute" dello spirito. La mirra invece, deve essere intesa come l'esemplificazione di tutte le resine ed essenze aromatiche, che, incorporate in olii, venivano assunte per via percutanea, attraverso il massaggio, per agire positivamente sulla salute del corpo.

La medicina popolare ha usato l'incenso per la cura di affezioni infiammatorie cutanee e dell'apparato respiratorio, mentre la mirra come antifungino e durante le epidemie di peste. Pur confermando la validità di questi trattamenti per via percutanea, da tempo suggeriti dagli erboristi e recentemente anche da Autori tedeschi e in Italia da Zaccagna, in una casistica infiammatoria, nel caso dell'incenso, deve essere sottolineato il fatto, che l'uso della frazione volatile ha innanzitutto il vantaggio di escludere l'azione tossica, con rischio cancerogeno, dei fumi che si liberano dalla combustione carboniosa, come avviene bruciando i classici bastoncini orientali.



Inoltre, il fatto, che la frazione volatile giunge direttamente al cervello, coinvolgendo il rinencefalo e l'ipotalamo, estende l'indicazione dell'uso dell'incenso e della mirra

dal trattamento delle forme infiammatorie a un potenziamento delle difese dell'organismo, attraverso una stimolazione neuro-endocrino-immunologica

## EUBIOTICA

# I BENEFICI CHE DA' IL FARMACO PER VIA OLFATTORIA

Ritengo, che le ricerche ora esposte siano meritevoli di interesse nel campo della fisiopatologia neurologica e quindi per il trattamento della patologia della mente e del cervello, per le seguenti ragioni:

1) con l'uso del diffusore computerizzato e temporizzato si apre un nuovo capitolo della farmacologia, nel senso di utilizzare la via olfattoria per far pervenire direttamente al cervello, evitando l'ostacolo della barriera emato-encefalica, la frazione volatile vaporizzabile a secco dei più diversi farmaci, compresi gli psico-farmaci;

2) nel caso della frazione volatile di un farmaco, assunto per via olfattoria, deve essere riconsiderato il concetto di dose, pro chilo, perché la dose assunta per via olfattoria è infinitamente minore, rispetto a quella che deve essere assunta per via orale, o per iniezione, per avere un effetto farmacologico.

Infatti, la "carica" contenuta nei cilindretti metallici è di g.1 e 1/2, che assunta per bocca è la dose di un giorno, mentre assunta per via olfattoria, dura 18 notti (l'apparecchio viene solitamente utilizzato, per comodità, durante la notte, dormendo). Questo fatto è facilmente spiegabile, ricordando che l'assunzione olfattoria di aromi, avviene per dosi minime, anche poche molecole;

3) la frazione volatile della propoli, incenso e mirra viene facilmente assunta per via olfattoria, poiché si tratta di sostanze costituite da oleo-gommo-resine, la cui componente gommosa è solubile in acqua e quindi nel muco nasale, mentre la componente oleo-resinosa è solubile in alcool e nei grassi, olii e cere e quindi è solubile nel margine esterno delle cellule olfattorie e nelle ciglie olfattorie, nei cerebrosidi della mielina del tessuto nervoso e nella frazione lipoproteica del liquor. Da qui l'indicazione nel trattamento, ad esempio, nella sclerosi multipla;

4) con l'apparecchio diffusore potranno essere attivate le funzioni cerebrali, sia in senso generale, come avviene nel caso della cosiddetta "neuro-endocrino-immunologia" e

"neuro-endocrino-oncologia", sia per il trattamento delle più diverse patologie del sistema nervoso, a livello della mente e della componente somatica del cervello;

5) per ciò che riguarda le sostanze finora sperimentate, l'azione della propoli, prevalentemente di tipo antibiotico, antibatterico e antivirale, unitamente all'azione probiotica ed eutrofica, ne suggeriscono l'uso, nel caso delle patologie del sistema nervoso, nelle varie forme di encefalite, come ad esempio la sclerosi multipla, il Parkinson e l'HIV;

6) nel caso dell'incenso, accanto a una azione prevalente antiinfiammatoria, dovuta alla capacità di bloccare i leucotrieni, è da ricordare una azione antisettica, batteriostatica e antiparassitaria, che dà fondamento a una associazione sinergica con la propoli. Nel caso della mirra invece, va sottolineata l'azione antivirale e antimicotica;

7) inoltre, nel caso dell'incenso e della mirra va ricordata l'azione "rigenerante", cioè di stimolazione di un normale accrescimento e rinnovamento cellulare e l'azione "astringente", contro la ritenzione dei liquidi, che nel caso del cervello può trovare la sua indicazione nello stato di edema, o negli squilibri degli scambi emato-liquorali.

Resta a questo punto da affrontare il problema di qual'è il bersaglio della frazione volatile della propoli, incenso e mirra nei confronti dei vari centri del cervello, oltre, ovviamente, i centri olfattori e cioè il talamo e in particolare l'ipotalamo. Tecnicamente questo è possibile. Una ricerca in tal senso è già stata avviata da Autori americani, utilizzando la risonanza magnetica, che ha dimostrato l'attivazione di centri cerebrali, dopo assunzione di olii essenziali

## EUBIOTICA

# SINTESI DEL "PROGETTO"

La differenziazione nella funzione del cervello di due attività, quella della mente e quella somatica ha un significato essenzialmente convenzionale didattico, così come il considerare nell'ecosistema dell'uomo il corpo, la mente e lo spirito, che sono tre aspetti di un'unica entità.

Nel caso poi di attuare un intervento curativo globale nei confronti delle manifestazioni della mente, delle funzioni anatomo-cliniche del cervello e ancor più delle esigenze esistenziali, con riferimento al senso della vita, in situazio-

ni patologiche, non si può, che essere d'accordo con Platone, ricordando il suo pensiero: «Un errore dei medici del nostro tempo è di curare il corpo separatamente dallo spirito. Non si può guarire l'uno senza guarire l'altro». Il "Progetto eubiotico" ora prospettato è fondato sul principio di mettere il cervello in condizione di mantenere la



propria omeostasi, facendo sì che l'organismo mantenga il proprio equilibrio psico-fisico-esistenziale, così da essere in grado di saper resistere ai vari fattori turbativi, innanzitutto di tipo psicologico. È evidente, che per evitare l'insorgenza di una patologia psico-somatica, particolarmente quella con somatizzazione cerebrale, con rischio di evoluzione in una vera e propria patologia del sistema nervoso, l'individuo deve essere messo in condizione di affrontare i vari fattori turbativi stressanti e frustranti, senza essere stressato e frustrato. Lo stesso dicasi per i vari fattori patogeni microrganismici, chimici e fisici.

La prima tappa per raggiungere questo traguardo è rappresentata dall'imperturbabilità di fronte a stress e frustrazioni, che è fondamentale per il mantenimento e il ripristino della salute e il cui conseguimento è verificabile oggettivamente sul piano pratico, anche da parte degli altri. Il raggiungimento di questo risultato ha valore innanzitutto in senso preventivo, ma è ugualmente importante da perseguire nell'ambito di un programma curativo di qualunque malattia e quindi anche, e in particolare di quelle del sistema nervoso.

Il "Progetto eubiotico" si propone di potenziare il trofismo funzionale del cervello e le sue capacità di difesa, attraverso varie vie, che agiscono a diversi livelli e che può essere così sintetizzato:

**1) Alimentazione naturale** ricca in fattori probiotici (vitamine, enzimi, oligoelementi, biostimoline, fattori di crescita, acidi nucleici e innanzitutto la flora batterica eubiotica) e priva di sostanze tossiche inquinanti (pesticidi anticrittogamici e insetticidi, diserbanti) e additivi chimici. Questa alimentazione, che privilegia i cibi vegetali, rispetto a quelli di origine animale, migliora in senso generale il metabolismo e il trofismo dell'intero organismo e di conseguenza anche del sistema nervoso. Si ricordi, che l'eccessivo consumo di grassi animali, provoca l'aumento di acidi grassi saturi nel grasso dell'uomo e in particolare nella mielina del sistema nervoso.

**2) Integrazione eubiotica curativa**, a sostegno delle terapie particolari finalizzato alla cura delle varie patologie. Lo scopo di questa integrazione è di attivare le difese dell'organismo e la sua potenzialità di produrre i cosiddetti endofarmaci (lisozima, gammaglobuline, interferon, interleuchine, batteriocine, linfociti TH1 ecc.). Si tratta di

- a) Preparati probiotici e batteriostatici naturali concentrati e microrganismi eubiotici, aventi lo scopo di ripristinare il normale trofismo della flora batterica saprofitico-simbiontica, così da attivare una antibiosi naturale nei confronti di microrganismi patogeni e subpatogeni opportunisti.

- b) La frazione estrattiva idro-alcolica dei bioflavonoidi della propoli, associata ad ascorbato di potassio, con azione antibiotica, antiblastica, e di potenziamento generale delle difese.

- c) Magnesio cloridrossido dotato di proprietà antivirali e di attivazione dell'immunità naturale.

- d) Oligoelementi, catalizzatori enzimatici, in acqua dinamizzata.

**3) Respirazione profonda ritmata, a 4 tempi :**

- a) inspirazione profonda dal naso;

- b) arresto in inspirazione, così da accentuare la pressione negativa nella gabbia toracica, che favorisce il ritorno del sangue dalla periferia al cuore (e quindi anche dal cervello);

- c) espirazione profonda dal naso;

- d) pausa.

Respirazione profonda ritmata, continua, senza pause e senza arresti, che modula l'equilibrio acido-basico cerebrale, particolarmente a livello ipotalamico, risolvendo lo

stato di acidosi, che spesso caratterizza la patologia cerebrale, sia somatica, che della mente.

**4) Aumento dell'afflusso di sangue al cervello**, attraverso una contrazione ritmica dei muscoli cranici pelliccioli, correlati alla respirazione ritmica, per richiamare sangue a questi muscoli, attraverso la carotide. Il richiamo di sangue coinvolge naturalmente non soltanto la carotide esterna, che irrori i muscoli cranici pelliccioli, il cuoio capelluto e la cute del volto e del collo, ma anche la carotide interna, che irrori il cervello.

**5) Attivazione del trofismo funzionale del cervello in senso globale**, olistico (ideazione, memorizzazione, percezione inconscia, attivazione della funzione neuro-endocrino-immunologica), modulando la "pulsazione cerebrale, detta anche "respirazione encefalo-sacrale", correlata al flusso del liquido cefalo-rachidiano, dai ventricoli cerebrali verso la dura madre. Ciò si ottiene attraverso movimenti ritmici di alcune ossa craniche (occipitale, mastoide del temporale e sfenoide), indotta da quella contrazione ritmica di quei muscoli cranici pelliccioli (occipitale, auricolare posteriore e temporo-parietale), che hanno attacco a queste ossa. La contrazione di questi muscoli provoca una "apertura e chiusura" della scatola cranica, così come avviene per la gabbia toracica.

**6) Attivazione del trofismo e delle funzioni cerebrali**, innanzitutto ipotalamiche, a partire dal rinencefalo, attraverso l'assunzione per via olfattoria della frazione volatile di trasudati-essudati vegetali, come la sostanza ceroide-resinosa della propoli, raccolta dalle api dalle gemme delle piante e le oleo-gommo-resine dell'incenso e della mirra. A questa azione trofico-funzionale, la propoli e l'incenso associano quella antibiotica (i bioflavonoidi della propoli) e antiinfiammatoria bloccante i leucotrieni (le olibanoresine dell'incenso), che trovano la loro indicazione in tutte le forme di leuco-encefalite (sclerosi multipla, Parkinson, HIV).

Sempre propoli e incenso hanno una indicazione curativa nelle patologie con alterazione della mielina e di demielinizzazione, avendo la proprietà di dissolversi nella sostanza lipidica dei cerebrosidi della mielina

Oltre a queste sostanze, la cui azione viene portata direttamente al cervello, evitando la barriera emato-encefalica, può essere naturalmente utilizzato, con il diffusore computerizzato, qualunque altro farmaco dotato di una frazione volatile, o comunque termicamente vaporizzabile.

**7) Salvaguardia dell'equilibrio del proprio ecosistema**, mantenendo una rigorosa coerenza tra comportamento e principi etici liberamente scelti. Introdurre nella propria mente idee e sentimenti cosiddetti positivi, ispirati all'amore, nei confronti dell'ambiente, del prossimo e di se stessi. Mantenere un equilibrio tra inconscio e razionale, lasciando spazio nella propria vita e nei propri pensieri di meditazione all'aspetto metafisico trascendente, presupposto per entrare in intima unione col Divino, che fa dimora nel cuore dell'uomo, quando, essendosi liberato da sentimenti di disamore, diventa un tabernacolo d'amore per Dio



## GLI ASPETTI PROGRAMMATICI DELL'O.M.S

### Impostazione della ricerca personale con riferimento alle direttive dell'O.M.S e della medicina naturale eubiotica

L'O.M.S. nella sua Assemblea del 1977, dopo due anni di lavoro di una sua Commissione, formulò il seguente Programma, che per molti, a quel tempo, apparve rivoluzionario, essendo fondato sui seguenti punti:

- 1) incoraggiare una valutazione realistica della medicina popolare tradizionale nei confronti della scienza moderna, ai fini di un progresso pratico delle cure mediche;
- 2) analizzare i meriti della medicina popolare tradizionale nei confronti della scienza moderna, in modo da poterne trarre il massimo profitto dalle pratiche efficaci e invece scoraggiare quelle che potrebbero essere nocive;
- 3) promuovere lo scambio tra medicine tradizionali e medicina moderna.

Successivamente, sempre l'O.M.S., ha reso noto attraverso la Rivista "La Santé du Mond" (ottobre 1982) la validità di una collaborazione tra la medicina scientifica occidentale e gli operatori della medicina tradizionale a livello spirituale. Nella Rivista viene riferito, che in alcuni Paesi, come la Nigeria, la Thailandia e l'Egitto, si sta realizzando una felice collaborazione negli Ospedali, tra i medici che attuano la tecnologia occidentale, orientata alla cura dell'aspetto fisico, o al massimo psico-fisico della malattia e i guaritori religiosi, che si affidano alle forze dello spirito e, sia che facciano capo a Buddha, o a Maometto e al Corano. Secondo il dott. Taha Baasher dell'O.M.S., autore del servizio "La fede che guarisce", è indubbio che qualunque sia il credo religioso, pregando, meditando, o anche solo sollecitando interventi di ordine soprannaturale, l'uomo può superare meglio le sue tensioni, raggiungendo la pace interiore. Aprire un dialogo con la Divinità a un livello spirituale, manifestando colpe, pentimenti e speranze, rappresenta una esteriorizzazione delle proprie sofferenze, che fa conseguire un rilassamento della tensione psico-fisica da cui si è affetti.

La validità dell'inserimento dei sacerdoti guaritori negli Ospedali delle Regioni orientali, medio-orientali e del Nord Africa, sta nel fatto, che essi danno ampio spazio, nelle loro cure, alla meditazione, con l'intento di conseguire un'armonia innanzitutto interiore.

Gli esperti dell'O.M.S. ritengono che i malati, rivolgendosi ai guaritori religiosi orientali, trovano un conforto maggiore rispetto a quello che possono avere da parte dei medici occidentali. E questo perché questi ultimi usano essenzialmente presidi tecnologici, mentre i guaritori religiosi considerano l'essere umano come un tutto inscindibile, fisico e spirituale, e basano il loro metodo essenzialmente sulla fede.

Di fronte a questi dati di fatto, riferiti dall'O.M.S., non si può certo negare che chi può, in un modo o nell'altro, attingere alle forze spirituali, riesce più facilmente a dominare le proprie debolezze interiori, raggiungendo meglio un equilibrio e un benessere psico-fisico, rispetto a chi si considera soltanto un'entità materiale. È d'altra parte evidente che la collaborazione patrocinata dall'O.M.S.

negli Ospedali asiatici ed Africani tra i medici tecnologici occidentali e i sacerdoti guaritori è stata dettata dalla necessità di colmare reciproche carenze, e cioè l'arretratezza scientifico-tecnologica dei guaritori e l'incapacità di attingere alle forze spirituali dei medici occidentali, la cui preparazione scientifica è soltanto materialistica o al massimo psicologico-psicosomatica.

In sostanza è stato realizzato un compromesso, perché se si afferma, che l'uomo è un tutto inscindibile fisico-psichico-spirituale, con reciproche interazioni tra le varie componenti, la soluzione ottimale sarebbe un intervento unitario, più che interventi distinti e separati. Per il corpo da parte del medico, per la psiche da parte dello psicologo e per lo spirito da parte del sacerdote.

Questa collaborazione tra medici e sacerdoti, realizzata in Asia ed Africa, è certamente più difficile in Occidente, non soltanto per la disponibilità e preparazione del medico, ovviamente variabile da caso a caso; quanto per la preparazione del sacerdote da un punto di vista operativo.

Infatti, mentre il sacerdote guaritore asiatico e africano è preparato a valersi delle forze spirituali per curare le malattie, che affliggono l'uomo in questa vita, il sacerdote occidentale ha finora finalizzato il suo intervento sulla salute e la "salvezza" dell'anima, in vista della vita futura, più che alla salute psico-fisica-esistenziale dell'uomo in questa fase terrena della vita.

È infatti ben noto, che in tutti i nostri Ospedali opera un sacerdote, cioè il Cappellano, e che negli Ospedali religiosi e ancor più negli Ospedali delle Università cattoliche prestano servizio, oltre ai medici laici, anche sacerdoti, così che il suggerimento dell'O.M.S. potrebbe sembrare già realizzato.

Ma non risulta dalla letteratura medica che, così come avviene negli Ospedali asiatici ed africani, vi sia in questi Ospedali religiosi una casistica di guarigione di malattie in un tempo statisticamente più breve rispetto a quello degli Ospedali laicisti, o casistica di guarigione di malattie non altrimenti ottenibile con la sola medicina tecnologica scientifica occidentale.

Ciò significa, evidentemente, che in questi Ospedali l'intervento del medico e del sacerdote è disgiunto ed attuato con diverse finalità, nel senso che il medico cura soltanto il corpo, e al massimo la psiche, mentre l'intervento del sacerdote e della suora è finalizzato essenzialmente alla salvezza dello spirito, in vista della fase futura, trascendente della vita. Ancora più recentemente l'O.M.S. si è così pronunciato nei confronti dei trattamenti curativi tramandati dalla tradizione:

«I prodotti della medicina tradizionale di solito hanno una lunga storia di utilizzo sull'uomo. Se gli effetti collaterali fossero gravi ed appariscenti, l'uso delle preparazioni sarebbe stato sospeso dai terapeuti tradizionali. Questa ipotesi è stata definita come la "dottrina della sicurezza ragionevole" (O.M.S. / THM / GPA / 90.2)».



Riferendo queste Direttive dell'O.M.S., che dovrebbero far meditare su quanto la nostra moderna medicina scientifica avrebbe forse da imparare dai cultori della medicina tradizionale dei popoli asiatici ed africani, non si deve però dimenticare, che in Occidente, 450 anni prima di Cristo, Platone così si esprimeva: «Il grande errore, che commettono i medici del nostro tempo è di considerare separatamente lo spirito dal corpo. Non si può guarire l'uno senza guarire l'altro».

Ho ritenuto opportuno riferire le Direttive dell'O.M.S., essendo doveroso ricordare, che, contrariamente a quanto si potrebbe pensare, queste Direttive non sono state del tutto disattese da parte della nostra Medicina scientifica. Anzi, sono state addirittura precorse, da decenni, da parte della Medicina naturale eubiotica, che, attraverso il "Centro di eubiotica umana", istituito con atto formale presso l'Ospedale dei bambini di Milano nel 1960, ha realizzato una riscoperta dei valori della nostra medicina tradizionale primordiale, conferendole una validità scientifica teorico-pratica. Oltre ad innumerevoli pubblicazioni in Riviste scientifiche e divulgative e negli atti di congressi, l'Eubiotica è presente in Enciclopedie e in Trattati medici, come il "Manuale medico di diagnostica e terapia di A.S. Roversi ( Ed. 1977 e 1994 ) e il Trattato di scienza dell'alimentazione "L'uomo e la nutrizione" ( Ed. 1981 ). Nella formulazione del Progetto personale verrà quindi fatto espresso riferimento alle Direttive dell'O.M.S. e alla Medicina naturale eubiotica.

### **Considerazioni sulle direttive dell'O.M.S**

Da quanto prospettato dall'O.M.S., cioè sulla validità di una collaborazione tra medici e sacerdoti, fino al punto di auspicare l'esigenza di un medico-sacerdote, cioè di un medico, aperto, nel dialogo col malato, ai problemi esistenziali della vita, sorgono spontanee alcune considerazioni.

L'incremento delle malattie psico-somatiche dei popoli occidentali, correlate a stress, tensioni e frustrazioni, in parte di tipo esistenziale, potrebbe essere messo in rapporto con la perdita di religiosità e spiritualità in atto in Occidente, nell'ambito del ben noto processo di scristianizzazione. Questa perdita di spiritualità potrebbe essere responsabile di un disordine nell'equilibrio psico-fisico-esistenziale, con conseguente turbamento dell'unità dell'ecosistema umano.

## **EUBIOTICA**

# **STRATEGIA PREVENTIVA CONTRO IL CANCRO**

La presentazione dell'eubiotica su Riza Scienze non prevede naturalmente una trattazione sistematica delle modalità di cura delle varie situazioni patologiche.

Se ne è voluta fare una semplificazione a proposito del trattamento del sovrappeso, della patologia ambientale da raffreddamento, della patologia scheletrica e delle parassitosi, perché più strettamente correlate all'alimentazione. Ma anche per evitare l'impressione, che l'Eubiotica rappresentasse soltanto una proposta teorica.

Potrebbero quindi essere trattate praticamente tutte le forme morbose, dalle patologie vascolari, alle allergie, alla sieropositività all'HIV e alle situazioni di stress e frustrazione. Ma questo non mi sembra il caso.

Una controprova della fondatezza di questa ipotesi potrebbe essere il fatto che i cultori della spiritualità orientale, gli yogi e i guru, sono praticamente immuni da patologia psico-somatica, in particolare l'infarto, che appare quindi peculiare dei popoli occidentali, non soltanto i laici, ma anche i sacerdoti, fino al massimo livello.

Il fatto che i sacerdoti cattolici non siano immuni dall'infarto (basterebbe ricordare il Papa Giovanni Paolo I e i Cardinali Danieleu, Samorè, Benelli e Poma), non significa però, ovviamente, una carenza di spiritualità, ma piuttosto una diversa utilizzazione delle forze dello spirito.

È ben noto infatti, che il Paraclito, cioè lo Spirito Confortatore è stato dato ai battezzati credenti per far sì che il peso delle prove e dei dolori della vita diventi "soave", così da rendere sopportabili tutti i fattori turbativi stressanti, psicologici, onde evitarne una somatizzazione, fino all'insorgenza di una patologia psico-somatica.

È invece questo stesso Spirito viene solitamente utilizzato non in senso preventivo, per diventare tetragoni alle avversità della vita, ma per sopportare le sofferenze delle malattie, comunque insorte, dall'infarto ai tumori. Chi si comporta così non tiene evidentemente conto del fatto, che la salvaguardia della vita e della salute è un diritto-dovere inalienabile.

Con queste considerazioni non si intende assolutamente affermare, che non sia positivo un intervento separato, purché convergente, del medico e del sacerdote. È però evidente, come si è già precisato, che l'intervento ottimale sarebbe quello attuato da una sola persona. Questa persona non dovrebbe essere necessariamente un medico-sacerdote, cioè un sacerdote laureato in medicina. Potrebbe essere infatti valido l'intervento di un medico "olistico", cioè un medico che, oltre alla preparazione tecnologico-scientifica moderna, avesse una formazione eubiotica. Questo medico oltre che intervenire sulla salute del corpo, potenziando le difese dell'organismo con fattori probiotici, dovrebbe essere in grado di far sì che, chi si affida alle sue cure prenda coscienza, che per poter far ricorso allo Spirito Confortatore è necessario liberare il proprio cuore dalle passioni e da tutti sentimenti di disamore, che spesso stanno alla base di un turbamento psico-fisico e di un conflitto tra inconscio e razionale.

Ritengo però, che non si possa fare a meno di trattare a conclusione di questa presentazione dell'Eubiotica il problema del cancro, che particolarmente per ciò che riguarda l'aspetto preventivo, rappresenta un po' la cartina di tornasole per verificare la validità di ogni proposta per la salvaguardia della salute. È infatti ovvio, che quando si manifesta il cancro significa che i meccanismi di difesa dell'organismo non sono stati in grado di impedirne l'insorgenza.



Andrebbe inoltre meditato sul fatto, che se è vero che di fronte ad una diagnosi di tumore, la speranza di vita e di guarigione sta via via aumentando, anche l'insorgenza dei tumori. Qual'è la ragione? Sono aumentate le cause chimiche, fisiche, microrganismiche, psichiche, alimentari, comportamentali ecc, o stanno via via diminuendo le capacità dell'organismo di impedire l'insorgenza con i propri mezzi naturali, cioè con i suoi endofarmaci. E questo per responsabilità di chi, o di che cosa?

È evidente che le difese dell'organismo nei confronti dei tumori si possono manifestare a vari livelli, evitando innanzitutto l'insorgenza del tumore, ma anche distruggendo la cellula neoplastica al suo primo insorgere, o circoscrivendone lo sviluppo (Ca in situ, Ca intraduttale della mammella) e infine bloccandone la diffusione (metastasi a vari livelli).

Inoltre è da considerare l'importanza del cosiddetto fattore meiotragico, cioè un disordine metabolico-funzionale dell'organo, sia costituzionale, che acquisito (mastopatia fibrocistica, gastrite cronica con metaplasia intestinale delle ghiandole, erosione della cervice uterina), che può rappresentare il "locus minorisresistentiae" nei confronti dei fattori neopastizzanti.

Infine la presenza di forme displastico-neoplastiche benigne, suscettibili di virare in senso maligno (polipi gastrici, intestinali di tipo villosi, della cervice uterina, vescicali, vasaliomi ecc).

### **Patogenesi del cancro e origine della cellula neoplastica secondo l'Eubiotica**

Come per tutte le malattie, le varie noxae patogene possono provocare l'insorgenza di un tumore soltanto quando sono venuti meno i meccanismi di difesa dell'organismo, con conseguente disordine dell'equilibrio omeostatico eubiotico generale, unitamente ad uno squilibrio metabolico funzionale dell'organismo bersaglio.

A questo punto si impongono alcuni interrogativi:

-1) qual'è il meccanismo patogenetico della rottura di questo equilibrio omeostatico, che porta all'insorgenza di un processo proliferativo e afinalistico come il cancro?

-2) perché una cellula da normale diventa morfologicamente atipica, differenziata e fisiologicamente anaplastica?

-3) perché spesso un cancro diventa resistente ai farmaci antiblastici, come un batterio agli antibiotici?

Secondo l'Eubiotica una risposta a questi interrogativi può essere trovata ricordando il principio fondamentale secondo il quale l'equilibrio omeostatico della cellula è fondato sull'equilibrio simbiotico tra il DNA nucleare e il DNA mitocondriale citoplasmatico. Un turbamento di questo equilibrio, come quello provocato da una modificazione del DNA mitocondriale ad opera del DNA dei microrganismi patogeni, così come di agenti chimico-fisici potrebbe essere responsabile di alterazioni non soltanto metaboliche, ma anche di quelle correlate alla proliferazione, accrescimento e differenziazione cellulare, in senso iperplastico, displastico, neoplastico.

Per ciò che riguarda l'essenza della cellula neoplastica, va precisato che la sua apatia non è dovuta al fatto di essere adifferenziata, bensì ad un blocco della sua differenziazione e quindi delle varie fasi della sua maturazione da cellula giovane a quella adulta.

Inoltre, si continua a commettere l'errore di affermare che le cellule degli organismi pluricellulari, come i metazoi si moltiplicano soltanto per divisione mitotica, mentre gli organismi unicellulari (protozoi) si moltiplicano per moltiplicazione (divisione diretta sporulazione).

Questa modalità di moltiplicazione per moltiplicazione è il fondamento della differenziazione cellulare, cosicché la cellula neoplastica, invece di essere distrutta con diverse modalità che andrebbe "curata", per fare in modo, che maturando e differenziandosi guarisca.

### **Come attuare la prevenzione**

1) **Eliminare o ridurre** al minimo le cause e i vari fattori turbativi presenti nell'aria, nell'acqua, e nei cibi. E i fattori stressanti e turbativi dell'equilibrio del proprio ecosistema.

2) **Ridurre** al massimo l'assimilazione intestinale delle varie sostanze tossiche assunte con i cibi, o formatesi nell'intestino per azione della flora batterica subpatogena, o di virus miceti, candida ecc. Per ottenere questo è necessario:

-A risolvere il rallentato transito intestinale e la stipsi;

-B assorbire le sostanze tossiche e i metalli pesanti con carboni e argilla.

3) **Correggere** lo stato di acidosi tissutale e in particolare cerebrale con l'alimentazione e la respirazione.

4) **Correggere o eliminare** con una alimentazione eubiotica il terreno dal quale sorgono i processi displastico-neoplastici dell'apparato digerente (stipsi, gonfiore gastro-intestinale da ristagno e fatti fermentativi, gastrite, colite, diverticoli, stasi circolatoria addominale, vene varicose).

5) **Correggere** la disbiosi da dismicrobismo gastro intestinale (*elicobacter pilori*), vaginale, vescicale, assumendo flora batterica eubiotica con azione probiotica -antibiotica, tanto più in caso di trattamenti pregressi o in atto con antibiotici e chemioterapici (saccaromiceti, bifidobatterio, *acidophilus*, *subtilis*, enterococco, acido lattico-formatore).

6) **Ripristinare** in particolare la presenza del bacillo di "Doderlein" del cavo vaginale, eliminando la candidosi con gli olii essenziali.

7) **Eliminare** la clamidia urogenitale con estratto fluido di *Tabebuia* per via orale.

8) **Associare** alla flora batterica eubiotica i vari fattori probiotici (vitamine, enzimi, oligoelementi, aminoacidi ed acidi grassi essenziali, acidi nucleici, fattori di crescita, biostimoline) per attivare le difese dell'organismo.

9) **Assumere** la sostanza ceroida resinosa della propoli sia sotto forma di estratti, che nella sua frazione volatile, liberata con trattamento termico, associandovi opportunamente l'incenso. Con questa frazione volatile, come è stato già precisato, può essere superata la barriera ematoencefalica, attuando uno stimolo diretto sulle funzioni cerebrali e la sua azione di difesa immunologica-ormonale a livello ipotalamico limbico.

10) **Attivare** le funzioni cerebrali con la ginnastica ritmica dei muscoli cranici pellicciai correlati a una respirazione vitalizzante.

### **Trattamento curativo dei tumori**

È evidente, che il progetto eubiotico preventivo nei confronti dei tumori non è assolutamente specifico per questa patologia, perché, essendo fondato su un potenziamento delle difese dell'organismo, il suo traguardo è genericamente quello della salvaguardia della salute e del suo ripristino. È per questo, che il trattamento è lo stesso quando fosse in atto un tumore e ancor più dopo l'asportazione chirurgica, o affiancato al trattamento chemioterapico e poi a trattamento completato.

Ma il vero trattamento di elezione dovrebbe essere quello



nei confronti dei tumori benigni, che possono sconfinare verso le forme "border-line" e il "Ca in situ" e tutte le proliferazioni polipose: dell'intestino, dello stomaco, della vescica, del naso, della laringe. E poi il Ca intraduttale della mammella e i basaliomi. e infine tutte le forme displastiche.

È su questo punto, che deve essere lanciata una sfida a tutti coloro che propongono, per i tumori, una cura alternativa, rispetto a quella attuata dalla medicina accademica (cura Di Bella compresa).

In particolare coloro che facendo parte dell' "Altra medicina" propongono una cura alternativa suggerendo l'uso dei prodotti più diversi, dal vischio, all'aloë vera, o a sostanze ricavate dalle capre o dagli squali, o damicroorganismi come l'Acetobacter, tanto per citare alcuni esempi, perché non ne dimostrano la validità curativa nelle situazioni iperplastiche-displastiche-neoplastiche sopra citate.

## EUBIOTICA

# LE FUNZIONI DEL CERVELLO

### Introduzione

I rapporti tra mente e cervello rappresentano un capitolo molto vasto della neurologia, che attualmente sta diventando di particolare interesse. Ritengo quindi opportuno far seguire al "Progetto Eubiotico" alcuni aspetti delle Funzioni del cervello e delle Correlazioni mente-cervello al fine di completare il rapporto: patologia somato-psichica e psico-somatica.

### Cervello: centrale operativa del sistema nervoso

Il cervello, che è la centrale operativa del sistema nervoso, è una caratteristica degli animali, particolarmente quelli superiori e innanzitutto nell'uomo, nel quale ha raggiunto il massimo sviluppo e specializzazione.

Il sistema nervoso rileva e interpreta i mutamenti delle condizioni esterne e interne dell'organismo e risponde ad essi. Il sistema nervoso centrale analizza le informazioni e avvia le risposte. Il sistema nervoso periferico raccoglie le informazioni e porta i segnali di risposta. Tutta l'attività del sistema nervoso consiste nella trasmissione di segnali attraverso vie di neuroni interconnessi e attraverso una complessa emissione di neurotrasmettitori, sostanze ormonali, citochine, linfocine.

Nel cervello si distinguono dal punto di vista funzionale:

1) **zone sensoriali**, come la percezione visiva in una parte del lobo occipitale; le sensazioni tattili lungo la circonvoluzione parietale ascendente; le sensazioni uditive, olfattive e gustative, percepite nel lobo temporale.

2) **zone motorie**, che si occupano dell'avvio dello stimolo per il movimento dei muscoli scheletrici. La principale zona motoria della corteccia è posta lungo la circonvoluzione parietale ascendente, davanti alla scissura di Rolando. Molte zone sensoriali e motorie si trovano in entrambi i lati del cervello (e comandano il lato opposto del corpo), mentre alcune delle funzioni corticali superiori sono localizzate in un solo emisfero.

**L'emisfero sinistro** "dominante tende a controllare funzioni logiche, come la comprensione della parola, il linguaggio, la numerazione e il controllo dell'attività gestuale, proposizionale.

Un risultato positivo in questo senso dovrebbe avere i seguenti vantaggi:

1) non susciterebbe il clamore emotivo tipo quello provocato dal prof. Di Bella; non essendo in gioco la vita;  
2) rappresenterebbe una fondata speranza, che, se un trattamento che attiva le difese dell'organismo è in grado di guarire un processo neoplastico benigno "border-line", potrebbe anche essere in grado se non proprio di guarire, per lo meno di arginare il processo maligno, così da potervi convivere;

3) la guarigione dei processi displastici e neoplastici "border-line", come i "Ca in situ", rappresenterebbe una importante bonifica di un terreno dal quale possono scaturire processi neoplastici maligni conclamati.

Questo è il progetto perseguito ed attuato dalla Medicina Eubiotica.

**L'emisfero destro** invece, privilegia l'organizzazione spaziale, la capacità di identificare gli oggetti, il riconoscimento delle facce, le risposte emotive, l'ideazione non verbale, la comprensione del linguaggio, con particolare riguardo a quello non verbale del corpo, le risposte emotive, le attività musicali e il riconoscimento dei colori.

È inoltre importante sottolineare l'esistenza di aree associative della corteccia, nel lobo parietale, occipitale e temporale, che integrano le informazioni provenienti dai diversi sensi. Questa convergenza polisensoriale rende possibile il processo di identificazione cognitiva.

Le aree associative realizzano anche funzioni come la comprensione, il riconoscimento e l'archiviazione delle informazioni e il richiamo alla memoria. Inoltre il calcolo aritmetico, il pensiero e il processo decisionale, essendo anche coinvolte nella percezione cosciente delle emozioni. Prendiamo ora in considerazione, da un punto di vista funzionale, il talamo, l'ipotalamo e il rinencefalo.

### Il talamo

È la principale porta d'accesso di quasi tutti i segnali, destinati alla corteccia cerebrale (sensibilità) somatica e dei vari sensi con l'esclusione di quello olfattivo). I nuclei specifici del talamo, attraverso un processo di proiezione cortico-cerebrale, costituiscono il cosiddetto sistema specifico talamo-corticale, che si accompagna ad un sistema aspecifico.

### L'ipotalamo

È deputato al controllo delle più importanti funzioni vegetative involontarie dell'organismo, indispensabili per la vita, che possiamo così sintetizzare:

- 1) controllo del sistema nervoso autonomo;
- 2) regolazione della temperatura corporea;
- 3) regolazione ormonale ipofisaria e del bilancio idrosalino, inducendo la liberazione di ACTH e ossitocina, depositata nell'ipofisi posteriore;
- 4) regolazione dell'assunzione dei cibi solidi e dei liquidi;



- 5) regolazione delle secrezioni acide dello stomaco;
- 6) regolazione delle funzioni sessuali;
- 7) regolazione delle emozioni in virtù delle sue connessioni col sistema limbico;
- 8) regolazione del sonno e della veglia e dei ritmi circadiani, in correlazione con l'epifisi, attraverso l'azione di neurotrasmettitori.

### Il rinencefalo

È la sede degli influssi di origine sensoriale, innanzitutto quelli olfattivi, ma anche tattili, uditivi e visivi.

Prendendo ora in considerazione il senso dell'olfatto, si può precisare che le fibre del tratto olfattivo terminano in due aree cerebrali specifiche: area olfattiva mediale, localizzata superiormente e inferiormente all'ipotalamo e area olfattiva laterale, che comprende parte dei nuclei dell'amigdala, che si connette ad aree della corteccia cerebrale e prefrontale, in modo da integrare gli aspetti più complessi dell'olfatto (associazione delle sensazioni olfattive con quelle somatiche, visive, tattili ecc).

Prendiamo ora in particolare considerazione:

### Il senso dell'olfatto

I recettori olfattivi sono terminazioni di cellule nervose, situate nella mucosa, che riveste il tetto del naso. Le fibre di queste cellule sensoriali, passando attraverso l'osso sovrastante, entrano in due bulbi olfattivi allungati, disposti sulla sommità dell'osso. Questi bulbi olfattivi sono

rigonfiamenti situati alle estremità dei nervi olfattivi. È nei bulbi olfattivi, che le fibre delle cellule recettoriali entrano nei nervi olfattivi. Questi nervi contenenti milioni di fibre nervose penetrano, come è stato già precisato, nei centri dell'olfatto, situati nell'encefalo e precisamente in parti del sistema limbico e dei lobi frontali.

Considerando ora le basi fisiologiche dell'olfatto, è noto che le molecole delle sostanze odorose, stimolando i siti recettoriali delle cellule olfattorie, producono impulsi nervosi, che passano all'encefalo.

Probabilmente il processo olfattorio si basa su una "corrispondenza" fisica tra le molecole degli odori e i siti recettoriali. La sensibilità di questo sistema è notevole: anche 4 sole molecole possono fornire un odore riconoscibile.

Una sostanza, per essere in grado di stimolare le cellule olfattorie deve avere le seguenti caratteristiche:

- 1) essere volatile per poter essere aspirata nelle narici;
- 2) essere almeno un poco solubile nell'acqua per poter passare attraverso il muco, che riveste le cellule olfattive;
- 3) essere anche liposolubile, perché il margine esterno delle cellule olfattive e le ciglia sono in gran parte costituite da materiale lipidico

## EUBIOTICA

# I RAPPORTI MENTE-CERVELLO

Nel considerare i rapporti tra mente e cervello, è evidente, che l'intervento della mente ha sempre una parte più o meno rilevante in tutte le funzioni del cervello, oltre a quella francamente psicologica. Infatti, anche l'attività motoria del cervello, fondata sugli impulsi all'apparato muscolare scheletrico, o viscerale, può essere soggetta a interferenze psicologiche, con ripercussioni a livello comportamentale.

È ben noto inoltre, che una correlazione funzionale mente-cervello ed una eventuale insorgenza di patologia può avvenire nei due sensi. Esiste infatti sia la patologia somato-psichica, che psicosomatica. Valgono due esempi:

1) una scorretta alimentazione, o respirazione, o una alterata circolazione del sangue, o del liquido cefalo-rachidiano, o varie sostanze tossiche di natura chimica o fisica possono provocare un danno metabolico e quindi una alterata funzione del cervello, da cui possono derivare turbamenti delle manifestazioni psicologiche e mentali;

2) alimentando la propria mente con sentimenti turbativi (i cosiddetti pensieri negativi), ne può derivare una alterazione funzionale del cervello, inizialmente in senso comportamentale, che può però evolvere verso una patologia anatomo-clinica.

Esistono quindi i due capitoli della patologia somato-psichica, con possibile trapassare dell'uno nell'altro. Attualmente è in netta prevalenza la patologia psico-somatica, che insorge sotto forma di una somatizzazione, con una ripercussione negativa di turbe psichiche sulla funzionalità di determinati organi bersaglio, con possibilità di evoluzione nel senso di una alterazione anatomo clinica. Gli organi bersaglio più frequentemente colpiti sono l'ap-

parato digerente (colite, colite spastica), respiratorio (asma), circolatorio (sbalzi pressori e ipertensione), cutaneo (acne, eczema).

È evidente, che alla base dell'insorgenza delle alterazioni funzionali digestive, circolatorie, respiratorie ecc, vi deve essere un coinvolgimento dei centri talamici, ipotalamici e bulbari, che regalano il metabolismo e le funzioni vegetative.

Ne deriva, che per l'instaurarsi del processo patologico si deve verificare un deficit dei centri nervosi, nel senso di una incapacità di mantenere l'equilibrio e la normale funzionalità di fronte alle sollecitazioni dei vari fattori turbativi endogeni ed esogeni.

Affrontando il problema della patologia psico-somatica, correlata allo stress, si potrebbero anche considerare le implicazioni ormonali, nel senso che lo stress stimola sia l'asse ipofiso-surrenalico (Sindrome di Selye), sia l'epifisi, che reagisce con un notevole aumento della produzione di melatonina, anche durante il giorno. È interessante ricordare, che la melatonina viene secreta anche direttamente nel liquor e che le correlazioni tra sistema nervoso ed epifisi non sono fondate su connessioni nervose, ma su neurotrasmettitori, come la noradrenalina, le citochine, e le linfocine.

### Considerazioni sulla correlazione mente-cervello

Facendo riferimento a quanto precedentemente precisato,



un aspetto peculiare del cervello dell'uomo è chiaramente quello di essere sede di una mente razionale, fondamento per scelte e comportamenti responsabili. Questa razionalità responsabile viene considerata anche una manifestazione del fatto che, almeno per chi ha un credo e convincimento religioso, l'uomo è persona, immagine e somiglianza di Dio. È per questa ragione, che l'uomo dovrebbe essere considerato come un ecosistema, fatto di corpo e mente, con la precisazione, sostanzialmente metafisica, che la mente è nello stesso tempo sede delle manifestazioni psichiche e spirituali. Secondo questo modo di vedere, cioè secondo questa visione globale, unitaria, il cervello può quindi essere considerato:

A) la centrale operativa delle funzioni fisiche del corpo;  
 B) la sede di manifestazione a un livello spirituale. Infatti, poiché tra i sentimenti vi possono essere anche quelli che coinvolgono l'aspetto trascendente della vita, ne deriva, che il cervello può essere considerato anche la sede della vita psico-spirituale, ovviamente a un livello dell'inconscio più che dal razionale. È evidente, che soltanto ad alcuni è dato di avere coscienza della propria percezione inconscia. È ovvio che pur avendo differenziato nell'ecosistema dell'uomo, il corpo, la mente e lo spirito, deve essere chiaramente precisato, che si tratta di tre aspetti di un'unica entità.

## BIBLIOGRAFIA

### **Bibliografia essenziale di Luciano Pecchiai Centro Eubiotica Umana di Milano**

- Eubiotica umana Rassegna di eubiotica* ATYS - 1,2,1960
- Interventi al Convegno per la tutela della genuinità degli alimenti*, promosso dalla Provincia di Milano - 29 febbraio - 1-2 marzo 1960 - Edizioni Provincia di Milano
- La Bibbia, l'uomo, l'universo* - SAGA - Ancora - Milano 1966
- Elementi di alimentazione eubiotica* - in Manuale Medico di Diagnostica e Terapia di A.S.Roversi - pag. 1407 - 1415 - V Edizione - Lepetit - Milano 1977
- L'Eubiotica in L'Enciclopedia Medica per la famiglia* pag.2812 - 2816 - Ed. Fabbri - Milano 1980
- Di nuovo in sintonia con la natura sulla via maestra dell'Eubiotica* - Corriere Medico - 6-7 novembre 1980
- Prevenzione e cura del sovrappeso con una alimentazione eubiotica* - Alimentazione Nutrizione Metabolismo 1,169-173,1980
- Principi di Eubiotica: Scienza del vivere bene in l'uomo e la Nutrizione* - Vol.III pag.289-334 - Documentazione Scientifica Editrice - Bologna 1981
- I flavonoidi (ad azione vitaminica P) del propoli, ricavato dalle gemme delle piante, come fattore di salvaguardia della salute* - Alimentazione Nutrizione Metabolismo 2,61-75,1981
- Il propoli - Un medicamento nuovo, che sa di antico* - Eubiotica 35 - ottobre dicembre 1983
- L'Eubiotica* - in Riza Psicosomatica - febbraio 1983
- Medicine Naturali : l'O.M.S. si pronuncia : l'esito è favorevole*. Naturopatia Omeopatia Aprile 1985
- Medicina naturale eubiotica e AIDS* - Intervento al Convegno Internazionale "L'infezione da HTL/ VIII ROMA -settembre 1985 - Naturopatia Omeopatia - novembre 1985
- Alimentazione psiche e salute* - Eubiotica 1987
- Le forze dello spirito per la salute integrale* -Eubiotica aprile 1988
- La propoli eubiotica - Come mantenersi sani alle soglie del 2000* - La Nazionale Editrice - Parma 1993
- Calvizie e inestetismi del viso - Prevenzione e cura secondo l'Eubiotica* - Greco e Greco Ed. Milano 1994
- Attivazione eubiotica dei muscoli pellicciai del capo* - Les Nouvelles Esthetiques —giugno-luglio 1994

- Progetto salute per il 2000 secondo la Medicina naturale eubiotica* - Les Nouvelles Esthetiques Marzo 1994
- Curarsi con la propoli* - Dimensione Natura luglio 1995
- Uso della frazione volatile dell'incenso e della mirra, secondo la tradizione e la medicina naturale eubiotica* - Relazione a "Medicine naturali a Convegno" - Milano 7 ottobre 1995
- Il "Progetto eubiotico" per il potenziamento delle difese naturali dei soggetti con siero-positività all'HIV* - Relazione presentata al Seminario di studio "Per una sicurezza ragionevole" : Ipotesi di lavoro per l'uso e la sperimentazione delle terapie complementari per HIV AIDS - Bocca di Magra 13 maggio 1995
- Riscoperta dell'incenso per la salute dell'uomo, degli animali e dei vegetali* - Dimensione Natura — novembre 1995
- La medicina eubiotica di derivazione biblica per la salute globale*. Prima conferenza internazionale di Antropologia e Storia della Salute e delle Malattie. Genova 2-5 Aprile 1998
- Gli alimenti transgenici: rischio per la salute secondo la medicina eubiotica*. Seconda conferenza Internazionale di Antropologia e Storia della Salute e delle Malattie. Genova 2-5 Aprile 1998.
- Luci (poche) ed ombre(molte) su Di Bella* Azione Lugano 29 gennaio 1998
- Attivazione armonica delle facoltà umane* Yoga News aprile 1998
- Luci ed ombre sugli xenotrapianti cioè i trapianti di organi animali* Azione Lugano 3 luglio 1997
- Presbiopia come inestetismo: come risolverla con l'Eubiotica* Les Nouvelles Esthétiques novembre 1996



## RINGRAZIAMENTI

Ringraziamo l'autore Luciano Pecchiai e la rivista **Riza Scienze**, da cui sono tratti gli articoli. Un grazie a Fabio e Rosaria per le fotocopie, a Silvia e Alberto per la veste grafica e a Peppina da Letta (Antonietta), che ha permesso la realizzazione di questo numero mettendo a disposizione la casa.

La Redazione  
Maura da Bianca  
Maia da Peppina e Elena  
isTERI da Rosaria  
anTHEÓS da vioLETA e antiGONE\*  
Autunno 2613\*\* (Novembre 2001)

DONNE E RAGAZZI CASALINGHI, dispensa di pratiche ludiche, n° G/g, autunno 2613 (2001).

Supplemento a AAM TERRA NUOVA, n°160 – Novembre 2001.

Registrazione: Tribunale di Firenze, n°3287 del 13/12/1984.

Direttore responsabile: Mimmo Tringale – CP 199, via Ponte di Mezzo, 1 – 50127 Firenze.

**Movimento degli Uomini Casalinghi:** c/o Legambiente – Gruppo d'Acquisto Città del Sole  
via Padova, 29 – 20127 Milano – Tel. 02/28040023 – Fax 02/26892343  
e-mail: [movimentouomincasalinghi@hotmail.com](mailto:movimentouomincasalinghi@hotmail.com)

\* Nota: Questi sono i nomi che ciascuna si è data. Una delle nostre pratiche per liberarci dall'ideologia patriarcale è l'autodeterminazione dell'identità fondata sulla riconoscenza verso la madre e chi si prende cura dell'infanzia. Per approfondire questa tematica rimandiamo alle pubblicazioni precedenti, in particolare "homo casalingus" [primavera 2601 (1989)].

\*\* Nota: Facciamo partire l'anno nuovo dal 21 marzo, cioè dall'equinozio di primavera e la cronologia storica dalla fondazione del Tiaso di Saffo.

Per comprendere quest'altra pratica di liberazione dall'ideologia patriarcale invitiamo a leggere la pubblicazione: "Saffo e Carla Lonzi" (Quaderni dei ragazzi casalinghi n°10, primavera 2607-1995).





## **SOMMARIO**

<b>Pag. 2</b>	<b>L'autore Luciano Pecchiali – Il patriarca ecologista</b>
<b>3</b>	<b>L'Editoriale di Daniela Marafante – Premessa</b>
<b>4</b>	<b>Il progetto salute: come personalizzarlo</b>
	<b>Eubiotica: Origine, storia e significato</b>
<b>5</b>	<b>I suoi primi fondamenti</b>
<b>7</b>	<b>I principi dell'alimentazione</b>
<b>8</b>	<b>Alimentazione e sovrappeso</b>
<b>9</b>	<b>Il turbamento qualitativo degli alimenti transgenici</b>
<b>10</b>	<b>Come ci difende dalla candidosi</b>
<b>11</b>	<b>Gli esercizi salva cervello</b>
<b>15</b>	<b>I benefici che dà il farmaco per via olfattoria</b>
	<b>Sintesi del "progetto"</b>
<b>17</b>	<b>Gli aspetti programmatici dell'O.M.S.</b>
<b>18</b>	<b>Strategia preventiva contro il cancro</b>
<b>20</b>	<b>Le funzioni del cervello</b>
<b>21</b>	<b>I rapporti mente-cervello</b>
<b>22</b>	<b>Bibliografia</b>
<b>23</b>	<b>Ringraziamenti</b>

In copertina: Ritratto di Arcimboldo