



Pillole di Medicina, Salute e Benessere

Dott.ssa Fiamma Ferraro

MEDICINA INTEGRATA: UNA COLLEZIONE DI SAGGEZZA



Medicina, Salute e Benessere

I consigli della Dott.ssa Fiamma Ferraro

In questa raccolta di post, la Dott.ssa Fiamma Ferraro – medico chirurgo, medico di medicina generale ed integrata – condivide riflessioni, approfondimenti e consigli pratici per prendersi cura della propria salute in modo consapevole e completo. Dalla prevenzione con consigli pratici alle nuove prospettive della medicina integrata, ogni pagina offre spunti preziosi per migliorare il proprio benessere quotidiano attraverso la medicina convenzionale e la medicina integrata. Un viaggio tra scienza e umanità, per chi cerca nella medicina non solo risposte, ma anche comprensione ed ascolto.

Dott.ssa Fiamma Ferraro

La Dottoressa Fiamma Ferraro si è laureata nel 1998 in Irlanda in medicina e scienze mediche ed ha completato la formazione specifica in medicina generale nel 2004 presso la scuola europea di medicina generale a Firenze. Da oltre vent'anni si dedica con passione alla diffusione di approcci terapeutici innovativi, offrendo ai pazienti un percorso di cura completo e personalizzato.

Pioniera del metodo Buteyko in Italia, la Dottoressa Ferraro ha introdotto nel nostro Paese, fin dal 2002, questa efficace tecnica respiratoria ideata dal medico russo Konstantin Buteyko, supportata da studi scientifici in doppio cieco condotti in Australia, Canada, Regno Unito, Germania ed altri Paesi. Il suo impegno nella divulgazione si è concretizzato nel sito www.buteyko.it, nella pubblicazione del libro "Attacco all'Asma... e non solo" (Macroedizioni), tradotto anche in Francia, e nella sua costante attività clinica e formativa.

Parallelamente, la Dottoressa è una delle massime esperte italiane del Metodo Boel di agopuntura per le patologie dell'apparato visivo. Grazie alla sua competenza, ha saputo integrare con maestria i punti dell'agopuntura Boel ai punti dell'agopuntura giapponese secondo Yamamoto, sviluppando un approccio evolutivo e personale: il Metodo Boel-Yamamoto-Ferraro.

Formata direttamente in Danimarca e Germania dal Professore John Boel, ideatore del metodo Acunova, la Dottoressa applica con successo questa tecnica per trattare condizioni oculari complesse come glaucoma, maculopatia (ARMD), retinopatia diabetica, retinite pigmentosa, lesioni del nervo ottico e distacchi di retina. Dal 2003, ne promuove l'utilizzo in Italia attraverso il sito www.agopunturaocchi.it, la traduzione del libro "La Medicina del Futuro" di J. Boel, ed una vasta attività clinica ultradecennale.

Tra le sue competenze rientra anche la Terapia Chelante, una metodologia nata per contrastare l'intossicazione da metalli ed altre sostanze tossiche, oggi impiegata con successo in numerosi protocolli di medicina integrata.

La Dottoressa Fiamma Ferraro mette a disposizione dei pazienti un approccio terapeutico a 360°, combinando le evidenze della medicina classica e convenzionale con le risorse della medicina integrata, per affrontare in modo efficace e personalizzato una vasta gamma di disturbi e patologie.

Dr.ssa Fiamma Ferraro
(Medico-chirurgo)

Via Pio IX 156A, 00167 ROMA (Metro A,
fermata "Cornelia")

Via C. Marx, 99 (Poliambulatorio Carpi 3000
-41012) CARPI (Modena)

tel. (0039) 3456248926
dal lunedì al venerdì dalle 18 alle 20, per fissare
appuntamenti per consulenze o per brevi
informazioni sui tipi di trattamenti praticati e
sulla loro applicabilità alle varie patologie.

Testo redatto con il supporto di Alice Governi

Indice

Salute Olistica e Benessere	06
• Parliamo di Colesterolo	40
• Vaccini e Covid-19	44
• Terapia Chelante e Avvelenamento da Metalli	55
• Idratarsi... bene	66
Agopuntura	65
• Per l'apparato visivo	69
Riaddestramento Respiratorio	74
Microbioma	91
Alimentazione	102
Medicina Ortomolecolare	114

Capitolo 1

Salute Olistica e Benessere

Curiosità e osservazioni

Forse il seguente post vi stupirà, nel senso piacevole MA ovviamente senza mai iperventilare. Nel parlare dei "#rimedidellanonna", il seguente ha un suo perché. Partiamo dall'antefatto: anche i #medici si ammalano. In alcuni casi i #pazienti pronunciano tali parole con estrema soddisfazione.. ma avevo già detto "in alcuni casi" Ciò premesso, al momento la sottoscritta è affetta da una #tenosinovite alla mano destra; ("zampite", Tanto per ridere). Ebbene, #tenosinoviti, #borsiti ed #epicondiliti affliggono una gran parte di soggetti che effettuano movimenti manuali ripetuti nell'arco degli anni. Di solito parliamo di movimenti ripetuti che colpiscono sempre una determinata zona anatomica; nel mio caso, praticare l'#agopuntura, la #mesoterapia e fare iniezioni nell'arco degli ultimi vent'anni si è fatto sentire. Trattasi di #odontoiatri oppure soggetti che lavorano al #PC con il mouse le zone anatomiche interessate non sono le medesime. Fatto sta, tali problemi possono essere invalidanti; in alcuni Studi di #fisioterapia la maggior parte dei pazienti è in una fascia d'età dai 45-60 anni ed il problema è causato dallo stesso movimento ripetuto e ripetuto. Cosa sto facendo? Come consigliato dal

#chirurgodellamano, sto effettuando #ultrasuoni e #laser a bassa intensità, supportato da un primo intervento di natura farmacologica. Sono però dell'opinione che ciò non sarebbe mai stato; cosa sto facendo? Prodotti #antinfiammatori mirati relativamente privi di #effetticollaterali, agopuntura, mesoterapia antalgica, un altro trattamento a base di luce... ed un antico rimedio della nonna. Il trattamento dell'applicazione caldo-freddo caldo-freddo. Si tratta di applicare un pacchetto relativamente caldo, intorno ai 42-43°C per qualche minuto sulla parte affetta, seguito da un impacco ghiacciato e così via. Ripetuto più volte al giorno, ho potuto riscontrare che questo trattamento è abbastanza efficace, specialmente se praticato nelle fasi di riposo, per cui nei giorni in cui l'arto non è messo alla prova durante la giornata lavorativa. Risultato? Tutto l'insieme sembra pian piano funzionare, e questo trattamento è di applicazione fai-da-te; questo per tanti problemi di natura osteo-muscolare. Come sempre, Fatevi comunque consigliare da chi di dovere.

La mesoterapia antalgica, è un trattamento utilizzato per alleviare il dolore nei pazienti affetti da malesseri che interessano articolazioni, muscoli e ossa, sia in fase acuta che cronica, e la durata di unciclo di mesoterapia varia in base al disturbo che deve essere trattato. La tipologia di farmaci impiegati dipende dalla patologia in questione e la scelta dei farmaci, così come la frequenza delle sedute e la durata dell'intero ciclo è effettuata dal medico esperto in questa terapia. Questa tecnica prende il nome da “mesoderma”, ovvero la zona immediatamente sotto la cute. Denominata anche intradermoterapia distrettuale, la mesoterapia è una tecnica medica molto apprezzata sia nel settore estetico che in quello antalgico. Si tratta in particolare di una terapia iniettiva intradermica che, servendosi di aghi sottili e piuttosto corti (4 mm), somministra delle sostanze in grado di apportare benefici clinici relativi all'affezione per cui è stata richiesta. Nella mesoterapia antalgica vengono impiegate miscele di farmaci

che vengono infiltrati nello strato medio-profondo del derma (mesoderma).

Vero o falso? "L'ossigeno-ozono terapia può dar luogo a numerosi benefici nell'organismo umano e l'autoemo è la migliore forma di somministrazione".

Vero e falso. L'ossigeno-ozonoterapia, a partire dagli ultimi anni del secolo scorso e di primi anni 2000, grazie agli studi e di lavoro del professor Velio Bocci con il quale ho fatto un corso, è ormai nota. L'ossigeno-ozono terapia può avere degli ottimi effetti antivirali e antinfiammatori e molti altri, come ad esempio anche essere utilizzato per la prevenzione dei tumori. Mentre per problemi di natura osteoarticolare già da anni viene iniettato direttamente nell'articolazione. In tanti casi va sempre per la maggiore la grande autoemo. È recente la notizia che è ora possibile sottoporsi a questa terapia anche grazie mediante compresse. Ovviamente le case che se ne occupano le hanno studiate in modo apposito per far sì che arrivi all'intestino e che successivamente venga assorbito dalla circolazione. In questa forma, la terapia è molto meno invasiva, di più facile gestione ed anche a minor costo. Come dico sempre, questa terapia dovrebbe essere abbinata ad un concomitante piano di antiossidanti personalizzato. Come sempre, fatevi consigliare!

Vero o falso? " È anche possibile assumere l'ozono per via orale".
Avendo fatto un corso presso l'Università di Siena anni o solo con il professor Velio Bocci, uno dei papà dell'ossigeno-ozonoterapia, avrei risposto "falso". Questo perché l'ozono, O₃, è una molecola instabile e molto reattiva. Studi fisici-chimici negli ultimi anni invece hanno ora consentito di creare formulazioni che si possono assumere anche per via orale. È un nutraceutico specifico che deve essere prescritto con cura. Ricordiamoci che l'ossigeno è: utile per la prevenzione dei Tumori, un antinfiammatorio, un antimicrobico, un potente stimolo per la micro e

macro circolazione. Inoltre, altri studi recenti hanno dimostrato che addirittura allunga i cosiddetti telomeri, per cui è anche molto utile per l'anti invecchiamento. Lunga vita a noi ed all'ozono assumibile per via orale!

"I casi d'autismo sono in aumento". Vero o falso? FALSO!

Questo perché in passato l'autismo era molto meno diagnosticato. L'autismo è un affezione neuropsicologica che include terrore dell'ignoto. **E possibile trattare questa malattia?** Stanno per iniziare una serie di post ed articoli sull'autismo. L'autismo è talmente variegato che dal 2013 in poi si parla esclusivamente di sindrome dello spettro autistico; proprio come è diversificato l'autismo, lo è anche la sua storia. Vi invito pertanto a leggere il mio articolo introduttivo "La Storia dell'autismo oppure l'autismo nella storia? SU <https://dottoressafiammaferraro.it/articoli/autismo-nella-storia-o-la-storia-dell-autismo/>

Notizia shock o non shock? Parliamo di #inquinamentoambientale e #autismo . Le cause del disturbo dello spettro autistico sono state dibattute degli ultimi decenni. Tra i molteplici fattori scatenanti presi in considerazione vi è anche l'inquinamento ambientale. Ecco dunque una notizia purtroppo poco rassicurante. **La sindrome dello spettro autistico** pare essere in aumento a livello globale. È una sindrome particolare e misteriosa che affligge migliaia e migliaia di genitori. Nei decenni ci sono stati molteplici dibattiti circa l'incidenza, prevalenza ma soprattutto la causa. A mio avviso non vi è una singola causa, bensì molteplici che si potenziano negativamente l'una con l'altra. La notizia flash che potrebbe sorprendere o non sorprendere molti genitori é che, in base ad uno studio di quest'anno pubblicato sulla celebre rivista Nature, è stato documentato che vi è un maggior numero di bambini affetti dalla sindrome in zone inquinate. Si tratta di uno studio sociologico trasversale effettuato sull'influenza dell'inquinamento sull'Ilva di Taranto. Se la notizia è di vostro interesse, continuate come sempre a seguire i miei articoli e libri in futuro.

Domanda: il massimo numero di neuroni lo si ha a 11, 13, 16 oppure 18 anni? Mumble mumble... Potrebbe sembrare strano, ma **la risposta è a 13 anni**. È questa l'età in cui il cervello umano si dice essere malleabile al massimo. Inoltre, dai 13-26 anni si formano tutte le #neurosinapsi . Attenzione dunque ai ragazzi: cercare di non superare massimo un'ora e mezza sui #socialmedia oppure con la Playstation. Altro consiglio fondamentale è quello di "imparare" a #respirarebene. È un investimento per una buona salute in tutti i sensi.

"Vero o falso? "Entro il 2050 ci saranno circa 39 milioni di decessi per via dell'uso improprio di antibiotici".

Non c'è niente di più vero, purtroppo. Alcuni follower forse si ricorderanno che avevo già scritto post in merito al consumo eccessivo di #antibiotici. L'Italia ha il triste record di essere il primo paese in Europa. Sono molti i #farmacisti che vi potranno raccontare che tanti clienti esigono antibiotici senza ricetta medica e per un banale #maldigola. Questo ha fatto sì che emergono #batteri sempre più resistenti ai consueti antibiotici. Ebbene, la #medicinaintegrata, grazie al magico mondo della #fitoterapia offre varie soluzioni.

Indipendentemente da antibiotici fitoterapici, è anche fondamentale potenziare le proprie #difeseimmunitarie. Come sempre, fatevi consigliare da chi di dovere

Avevate mai pensato a che anno risale il concetto di deontologia medica? Risale al 1924, questo è il suo centenario. Il codice deontologico non prevede vere e proprie "leggi" bensì un codice etico di comportamento professionale. Nei decenni del secolo scorso la deontologia medica è stata molto impegnata con la tematica dell' #aborto e la #fertilizzazione in vitro. In questi anni invece la tematica di maggiore rilievo è il cosiddetto #suicidioassistito.

Vero o falso? *"La posizione durante il sonno é ininfluente per la propria salute".*

In molti casi è **FALSO**. Dormire sul fianco sinistro è indicato in casi di #reflussogastroesofageo, problemi di #gastrite ed #erniaiaatale . Il fianco destro è invece indicato in Chi ha problemi cardiaci e ed inoltre favorisce l'assorbimento di #farmaci ed #integratori . In caso di #raffreddore , è molto indicato dormire sulla schiena ma su più cuscini. Dormire sulla schiena senza cuscini non è indicato in caso di #apnee del sonno o problemi a livello polmonare, Specialmente in caso di #broncopatie. Dormire sulla schiena può invece essere utile per chi ha problemi alle ginocchia, specialmente con un piccolo cuscino sotto le ginocchia.

Vero o falso? "Macchine e computer sono simili."

Per la prima volta la risposta è: **dipende**. La risposta ovvia sarebbe "no"; eppure macchine e computer hanno una cosa in comune: una struttura atomica tetravalente. L'organismo umano è un algoritmo di pura biochimica alla base di cui vi è il #carbonio . I #computer invece hanno come base il #Silicio . Carbonio e silicio sono tetravalenti. Ma non solo. Ci sono numerosi #Integratori sul mercato proprio per rinforzare in generale #organi, #muscoli ed #ossa . Basti non pensare che si sta assumendo un computer

Vero o falso? L'attuale definizione del Organizzazione Mondiale della Sanità è: Uno stato psico-fico- emotivo-sociale perfetto. **Falso!**

Pur essendo la definizione estremamente attendibile ed infatti la cito sempre nei miei corsi, non è l'attuale definizione del'Organizzazione Mondiale della Sanità. La "nuova" definizione risale al 2011: la capacità di adattamento a stimoli e stressori dell'ambiente.

Tanto che si fa riferimento all'Esposoma, la totalità di stimoli e stressori ambientali a cui il soggetto è esposto. Chiaramente l'Esposoma può anche influenzare l'assetto epigenetico. MA, e che non manchino mai i "ma", a cosa vi fa pensare la parola "stress"? Per i nuovi follower che ancora non lo sanno, nel mio libro , "Attacco all'asma... e non solo", nelle mie interviste che trovate sul canale YouTube e nei miei corsi

Vero o falso? Ha senso la seguente frase facente parte della Genesi **"L'uomo non sarà immortale ma vivrà solo fino a 120 anni"**? Forse per la prima volta non ho una risposta; dipende. Cos'è l'#invecchiamento? #radicaliliberi? Malattie per cui difetti nel #DNA e processi di rigenerazione?

Nessuno di questi. Pensate che negli ultimi anni alcuni scienziati parlano della **"biologia dell'invecchiamento"**. Questo perché la "#vecchiaia" non dovrebbe essere vista come una fase brutta della vita bensì una fase della medesima. In molti casi è pertanto possibile invecchiare bene. Nel contemplare il DNA, ovvero l'informazione genetica delle cellule, come dicevano in latino "scripta manent"; il DNA non è modificabile, è come se corrispondesse alla parte digitale di un dispositivo. Esiste anche però l'epigenetica, corrispondente alla parte analogica del medesimo dispositivo. L'epigenetica è modificabile e di molti casi, ovviamente a meno che il DNA non sia "brutto e cattivo" favorisce una vecchiaia "biologica". Come? #respirazione ottimale, #attivitàfisica ottimale, alimentazione ottimale, attenzione al #microbioma intestinale, disintossicazione e soprattutto... l'essere informati.

Nel 2020, in base ai dati del Ministero della Sanità, il 31,12% dei parti è avvenuto mediante taglio cesareo. Tali parti sono in costante aumento nel nostro paese. In post precedenti abbiamo visto che nell'organismo umano vi sono vari microbiomi, ma il più importante è sempre il microbioma intestinale. Bambini che hanno la grande "fortuna" di nascere per parto vaginale, hanno un microbioma simile al microbioma vaginale della mamma; come previsto in natura. Bambini invece nati tramite parto cesareo hanno un microbioma più simile al microbioma cutaneo della mamma. Non proprio previsto in natura. Ricordiamoci inoltre che una grande componente del sistema immunitario risiede nell'intestino. È subito dopo il parto vaginale che avviene la prima colonizzazione intestinale. Il messaggio é ovvio: Bisognerebbe prediligere se possibile un parto vaginale.

È ormai noto che la popolazione in generale sta invecchiando; ne consegue anche un utilizzo non indifferente di #farmaci . Dati di un rapporto del 2024 dell'AIFA mostrano che oltre il 98% degli #anziani assume regolarmente farmaci, al primo posto #antipertensivi. Ma ci sono tanti altri farmaci, quali #antibiotici, anti lipidici, #gastroprotettori eccetera. Potrebbe sorgere quasi istantanea la riflessione che prevenire è meglio di curare. Massima attenzione allo #stiledivita: una corretta #alimentazione, #attivitàfisica e non manchi mai una #respirazione ottimale. Ricordiamoci che un'ottimizzazione della respirazione potrebbe aiutarci a svezzare dagli ipertensivi. Ovviamente sotto controllo medico.

Molti fedeli follower concordano con il fatto che ci troviamo in mezzo ad un periodo storico molto "particolare". Papa Francesco qualche giorno fa ha parlato del #intelligenzaartificiale , facendo chiaramente presente, e concordo, che potrebbe apportare sia rischi sia enormi benefici in base a come viene utilizzata. Cosa dire per la #medicina ? Alcuni potrebbero affermare che un giorno questa intelligenza sostituirà il #medico . Ritengo che ciò non sia del tutto possibile; molti avranno sentito parlare del "arte medica". Indubbiamente la medicina è scientifica, ma non è di certo una #scienza esatta, come ad esempio lo è la #matematica . Non credo che l'intelligenza artificiale possa sostituire "l'istinto clinico" e l'empatia di un bravo medico che attua il proprio lavoro con scienza, conoscenza e coscienza. Mancano ancora anni, ma la situazione cambia, trattasi del #metaverso . In questo scenario un #chirurgo potrebbe letteralmente operare un paziente che si trova all'altra parte del mondo. Grazie a tutti e robot.... cosa dire?

Nella nostra società ci sono purtroppo tanti paradossi; si potrebbe quasi dire che la vita stessa sia un paradosso!

Indubbiamente avrete sentito parlare più volte dell'enorme dibattito rispetto alla #Verdura e la #frutta "#biologica". È tristemente noto che molta frutta e verdura etichettata come "biologica/o" è tutt'altro che #biologico. Ebbene, va tanto di moda il "#bio" ma ciò nonostante il 26 novembre dell'anno scorso la Commissione Europea ha decretato che l'uso del #glifosato, un #pesticida con effetti tossici per la #salute dell'uomo, sarà consentito fino al dicembre del 2033. Ed in questo eterno dibattito, il governo italiano è a favore di questa decisione. Ne ha parlato il telegiornale qualche giorno fa.

Non si smette mai di imparare" dicono i saggi ed è anche giusto che sia così Ebbene, ho appreso un dato interessante. Sapevate che esiste una #depressione chiamata "depressione spirituale"? Pur avendo minime competenze in #psichiatria, non ne avevo mai sentito parlare. Venne descritta nel 1954 dal dottor Martyn Lloyd-Jones e si riferisce ad una sensazione di #tristezza dovuta alla perdita di #fede in mancanza di una percepita connessione con #Dio. L'aiuto non è tanto in termini di #farmacopea bensì di guida ed aiuto spirituale. Credo che in base alla #filosofia e #psicologia #yoga in questi casi si direbbe che vi è una perdita del Dio relativo o cosciente e la completa mancanza di un Dio assoluto. Non entro nel merito di una tematica così complessa, tuttavia ritengo che in questi casi potrebbe aiutare la #meditazione, ovviamente abbinata ad una corretta #respirazione. Ricordiamoci che una corretta respirazione favorisce ogni tipo di auto-ricerca ed auto-riconoscimento

Come i fedeli follower ormai sanno, al momento sto approfondendo la filosofia yoga da vari aspetti; dico solo che sanno, a volte condivido il contenuto di alcune mie letture. Al momento sto approfondendo la filosofia yoga da vari aspetti. Sarà "deformazione professionale", ma trovo sempre collegamenti con la medicina. Lo Yoga ci parla ovviamente dei nostri cinque sensi fisici, ma ne esistono anche cinque astrali. Ce n'è inoltre uno non ancora ben definito "sesto senso". Impossibile affermare che nessuno ne abbia mai sentito parlare. In base a questa filosofia, la "sede anatomica" di questo senso è la ghiandola pineale. È risaputo che la ghiandola pineale è più sviluppata nei bambini e nel sesso femminile. È anche stato dimostrato in ratti da laboratorio che man mano che si invecchia tale ghiandola si può lievemente calcificare a livello microscopico. Un "nutrimento" in dosaggio ed orari appropriati è la melatonina. Ma come sempre, prima di fare un ciclo di melatonina, Fatevi consigliare da chi di dovere... e buon sesto senso.

Vero o falso?

"C'è un collegamento tra il #fegato ed il #cervello". Potrebbe sembrare strano, ma è verissimo. È in effetti ben noto in medicina che in casi avanzati di #cirrosiepatica possono insorgere problemi di #encefalite con conseguenti alterazioni dello stato cognitivo. Studi recenti hanno dimostrato che questo collegamento, noto come asse epato-encefalico è più significativo rispetto a ciò che si pensava in passato. Problemi del fegato, quali ad esempio la #fibrosi non-alcolica potrebbero aumentare il rischio di #demenze. Per cui mi chiedo se anche affezioni ancora

meno incisive dal punto di vista clinico non possono avere ripercussioni sull'encefalo. Tuttavia, ricordiamoci ciò che affermo sempre: Prevenire è meglio che curare in quanto possibile. Attenti come sempre a una respirazione ottimale, badate bene il vostro microbioma (fegato e microbioma sono collegati anch'essi), Ricordatevi la "dieta mediterranea", disintossicatevi sporadicamente e praticate un po' di attività fisica. "tutto fa brodo" Come si suol dire.

Capita spesso, perlomeno a Roma, di vedere soggetti che fanno footing alle prime ore del mattino. In effetti, alcune persone sembrano essere "fissate" con la corsa, e non stiamo parlando di 5-10km al giorno, bensì di distanze maggiori. Purtroppo molti soggetti non sono "nati per correre", e traumi articolari sono più che comuni. Ma non solo... uno studio recente riferisce che "corridori seriali" potrebbero essere affetti da una vera e propria dipendenza, indotta dal desiderio di volere "scappare", "distrarsi" od "evadere" da situazioni sociali, psichiche ed altre. L'attività fisica, in modo particolare se prolungata, da luogo al rilascio di endorfine, dicesi le molecole della felicità, ma se in eccesso, le medesime rischiano di causare una dipendenza. Non sono io che lo dico...Correte, ma correte bene

Faccio la seguente osservazione e confessione ai fedeli follower: da medico che si occupa di medicina integrata, la medesima avendo alla base la medicina convenzionale affiancata da terapie complementari, ma come dico sempre dietro alle terapie complementari che propongo vi è comunque una base scientifica, negli ultimi anni rimango interdetta più che mai. Da un lato si vedono medici "alternativi" praticare approcci terapeutici poco ortodossi ed a volte le conseguenze sono fatali, dall'altro vi è, in alcuni contesti, un'iper-prescrizione di farmaci, esempio più classico l'antibiotico. Sappiamo che farmaci salvano le vite ma è sempre meglio se si può fare a meno di far sì che la loro assunzione diventi cronica.

È triste che la medicina convenzionale e la medicina complementare non si possano "sposare" in quanto a mio avviso sarebbe un matrimonio perfetto. Rimango pertanto estremamente interdetta nel leggere testate di articoli, che non continuo a leggere, scritti da medici che affermano: "Terapia, ma il vostro medico non ve lo dirà mai", come se fosse un grande complotto da parte dei medici convenzionali. **Nel modo più assoluto non mi permetto di generalizzare**, ma alcuni

medici convenzionali criticano a prescindere medici di medicina integrata, come la sottoscritta, e dal lato opposto alcuni medici "alternativi" criticano a prescindere la medicina convenzionale o addirittura la medicina integrata. Ben venga dunque un matrimonio della perfezione in medicina. Tra le varie mode odierne troviamo anche la "mindfulness"... Ma si tratta veramente di solo una "moda" oppure c'è "dell'altro"? Dipende dal punto di vista, come lo è il caso per tante cose. Per approfondire Vi consiglio il mio articolo su <https://www.dottoressafiammaferraro.it/.../mindfulness-e.../>

Abbiamo affrontato la tematica dell'attività fisica in vari post, è visto l'importanza della medesima sono intenzionata ad andare a fondo all'argomento. In modo particolare quando uscirà il mio nuovo libro "**Sport è salute**" edito dalla Macrolibri (primavera 2023). Nel frattempo vi parlo di uno studio molto interessante: uno studio recente avrebbe dimostrato che 6. minuti di #attivitàfisica intensa potrebbero favorire il #sonno profondo, niente male visto l'importanza del #sonnoprofondito per tutti i #processirigenerativi. A mio avviso sarebbe meglio variare l'intensità dell'attività fisica, sempre tempo permettendo, attraversando fasi più o meno intense. Dovendo però scegliere sei minuti di attività fisica intensa mi sembrano una scelta ottimale. Quali possono essere suggerimenti per attività fisica intensa:

1. Fare le #scale su e giù ad una certa velocità
2. #Flessioni
3. #JumpingJacks [non credo che "Jack saltante" renda il concetto per chi non li conoscesse.

Consiglio di inserire su un motore di ricerca youtube: "jumping jacks"]. Con attività fisiche intense non è certo facile arrivare a 6 minuti a meno che uno non sia allenato. Come dico sempre è meglio iniziare con poco ed allenarsi gradualmente. **Come sempre, attenzione al proprio respiro e siate sicuri di effettuare bene le flessioni ed i "Jack saltanti"**... Almeno in questo caso il web ci è d'aiuto.

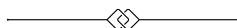
Come sempre, consultare il proprio medico in caso di patologia.

Ho deciso di scrivere questo post in quanto molti di voi mi hanno chiesto se alcuni parametri vitali rilevati mediante un #orologio da polso sono attendibili; d'altronde siamo nell'era dei gadget tecnologici. L'orologio in questione, oltre al mostrare l'ora e la data, è collegato alla rete per cui si può accedere ad internet, WhatsApp e tante altre cose. Trattasi invece di #medicina, l'oggetto in questione misurerebbe: la #pressionearteriosa, la #saturazione dell'#ossigeno, le #calorie bruciate nell'arco delle 24 ore, il numero di #passi e le ore di #sonno... e dimenticavo, ben presto vi farà anche il caffè! Scherzi a parte, sarebbe ottimo se così fosse, ma temo che non lo sia. La rilevazione della pressione arteriosa In generale si misura dall'#arteriaomeroale, per cui un'#arteria relativamente superficiale e grandicella. L'arteria radiale che si trova a livello del polso, è più piccola e si trova in una parte distale dell'organismo; essendo così distale la sua pressione è meno attendibile come misura in generale. D'altronde tale misurazione altro non è che una misurazione fisica-meccanica, per cui l'orologio da polso si dovrebbe per lo meno gonfiare! Per ciò che concerne invece la rilevazione della saturazione d'ossigeno, esso viene rilevata dal #sangue capillare dal #dito, mediante il meccanismo della #spettrofotometria. Oltre al dato anatomico, nella zona del #polso ci sono meno capillari, lo vedo strano che tali orologi siano muniti di spettrofotometria. Quanto alla misurazione delle ore di sonno, anche questo mi sembra strano: come le misurerebbe? Dai movimenti? C'è chi si muove molto nel sonno e chi si muove poco. Quanto al conteggio delle calorie, anche questo lo vedo difficile; non dipende dal numero dei passi bensì dalla #velocità e l'intensità del #movimento. Credo che però possa essere attendibile per contare i passi... almeno questo!

Vi racconto un piccolo esperimento effettuato da mia sorella (confesso, si capisce che anche lei è un medico). Ha sovrapposto due pacchetti di fazzoletti (come se fosse un polso umano), chiudendo il finto polso con l'orologio "miracoloso". Il risultato non sorprendente è stato che anche i due pacchetti difazzoletti sembravano godere di ottima salute, la pressione arteriosa e la saturazione dell'ossigeno erano buone! Immagino che i produttori di tali orologi confidino nel fatto che la maggior parte degli acquirenti di tali gadget goda di una buona salute; indubbiamente nel foglietto illustrativo che anche una formica dotata di occhiali avrebbe difficoltà a leggere ci sarà scritto che le misurazioni potrebbero non essere attendibili. Come sempre, fatevi consigliare da un medico di fiducia, e se mi chiedete il nome dei fazzoletti che sono miracolosamente vivi, ormai sapete che non si possono rivelare i nomi commerciali.. un vero peccato in questo caso!

Post riflessivo: la nuova e futura non-realtà del #metaverso. Inferno o Paradiso? A mio parere entrambi. Avete fatto caso che di recenti si sente parlare del metaverso? In questa nuova "realta'" sarà possibile entrare in nuovi mondi senza muoversi da casa, ad esempio, entrando in una tuta connessa a tale metaverso, sarà possibile entrare in musei virtuali, frequentare lezioni universitarie, passeggiare in città sconosciute e molto altro. Piano piano si inizia a parlare dell'acquisto di spazi e terreni sul metaverso. Quali saranno le influenze a livello #cerebrale? La nostra #cortecciamotoria reagisce in base a #stimolivisivi, percezione dell'ambiente, #stimolitattili, #stimoliuditivi e #propriocezioni. Nel nuovo metaverso tali stimoli saranno del tutto alterati; trattasi dunque di un #bambino il cui cervello si sta ancora formando, questa nuova realtà-non-realtà potrebbe influire sullo #sviluppo dei processi mentali-ì neuronali. Trattasi invece di un adulto mentalmente e psicologicamente ben impostato, tale nuova realtà potrebbe addirittura essere utile per nuovi sviluppi scientifici. Cosa dire? Chi vivrà vedrà...

a #medicina dell'evidenza si basa sui grandi numeri; trattasi di indagini di #prevenzione, vari approcci investigativi si sono rivelati avere un senso, in particolare per la prevenzione di alcuni #tumori. A tale proposito il #tumore del #colonretto figura come essere il terzo "Killer" nella lista dei tumori in entrambi i sessi. Entra in scena l'analisi del #sangueocculto nelle #feci e la #colonscopia ad intervalli regolari dopo una certa età in soggetti predisposti in base all'anamnesi di famiglia. Uno studio recente riporta che la colonscopia potrebbe non essere così predittiva come si pensava. Come interpretare tale dato? A mio avviso, vista la medicina dell'evidenza basata su larga scala, ovviamente non è sufficiente uno studio singolo. Come sempre, **prevenire è meglio che curare**. Sappiamo che un consumo eccessivo di #carnerossa predilige la formazione di tali tumori. Essenziale anche una corretta #idratazione per permettere un adeguata evacuazione delle feci. In virtù di nuove rivelazioni del #microbioma, cerchiamo di trattare bene anche i nostri ospiti benevoli.



Se l'amore fa bene ci sarà pure una ragione! Parrebbe di sì. Ricercatori della Michigan State University riferiscono che l' #ossitocina, un #ormone proteico con azioni a livello della #mammella e dell' #utero ed anche denominato da alcuni "ormone dell'amore" potrebbe favorire la ripresa di #tessutocardiovascolare dopo un evento per l'appunto Cardiovascolare.

#Stress, la parola implica tutto e niente. Ma lo "stress" esiste realmente. Si tratta di uno stimolo intrinseco o estrinseco che dal luogo ad una risposta biologica. Mentre in alcuni casi si tratta di una risposta di sopravvivenza, in altri tale risposta può causare problemi a livello di #salute. Come lo è in caso di #iperventilazione cronica come i fedeli follower ormai sanno (ved. #MetodoButeyo/ #riaddestramentorespiratorio per i nuovi arrivati) ma non solo. C'è stato il #covid19, poi si è aggiunta la #guerra e pare che manchino i marziani, i rettiliani ed un meteorite per completare il quadro. Scherzi a parte, noi medici ci stiamo rendendo conto negli ultimi decenni quanto possa influenzare lo stress. E questo è un periodo "critico": è passato il #caldo torrido e potremmo essere inondati dal #freddo da un momento all'altro, non si sa. Bisognerebbe non solo proteggere il nostro organismo dallo stress, ma potenziare anche le difese del nostro #sistemaimmunitario.

Uno studio recente rivela che alcuni #stilidivita, #attivitàfisica regolare e #contattosociale diminuiscono il rischio di #demenza in soggetti affetti da #diabete di tipo 2. Al contatto sociale non ci avrei mai pensato... ma indubbiamente un contatto sociale piacevole aumenta le #endorfine. Ricordiamoci anche dello #stilealimentare, il nostro #microbioma ed una #respirazione ottimale.

Emerge un potenziale nuovo beneficio conferito dall'#attivitàfisica: un primo studio riferisce che l'attività fisica regolare potrebbe proteggere dal #tumoreal seno. Ricordiamoci che il #tumore al seno rimane il #cancro predominante nel sesso femminile. Ma come dico sempre "non è quello che si fa ma come lo si fa"; l'attività fisica dovrebbe essere praticata in modo ottimale e personalizzato, Proprio come la #respirazione e l'#alimentazione. Lo studio recente parla di tumori al seno, ma sono convinta che ci sono altri "benefici da scoprire". C'è sempre tempo per "scoprire" altre cose, meglio imparare nel frattempo come respirare, #muoversi e #nutrirsi in modo ottimale.

Vero o falso? "E' possibile aumentare in #altezza anche durante l'età adulta ". Strano ma vero. Sono pochi i soggetti ad essere soddisfatti con la propria altezza. Ebbene, in molti casi mediante un' #attivitàfisica ben programmata ed #allenamenti #posturali e possibile "allungarsi".

Ho una grande fantasia, ma questa non l'avrei mai immaginata: pare che vi sia un collegamento tra la #demenza e l' #umorismo nero (#darkhumour). Si tratta di osservazioni iniziali e chissà cosa faranno vedere ulteriori studi. Speriamo che faranno #ridere nel vero senso della parola!

Un calice... o due d'#alcool fanno piacere a tutti, come negare l'evidenza? Tuttavia, l'alcool viene assorbito molto prima di quanto non si pensi con potenziali ripercussioni cognitive. Come sempre, ogni caso è sempre un caso a sé e ci sono numerose variabili. In linea generale il sesso maschile "gestisce meglio" l'alcool rispetto al sesso femminile, questo per via delle differenze ormonali. Cosa misura l'#etilometro? Misura la concentrazione da alcool nel #sangue.

I livelli d'alcool consentiti a norma di legge sono praticamente "zero". Per cui se dovete guidare è meglio non rischiare. Esistono tuttavia anche etilometri per misurare in autonomia le concentrazioni di alcool nel sangue. Non dico "buona rilevazione" ma dico "bevete con moderazione".

Il #COVID19 continua ad essere un "essere non-biologico" oscuro. La comunità scientifica ed i #medici stessi non sono in grado di gestirlo ancora al 100%. Tuttavia stanno emergendo alcuni dati:

mettendo a parte il discorso del #longcovid, si inizia a documentare anche manifestazioni dicesi "a distanza", come ad esempio #eczemi cutanei. In quanto possibile, mai disperare. In #dermatologia ci sono creme relativamente innovative per il trattamento del sintomo ed inoltre ci sono vari preparati #omotossicologici e #fitoterapici che possono apportare benefici.

È risaputo che deficit del #sistemaimmunitario può favorire la formazione di #tumori; come tale il sistema immunitario è un immuno-vigilante. Molti soggetti però affetti da tumori sono del tutto immunocompetenti, per cui non immunocompromessi. Come mai? Nel sistema immunitario ci sono anche dei "checkpoint" immunitari, questo nel tentativo di prevenire le malattie autoimmuni (ctla4 nel sistema linfatico e pd1 nei linfociti). Anche questi "checkpoint" possono essere meno vigili. Un importante studio del 2020 riporta che una maggiore biodiversità intestinale migliora la sopravvivenza in soggetti affetti da tumori e trattati con #chemioterapici. Pensa te che esistono addirittura inibitori dei checkpoint immunitari, #farmaci inesistenti quando io ero piccola e studiavo medicina.

Il design dell'organismo umano è la macchina perfetta nello stato fisiologico di salute. Trattasi però di Stati fisio-patologici, la suddetta "macchina perfetta" può mutare. Purtroppo ci sono tante #patologie. In alcuni casi i #sintomi sono più che chiari e puntano direttamente alla #diagnosi clinica. In altri invece non ci sono proprio sintomi ma c'è la patologia. Ma la lista dei "Misteri del #corpoumano" non è finita: #dolori "banali" possono essere causati da patologie tutt'altro che banali. Ad esempio, in alcuni casi i dolori alla #spalla possono essere causati da un #tumoredeipolmoni. Evitate il "fai da te più di" sul web. Meglio utilizzare il web per la ricerca del professionista di fiducia.

Più vado avanti nella vita e nella professione, più sono convinta che il triangolo perfetto della #prevenzione sia: un #riaddestramentorespiratorio, una #terapiachelante e #disintossicante, una accurata valutazione e potenziale trattamento del #microbioma umano. In #medicina non è sempre facile trovare la "causa" delle #malattie. Ecco perché tutta una serie di #sintomi andrebbero affrontati da molteplici punti di vista.

In Italia l'estate passata è stata non calda, ma di più. Molti di voi avranno sicuramente effettuato meno #eserciziofisico per via del gran caldo e vedo che molti pazienti hanno messo su un po' di #PESO . Di sicuro la carica di tossine non sarà diminuita. Il "passaggio" tra una #stagione e l'altra (ammesso che ci sia, ma la speranza è l'ultima a morire), in molte antiche tradizioni, quali ad esempio la medicina di prevenzione #ayurveda , è sempre stato visto come un periodo durante il quale ci si dovrebbe #disintossicare . Invece di affermare "tra il dire ed il fare c'è di mezzo il mare ", cerchiamo per lo meno di vedere come fare un piccolo qualcosa. "Prevenire è meglio di curare"; lo dicono tanti padri della medicina, compresa la sottoscritta. Eppure l'espressione non rivela nulla di nuovo, essendo nota da decenni se non secoli. Nel parlare di "prevenzione" prendiamo in considerazione una prevenzione primaria ed una secondaria. Cosa comprende la prevenzione primaria? In parole povere: stile di vita. Il concetto dello stile di vita è molto ampio, ma solo lieta di presentarvi uno dei pilastri fondamentali dello stile di vita: attività fisica, MA attività fisica ben fatta ed assolutamente non uguale per tutti. Ogni soggetto è una persona a sé e come tale lo dovrebbe anche essere l'attività fisica. Passando dal giovane agonista all'anziano..Ben venga dunque la lettura del mio nuovo libro edito da Macro Edizioni, "Sport e' Salute". Vi auguro una buona lettura, ma non leggetelo tutto d'un fiato, interrompete la lettura per fare un po' di sana attività fisica! <https://www.gruppomacro.com/prodotti/sport-e-salute/>

Ma qual è questo legame tra attività fisica e salute?

Soprattutto uno: il #movimento.

Il movimento infatti è #vita, tutto ciò che è vivo si muove, anche se non sempre a livello macroscopico.

L'omotossicologia, i fitoterapici ed i farmaci allopatrici vanno a mano nella mano, anzi, si potenziano. A mio avviso il concetto fondamentale di tutto questo discorso è il dosaggio del rimedio terapeutico in questione, oppure, trattasi di un approccio di medicina integrata, "la somma fa il totale". A tale proposito, Paracelso, noto medico-alchimista del Medioevo, era solito affermare: "Tutto è veleno e niente è veleno... dipende dal dosaggio". Niente di più vero. Vi illustro l'arsenico: un elemento naturale presente nell'acqua, nelle rocce, nel terreno ed in tanti tessuti sia vegetali sia animali. L'arsenico è conosciuto come il veleno perfetto nell'arco della storia. A partire da Dioscorides, medico greco alla corte dell'imperatore romano Nerone, alla voce di un potenziale avvelenamento di Napoleone Bonaparte ad altri attentati avvelenamenti, quali ad esempio, nel 2017, il caso del ricercatore scienziato dello spazio Tapin Misra. Meglio non correre rischi, vista ubiquità dei metalli tossici nell'ambiente, Pur non essendo noi umili immortali a rischio di attentati, ci si può comunque sottoporre a terapie disintossicanti-chelanti per salvaguardare la propria salute.

Negli ultimi tempi abbiamo iniziato a parlare dei metalli tossici, di quanto siano nocivi ed abbiamo anche visto che sono presenti ovunque.

Si è visto negli ultimi anni che i processi infiammatori aumentano la produzione di questo lubrificante che si deposita. Nel parlare di "arteriosclerosi", pochi sanno che dopo un'infiammazione iniziale che causa una maggiore produzione di colesterolo si deposita anche il calcio. Ecco perché vi è un indurimento dei vasi arteriosi. Come sempre nella fisiologia umana, ciò che conta sono i livelli del colesterolo. La buona notizia è che nelle mani di un medico oppure farmacista con una certa esperienza, molti casi limite possono essere trattati e tenuti sotto controllo mediante l'utilizzo di sostanze naturali ormai ben note.

Vero o falso? "Bisognerebbe camminare 10.000 passi al giorno." Falso. Alcuni cardiologi riferiscono che questo cosiddetto "mito del podometro" (podometer myth) sia una bella operazione di marketing da parte di una ditta giapponese per vendere podometri. Per ciò che concerne "il fabbisogno di passi al giorno", ne bastano 2000-3000.

Come leggeremo nel mio futuro #libro sullo #sport che sta per uscire, la durata dell' #attivitàfisica di per sé durante la settimana è tutt'altra cosa. 10,000 passi veloci al giorno sono comunque un toccasana. Buona passeggiata, con o senza podometro! Negli ultimi tempi abbiamo iniziato a parlare dei metalli tossici, di quanto siano nocivi ed abbiamo anche visto che sono presenti ovunque.

Domanda: Quando e dove è nato l' #uomo? Per la precisione si intende #HomoSapiens ... Risposta: nel continente africano, circa 300.000 anni fa. Lo si è "scoperto" grazie a studi genetici. Riflessione: si può imparare qualcosa tutti i giorni. Come scrivo nel mio libro "Attacco all' #asma... e non solo", "siamo uomini delle caverne che viaggiano su una navetta spaziale", ma in questo caso aggiungo un punto interrogativo . Perlomeno me la sento di affermare: ci sono ricerche scientifiche che vanno avanti, nella speranza che sia anche il caso per l'umanità stessa.

Vero o falso? " #dormire al #buio aiuta a prevenire #malattie ". La #terapia con varie forme di #luce é ormai utilizzata in vari paesi, ma per ciò che concerne il buio... Istintivamente verrebbe da dire che il fatto che di #notte ci dovrebbe essere solo il buio quando si dorme sia ovvio! Pensate che alcuni ricercatori hanno studiato l'effetto dell'esposizione alla luce durante la notte; conclusione sorprendente: l'esposizione alla luce durante la notte potrebbe aumentare il rischio di #diabete !

Vero o falso? "I rimedi acquistati nelle #farmacie per la #tosse in #etàpediatrica sono molto più efficaci rispetto ai cosiddetti rimedi della nonna". Falso, ma il quesito era tutt'altro che semplice. Uno studio ha dimostrato che i "rimedi tradizionali casalinghi" sono efficaci quanto gli #sciroppi reperibili presso le farmacie. Questo è un dato importante, visto che i nostri piccoli sono spesso afflitti dalla tosse per via del loro #sistemaimmunitario che si sta abituando ad aggressori esterni, in questo caso i #virus .

Qual è l'unico liquido nell'organismo umano che contiene il #fruttosio (uno #zucchero)? La risposta non l'avrei saputa, "si impara qualcosa tutti i giorni"

Risposta: il liquido spermatico maschile. In post precedenti abbiamo visto che il #microbiota più "conosciuto" è il #microbiotaintestinale, ma che ci sono vari #microbioti in entrambi i sessi, compreso il microbiota vaginale femminile. Ecco il dato interessante: nel microbiota vaginale femminile risiede un batterio "simpatico" dal nome *Lactobacillus Crispatus* che compone una gran parte di questo microbiota. Il "#cibo" più gradito di questo #batterio è proprio il fruttosio.

Domanda: in un rapporto di coppia, cosa fanno 2 persone che si vogliono bene e che non fanno gli animali? Risposta: si baciano. Un bacio. Un bacio può aiutare 2 persone a capire se sono "compatibili". Una teoria un po' "particolare" è che visto che nella saliva ci sono anche i nostri batteri bravi, buoni ed essenziali della flora intestinale, sarebbero in realtà i nostri batteri a "scegliersi". Alcuni scienziati suggeriscono che l'#attrazionefisica che si prova nel #baciare un'altra persona dipende dai buoni #batteri contenuti nella saliva... anche nella #bocca c'è un microbioma. Se i batteri "vanno d'accordo" il #bacio sarà più gradevole! Ovviamente se non siete impegnati sentimentalmente non suggerisco, specialmente in tempi #covid19, di baciare il maggior numero di persone possibili nella ricerca del microbioma orale giusto.

Nel lontano 1912 Alexis Carrel vince il premio Nobel per la #medicina. Era riuscito a fare "sopravvivere" il #cuore di una gallina per ben 29 anni; immagino che superi la durata media della vita di una gallina. Aveva immerso il cuore in una #soluzione fisiologica ed aveva cambiato la concentrazione di #ioni nella medesima più volte. Si ha la tendenza a pensare alle #cellule più della #matriceextracellulare che circonda e nutre le cellule stesse. Uno #stiledivitasano, #attivitàfisica, #idratazione ed #alimentazione ottimale "nutrono" anche il nostro liquido extracellulare. #Antibiotici, una potenziale #tossina? Tossina proprio no, gli antibiotici hanno salvato, salvano e salveranno molte vite umane. Purtroppo però, e questo specialmente in Italia, vi è un utilizzo eccessivo di antibiotici.

Il #colibrì è il più piccolo vertebrato al mondo a sangue caldo. Questo minuscolo essere batte le ali 60- 80 volte al secondo. Il suo nutrimento consiste di nettare ed insetti. In base al peso corporeo del colibrì (pochi grammi), questo uccellino metabolizza più #zuccheri per grammo di #Peso di ogni altro #vertebrato ; se fosse un essere umano, una tale quantità di zuccheri farebbe sì che automaticamente sarebbe un soggetto #diabetico . L'uomo non ha le ali del colibrì, ma nulla gli impedisce di effettuare #eserciziofisico . Inutile citare la marea di studi scientifici che hanno dimostrato che un esercizio fisico ben praticato aiuta anche in caso di #diabete

Vero o falso? "La #medicina è una #scienza esatta". Niente di più falso. La medicina è per definizione una scienza, ma ricordatevi che ogni persona è individuale sia nel suo stato di #Salute che nel suo stato di #patologia . Più vado avanti negli anni più mi rendo conto che ogni persona è veramente diversa nelle sue reazioni terapeutiche. Ecco perché si parlava già da tempo di "artemedica" (a^{rs} medica). In #medicinaintegrata , ognuno dovrebbe avere un #pianoterapeutico.

Pensate che è stata scoperta una mummia che risale ai tempi dell'Antico Egitto di sesso femminile

affetta da tumore al seno in vita. La donna aveva circa 35-40 anni. Come interpretare questo dato?

Innanzitutto in quei tempi una donna di 35-40 anni era già una "vecchiaccia". Inoltre associamoclassicamente i tumori a stili di vita tossici eccetera. Ricordiamoci però che in tanti casi di tumore vi è anche una componente genetica, e questo valeva sicuramente anche in tempi antichi. Al giorno d'oggi ci sono tante conoscenze... ricordatevi che prevenire è sempre meglio che curare.

Ricordatevi dunque: alimentazione fisiologica e corretta, esercizio fisico, ottimizzazione del respiro,

terapie chelanti e disintossicanti e microbioma. Si potrebbe trattare in tutti i sensi di piccoli

investimenti per la vita ed in questo caso ci sono ottimi "interessi".

Vero o falso? "I #radicaliliberi sono brutti e cattivi". Niente di più falso. Il seguente è un principio fondamentale per tutte le sostanze coinvolte nel #METABOLISMO e l' #organismo umano: non è la sostanza di per sé che conta, ciò che conta è che i livelli siano rispettati entro i limiti previsti dalla #fisiologia . I radicali liberi sono fondamentali in quanto nei "dosaggi fisiologici" combattono aggressori #patogeni quali #virus e anche #cellule tumorali . Se però sono in eccesso sono stati associati a varie conseguenze dannose, quali un #invecchiamento precoce. Non si dovrebbe pertanto eccedere con i famosi " #antiossidanti ". Come sempre, fatevi consigliare bene dal #professionista.

In teoria per definizione un #virus non è un essere "biologico" o vivente, anche se la tematica è sempre molto dibattuta. Il latino "virus" vuole dire #veleno. Come reagisce il nostro #sistema immunitario del momento in cui capta la presenza di uno o più di questi #veleni? Pensate che ogni virus ha una propria sequenza genetica, analoga ad un codice a barre. Il sistema immunitario funge da "lettore" e decodifica la sequenza genetica, ed il passo successivo è quello di difendere l'organismo umano dal virus mediante la formazione di #anticorpi.

Ormai sappiamo che è l' #esercizio fisico fatto in modo ottimale potenzia il #benessere e la #salute. A tale proposito è stato riscontrato che in #donne affette dal #morbo di Alzheimer che hanno praticato #attività fisica, i primi #sintomi sono presenti circa 11 anni più tardi in termini di età rispetto alle donne che non hanno praticato attività fisica. Ricordiamoci che l' #Alzheimer colpisce di più il sesso femminile ma è comunque molto prevalente. Purtroppo nella nostra società, pare che circa un 10% della popolazione ne sia colpita, per cui non ci sono scuse per praticare un'attività fisica regolare.

Ho letto un articolo molto interessante su una rivista: si riportava uno studio nel quale si era visto che persone che hanno un passo veloce vivono in media 10-15 anni in più rispetto a soggetti che hanno la tendenza ad essere "tartarughe". Indubbiamente interessante! Dopo l'estate dovrebbe uscire il mio libro sull'importanza dell' #attivitàfisica, per cui posso dire che una camminata veloce di 10-30 minuti al giorno è più che salutare, ma mi sono posta la seguente domanda: "Perché il passo è più veloce rispetto al passo di "tartarughe"? Viene prima l'uovo o la gallina? Chi cammina più veloce lo potrebbe fare perché di base è più sano, oppure il soggetto è più sano perché cammina velocemente?! Pensate che nel 2015 vi è stato un incontro a Don del Qatar durante il quale si è formulato il "Doha agreement" (Accordo di Doha) per formulare una terminologia appropriata abbinata a segni e #sintomi clinici per formulare quella che è la "#pubalgia" dell' #atleta!

Riporto una notizia scientifica veramente, ma veramente affascinante: è stato riscontrato che 2 minuti di #risata equivalgono a 20 minuti di #corsa .

Cosa fare dunque? Il mio consiglio è di andare al parco, di sedervi su una panchina e di guardare le persone che fanno #footing . Ma sicuramente vi verrà da #ridere .

Non preoccupatevi, non sono impazzita con il caldo, è una barzelletta. L'ho raccontata per mettere in evidenza quanto una bella barzelletta può fare ridere, e quanto una risata sia importante a livello psicologico. Questo perché vengono rilasciate le #endorfine, le "molecole della felicità".

Quali sono i #farmaci più utilizzati negli #sportivi in America? Farmaci #antidolorifici assunti

oralmente ed iniettati, iniezioni locali di #Cortisonici , iniezioni locali di #anestetici e... (Questa non la sapevo ma si impara qualcosa tutti i giorni!) Cannabis terapeutica. "prevenire è meglio di curare", questo detto ha un suo perché, come leggeremo nel mio prossimo libro sullo sport.

Nel 1972 il presidente americano Richard Nixon dichiarò guerra contro i #tumori . Ebbene, da allora sono migliorate le strategie difensive ed i piani d'attacco ma la guerra non l'abbiamo tuttora vinta. Al giorno d'oggi si sopravvive a tanti tumori, anche se alcuni tumori sono, per definizione, una malattia cronica in quanto vanno tenuti sotto controllo. Molti dei meccanismi delle #cellule tumorali non sono ancora conosciuti, ma sappiamo che alla base di ogni #tumore c'è l'assenza di #ossigeno nella #massa tumorale e che le #cellule dei tumori prediligono #zuccheri e ferro. Sono purtroppo delle "cellule impazzite", e viene meno l'apoptosi; (l'apoptosi è un processo del tutto fisiologico, la morte programmata di ogni cellula per dare vita a nuove cellule che rimpiazzeranno le vecchie). ***Possiamo fare quattro cose per proteggerci:***

1. Alimentarsi ed idratarsi in modo ottimale.
2. Respirare bene.
3. Attività fisica regolare.
4. Protocolli naturali di disintossicazione
5. Evitare QUALSIASI forma di fumo.

Il #sonno è, per definizione, un imperativo biologico. Negli ultimi anni è stata condotta molta ricerca sul ruolo fondamentale svolto dal sonno. Come vedremo nel mio libro per lo #sport t che sta per uscire, un adulto ha bisogno mediamente dalle 7 alle 9 ore di sonno tutte le notti. Nell'atleta o chi pratica #attività fisica dovrebbero essere minimo 9 ore. Alcuni consigli fondamentali: oltre ad una corretta "igiene del sonno", sappiate che la luce del sole a livello neuro cerebrale svolge un ruolo importante nel ritmo sonno-veglia, per cui non otteniamo solo #vitaminad dal sole! Bisognerebbe inoltre assicurarsi che si dorma al buio e senza fonti di luce. In linea generale sono sconsigliate lunghe sieste. È anche sconsigliato andare a letto ed ascoltare audiolibri oppure corsi di lingue. Buonanotte!

Pensate che una delle riviste medico-scientifiche più prestigiose al mondo, The Lancet, è nata nel lontano 1823. Il sogno dei fondatori della rivista era di farlo diventare un faro per l'umanità che illumina il buio delle malattie. Un'altra immagine alla quale si fece riferimento era di un coltello per eliminare le malattie (in inglese si dice: "cut out disease"). Confesso che ci sono letture più interessanti per il weekend, ma io sono contentissima che esiste. Grazie, The Lancet.

Il dottor K.P. #Buteyko, che ormai molti di voi conoscono, insisteva molto sull'importanza di un #rilassamentomuscolare ed una buona #postura. In effetti l'aspetto meccanico del nostro corpo, e nel dire assetto meccanico mi riferisco ad un buon portamento fisico abbinato ad una buona postura, è sacrosanto per il #benessere dell'organismo in generale. Negli ultimi anni ho consigliato a tantissimi pazienti di farsi trattare anche da un punto di vista osteopatico. L'#osteopatia è pertanto una professione a se, che si sposa benissimo con l'#ortopedia, la #fisiatria, la #fisioterapia e vari #metodiposturali. In base al caso in questione, possono servire uno o più di questi professionisti. Sarebbe estremamente scorretto affermare che uno di questi professionisti sia più competente di un altro, ma bisogna valutare chi serve e quando serve. L'osteopatia è un percorso professionale molto serio, e le scuole di Osteopatia durano 5 anni in media. Complimenti cara vecchia osteopatia... meglio tardi che mai!

Vero o falso?

"Il sistema immunitario è come un grande direttore d'orchestra."

Verissimo, ma non solo. E' anche un "direttore d'orchestra" che merita rispetto e purtroppo va temuto in alcuni casi. Il sistema immunitario è alla base di allergie, malattie autoimmuni e tumori ed infezioni da patogeni. Non dovrebbe essere nè ipo-attivo od iper-attivo. Ha una memoria di ferro in tutti i sensi e può essere visualizzato come una ragnatela: ciò che accade in una parte della ragnatela ha ripercussioni su altre parti della ragnatela. Negli ultimi anni la medicina molecolare sta scoprendo tanti nuovi "musicisti dell'orchestra", tra i quali messaggeri dell'infiammazione ed altri, e si stanno facendo tanti lavori su terapie farmacologiche (farmaci biologici) che agiscono su uno o più "musicisti". **#sistemaimmunitario**, il grande direttore orchestra: se viviamo è anche grazie all'importante ruolo svolto dal nostro sistema immunitario, il quale ci difende da numerosi aggressori su base giornaliera a nostra insaputa. Si tratta di un sistema estremamente complesso e non ancora del tutto conosciuto. Molte #malattie che ci affliggono possono però essere causate da un mal funzionamento del nostro sistema e ciò accade quando il sistema immunitario è troppo o poco reattivo. Si tratta in essenza di una mal regolazione. Inoltre, il caro vecchio sistema immunitario è la prima difesa contro aggressori quali #virus #batteri ed altri #patogeni. Come trattarlo bene? Udite udite...

INDIGESTIONE e bruciore di stomaco Uno dei problemi di digestione piu' comuni consiste nella percezione, dopo mangiato, di una sensazione di bruciore, di reflusso acido e di gonfiore. La produzione di acido gastrico, indispensabile per una buona digestione, tende a diminuire con l'età, e la sua mancanza causa sintomi simili a quelli dell'eccesso di acidità. Prendere preparati contro l'acidità di stomaco in questi casi dà un sollievo a breve ma provoca problemi; secondo alcuni la ipocloridria (scarsa produzione di acido gastrico) sarebbe uno dei problemi più sottodiagnosticati, in particolare nei pazienti anziani. Vi sono dei test che consentono di stabilire se si produce troppo o troppo poco acido gastrico. Le medicine contro l'acidità di stomaco sono tra le più vendute in assoluto e vengono spesso prese, (senza consultare prima il proprio medico poiché ve ne sono numerose in vendita senza necessità di ricetta) ogni volta che si sente un bruciore di stomaco, reflusso acido, gonfiore, pesantezza o altri problemi di digestione.

Il tinnito (dal latino "tinnire", e cioè risuonare) è un disturbo molto diffuso tra le persone anziane -e non solo anziane- consistente nel percepire costantemente un ronzio nelle orecchie. Non va preso sottogamba perché può indicare l'esistenza di problemi più seri, e comunque può avere caratteristiche così assillanti da interferire seriamente con la qualità della vita, tanto che vale la pena di provare ad eliminarlo o attenuarlo, e per fortuna esistono per questo scopo dei metodi tanto efficaci quanto poco conosciuti, come il laser di lieve intensità ed altri.

Fibromialgia, spesso collegata alla Stanchezza Cronica.

Il numero delle persone che soffrono di stanchezza cronica è in rapida crescita da oltre un decennio. Spesso i vari test diagnostici effettuati danno dei parametri normali e non si riesce quindi ad identificare la causa del problema. Peraltro chi soffre di stanchezza cronica soffre anche di fibromialgia (e cioè di dolori diffusi, rigidità ed altro). Ciò induce a pensare che vi sia una causa comune che provoca entrambi i problemi.

Oltre all'omeopatia classica, che risale al 1729, sono emerse forme di omeopatia più moderne ed in linea con i nostri tempi. Si tratta dell'omotossicologia (1952) e dell'ancora più recente microimmunoterapia (1967). L'Omotossicologia, detta anche Omeopatia antiomotossica, si basa sullo studio di fattori tossici per l'uomo, chiamati omotossine ed identificate come potenziali cause o concause di varie malattie. La Microimmunoterapia, da parte sua, è un'alleata efficace del sistema immunitario, in particolare per ciò che concerne infezioni virali e croniche.

L'obesità è un fenomeno in forte aumento anche in Italia, in particolare anche tra i bambini. L'obesità è una malattia in se' ma e' anche un fattore che facilita/causa l'insorgere di molte altre patologie . No e' quindi solo un problema estetico, ma un problema di salute molto serio, da prevenire e trattare con ogni possibile cura. Alla riunione dello scorso febbraio della AAAS (Accademia americana per l'avanzamento della scienza) sono stati presentati i risultati di uno studio condotto dal Centro americano per il controllo e la prevenzione delle malattie, in cui sono illustrati i risultati di test su animali in cui si dimostra l'esistenza di un chiaro collegamento tra l'obesità e determinate sostanze inquinanti.

Enfisema

Forse non è impossibile non solo gestire la malattia, prevenirla, l'aggravamento ed aumentare l'ossigenazione dell'organismo, ma anche indurre una rigenerazione almeno parziale del tessuto polmonare distrutto. L'incidenza dell'enfisema è aumentata del 40% dal 1982 ad oggi. In questa malattia gli alveoli sono danneggiati, e quindi è ostacolato il passaggio dell'aria dai polmoni al sangue, tramite i minuscoli capillari che circondano gli alveoli. Ciò rende necessario, per far arrivare lo stesso volume di prima di ossigeno nel sangue, l'ingresso di una maggior quantità di aria nei polmoni, il che porta ad un loro rigonfiamento eccessivo.

Emicrania: alcuni efficaci approcci non farmaceutici. Anziché intervenire per prevenire o eliminare il dolore dell'emicrania, perché non cercare di identificare la causa dell'emicrania, magari diversa nelle varie persone? In alcuni casi potrebbero essere coinvolti problemi posturali o di masticazione, o carenze di determinate sostanze.

Oltre 2500 anni fa, Ippocrate, il padre della medicina, aveva intuito l'importanza dell'intestino. In termini più moderni, "flora intestinale", e negli ultimi anni, "microbioma", i batteri benevoli nel nostro intestino. Nel nostro intestino (per la precisione, nelle cripte intestinali) risiedono anche cellule staminali, deputate a processi di rigenerazione dei tessuti. Vista l'enorme presenza di reti neuronali, (plesso di Auerbach), alcuni affermano che l'intestino è il "secondo cervello" dell'uomo. Quando la flora intestinale viene meno, ne risentono anche questa fonte di cellule staminali. Potenziale risultato: malattia. Si è sempre saputo in medicina che le placche arteriosclerotiche sono irreversibili, e che il decorso può solo essere rallentato. Ecco però l'importanza di un corretto stile di vita; un noto cardio-chirurgo Stephen Gundry riferisce che ha visto regredire queste placche in pazienti che cambiano stile di vita; un'alimentazione sana, attività fisica e l'assunzione mirata di integratori.

Le donne sono più a rischio di essere colpite dal morbo di Alzheimer. Uno studio ha dimostrato che attività fisica regolare aiuta a prevenire l'Alzheimer, e se la donna era "pre-destinata", è ritardato di 11 anni. Un famoso chirurgo americano, il Dr. Stephen Gundry, parla dell'attività fisica della propria madre, ultra-novantenne; tutti i giorni pulisce casa con stracci, rifiutandosi di avvalersi di mezzi più moderni.

Il Dr. Stephen Gundry, un rinomato cardiocirurgo americano cita uno studio preoccupante: donne alle quali vengono prescritti antibiotici con una certa frequenza hanno un rischio maggiore di eventi cardiovascolari. Questa non è una buona notizia, visto l'uso spropositato di antibiotici in Italia. Si ipotizza che sia perché gli antibiotici danneggiano la flora intestinale, causando o peggiorando uno stato infiammatorio generalizzato. E' risaputo ormai che stati infiammatori possono provocare problematiche cardio- coronariche. Trattiamo bene la nostra flora intestinale

Le cosiddette "mosche volanti" sono relativamente frequenti, innocue ma fastidiose. Una volta che la diagnosi è certa (ovvero che si tratta di addensamenti del vitreo), cosa fare?

Fondamentale è l'assunzione d'acqua di circa 2L nelle 24 ore ma sorvegliata. Evitare anche la dispersione di vapore acqueo mediante un'iperventilazione, specialmente dalla bocca, (ved. Metodo Buteyko). Inoltre colliri antiossidanti abbinati agli ultimi 2 consigli potrebbero essere d'aiuto.

Buone notizie per gli "smemorati", nessuno vi potrà più criticare: secondo i risultati di uno studio condotto presso l'Università di Glasgow, in Scozia, coloro che tendono a dimenticare sono più propensi anche ad imparare. Avrebbe dimostrato, inoltre, che le persone distratte/smemorate sono più intelligenti rispetto alla media. Questo perché sono tali le connessioni neuronali che non vi è più spazio per "informazioni superflue".

"Non si finisce mai di imparare",
credo ancora di più nel detto inglese "you learn something new every day" (si impara qualcosa di nuovo tutti i giorni).

Ho appena imparato che esiste il TECNOSTRESS.

Si tratta di un tipo di stress indotto dall'uso di mezzi tecnologici, quali pc, programmi per pc, smartphones, tablets ecc. Sono contenta che sia stata coniata questa definizione dato che la sottoscritta ne é affetta!
Cosa fare?

Non lo so ancora, l'unica arma che ha sortito un minimo effetto é di cercare di non iperventilare in base agli insegnamenti di K. Buteyko.

Vero o falso?

"Lo stress fa male alla salute".

Anni fa molti medici affermavano che non c'era nessun collegamento tra stress e salute. Eppure era già stato documentato che un gran numero di infarti del miocardio (attacchi di cuore) avvengono presto il lunedì mattina, (momento in cui molti si stressano perchè non hanno voglia di tornare al lavoro dopo il fine settimana).

Negli ultimi anni è nata la PNEI, la psiconeuroendocrinoimmunologia(!)

<<Il mio serpente mi guarda e mi riconosce>>.

Non è assolutamente possibile. Come lo è il caso nei pesci, i serpenti hanno un cervello atavico e primitivo, il cosiddetto "cervello rettiliano". Pertanto i serpenti non sono in grado di percepire o provare affetto, contrariamente ai mammiferi, il cui cervello è più evoluto. Ad esempio cani e gatti sembrano avere una loro "personalità". Un serpente non sarà mai in grado di "riconoscere" il padrone, per il semplice fatto che, essendo dotati di una vista termica.. Percepiscono solo fonti di calore di diversa intensità emanate da organismi viventi. Non sarebbero mai in grado di discernere tra Tizio, Caio e Sempronio, che per loro verrebbero percepiti come un blob rosso, un blob rosso ed un blob rosso. Se in apparenza serpenti che sono costretti a vivere in casa si comportano bene, è dovuto semplicemente al fatto che sono ben nutriti.

Vero o falso?

<<Ho visto pesci appena pescati, quanto soffrono!>> I pesci percepiscono il dolore. Falso. Sembra in effetti che i pesci possano soffrire appena fuori dall'acqua, ma la loro neuro-anatomia conferma che non è proprio così. Si tratta invece di reazioni istintive, in totale assenza di "dolore", il loro cervello è estremamente primitivo. Ricercatori dell'Università di Stanford si sono avvalsi di questo principio ed hanno creato "meduse bioniche". A meduse prese dal mare hanno inserito vari tipi di sensori, e queste "meduse modificate" si ritrovano nel loro habitat naturale. L'obiettivo è di raccogliere ed analizzare informazioni sul mare ed i suoi "inquilini".

"Quando i buoni diventano cattivi sono veramente cattivi."

Forse negli ultimi anni, è accaduto ad alcuni di voi sul microbioma. Nel nostro intestino si trovano, letteralmente, chili di ospiti. Si tratta di batteri che costituiscono la normale e fisiologica flora intestinale, il microbioma. Può però capitare che uno di questi ospiti prenda il sopravvento, e questo accade per una serie di motivi. (stress, terapie farmacologiche, dieta sbilanciata e molti altri). Uno studio recente, pubblicato sulla rivista EUROPEAN HEART JOURNAL, riferisce che il batterio *Escherichia Coli* è stato identificato nelle placche arteriosclerotiche di persone colpite da infarto. La scoperta potrebbe aprire la strada a terapie di prevenzione. Ma... questo batterio è presente nella nostra flora intestinale. Si tratta dunque di un caso di sopravvento.

Un caso analogo è quello del *Helicobacter pylori*, anch'esso componente del microbioma, ma associato al reflusso gastroesofageo se prende il sopravvento. Vale il vecchio detto "PREVENIRE E' MEGLIO CHE CURARE."

Acne.

Prima di parlare dei possibili rimedi per questo problema, non certo grave ma indubbiamente fastidioso e preoccupante per molti giovani e non tanto giovani (una certa percentuale non trascurabile di persone continua soffrire di questo disturbo anche molto dopo la pubertà), mi sembra essenziale mettere in guardia contro i pericoli derivanti da un medicamento diffuso ed efficace, ma purtroppo anche pericoloso, se non usato con le dovute cautele e solo nei casi gravi in cui nient'altro funziona. Mi riferisco all'uso, per via interna, della isotretinoina (Accutane/Roaccutane). Si tratta di una sostanza che, per i suoi effetti eccezionali, è stata prescritta in America a migliaia di giovani, in un modo, a quanto ora sta iniziando ad emergere, forse troppo affrettato e senza attirare l'attenzione sui possibili pericoli. Così ad esempio, non si è insistito, con le giovani pazienti alle quali é stata prescritta in gran numero, abbastanza sulla necessità assoluta di evitare di restare incinte durante l'uso di questa medicina, dati i gravi pericoli di malformazione al feto. Qualcuno, in America, sta già iniziando a parlare di uno scandalo analogo a quello del talidomide, a causa della nascita di bambini affetti da gravi malformazioni, provocate da questo farmaco.

Nuovo dramma nell'era "digitale".

E' risaputo che i farmaci possono causare effetti collaterali, ed é per questo che in medicina esiste il concetto di "rischio-beneficio". Il seguente è indubbiamente l'effetto collaterale più inusuale mai segnalato: In base ad uno studio pubblicato nel giugno del 2019, sembrerebbe che la capecitabina, un antitumorale, sia in grado di modificare le impronte digitali, (ovviamente servono ulteriori studi). Un'alterazione delle impronte digitali è il sogno di tanti criminali, ma fortunatamente, l'effetto è noto alle forze dell'ordine. Cos'altro può alterare le impronte digitali? Agenti chimici con i quali si è a contatto per decenni, la dattilografia, suonare strumenti quali il pianoforte ed alcune affezioni dermatologiche ed una malattia genetica rarissima, la Adermatoglifia.

Si sente parlare spesso dell'infiammazione.

Non passa un giorno che non si parli di farmaci "anti-infiammatori" in televisione. Cos'è l'infiammazione? Ci avevate mai pensato?

Mi ricordo la mia prima lezione in patologia medica quando ero "più giovane" negli anni 90. Essa è caratterizzata da: calor (la parte infiammata è calda), dolor (dolore) e rubor (rossore). Si ha la tendenza all'infiammazione per via del dolore. Molti scambiano tra l'altro "infiammazione" con "infezione". In caso di infezione c'è un agente esterno "invasore", quale un virus battere, parassita o fungo. L'infiammazione accompagna le infezioni, ecco perché può avere senso l'aspirina in casi di raffreddori ed influenza (causati da virus). L'infiammazione è anche, come vedremo, alla base di tante malattie croniche.

E' un dato che di oli con proprietà terapeutiche ce ne sono tanti.

Avete mai provato l'olio (e volendo anche il burro) di cocco? Esso contiene sostanze simpatiche chiamate polifenoli ed acidi grassi a catena media. Uno studio interessante, (Polyphenols of virgin coconut oil prevent pro-oxidant mediated cell death di Illan SP e colleghi), riferisce, in base ad osservazioni effettuate in laboratori che l'olio di cocco protegge cellule dai radicali liberi. L'organismo ha bisogno di radicali liberi nelle "giuste dosi". In tanti soggetti sono in eccesso, ed associati all'invecchiamento. Se vi piace il cocco, potreste aggiungerlo (olio/burro) alla nostra dieta Mediterranea, rafforzata da 2 bicchieri di vino rosso al giorno.

Si sente spesso parlare di Meningite. E' Causata da un battere, il meningococco, il quale "assume varie forme" (denominate "sierogruppi" in "medichese"). La meningite non è fatale nella maggior parte dei casi, se diagnosticata e trattata in tempo. In certi casi è però indicata la vaccinazione. In soggetti non a rischio è opportuno, come in tutte le malattie infettive in questo periodo:

1. Rinforzare il sistema immunitario (post precedenti).
2. **ATTENZIONE AL CONTATTO!** Ad esempio, nel caso della meningite, anche quando il problema è stato trattato, rimangono batteri nella gola del soggetto ("colonizzazione") per un periodo di tempo. Pertanto un'altra persona si può infettare. Cosa fare? Evitare in quanto possibile luoghi affollati ed ascensori. Lavarsi spesso le mani.

Mai mettere le mani in bocca o nel naso. Soffiarsi spesso il naso. "Stare alla larga" in quanto possibile da estranei/persone o bambini che potrebbero essere infette. Respirare solo con il naso, il quale ha un "filtro", oltre al fatto che dalla bocca possono entrare più "ospiti non graditi". (Ved. Metodo Buteyko).

Il propoli è una delle terapie naturali più comunemente assunti per combattere l'influenza ed i sintomi del raffreddore. Ricordiamoci che è più sensato cercare di prevenire (con un piano terapeutico mirato 2-3 mesi prima dell'inverno) rispetto al curare quando è ormai troppo tardi. Mentre è noto il propoli, lo è di meno il propoli verde, che viene dal Brasile, (per ovvi motivi, il Brasile non è dietro l'angolo!) La buona notizia per gli interessati è che si può reperire facilmente da siti internet seri e specializzati. Consiglio generale (per chi non è allergico al propoli) 400mg in compresse.

Spero che abbiate passato buone ferie e che siate pronti per tanti nuovi post ed informazioni di natura medica. Molti iniziano l'anno nuovo con buoni propositi. Ebbene, riflettendoci, un buon proposito é collegato ad un atteggiamento mentale positivo, la famosa PMA (positive mental attitude) nei paesi anglofoni, e tanti testi antichi e filosofie di vita fanno riferimento al PMA. Molti ricercatori in campo medico sono consapevoli dell'importanza di una PMA "genuina", e vi sono addirittura studi in merito. Ad esempio, uno studio condotto su 342 persone affette da tinnito (ronzii nell'orecchio, si é visto, avendo valutato un questionario specifico per la valutazione della percezione della sintomatologia (Tinnitus Cognitions Questionnaire), che in generale i soggetti con una PMA erano meno afflitti dai sintomi.

Disse un Saggio anni or sono: "Prevenire é meglio che curare". Aveva ragione, ed è un principio fondamentale della medicina, (medicina della prevenzione). In "medichese" si chiama "profilassi". In questo periodo invernale caratterizzato da temperature altalenanti, molti si trovano di fronte al nemico influenza. Nel confrontare questo nemico, molti tentano di difendersi quando è troppo tardi. Tante persone ricorrono a medicine naturali (quali vit. C, propoli, Echinacea ecc., ce ne sono tanti) quando si è già influenzati o "raffreddati". In questi casi gli effetti terapeutici non sono eclatanti. Funziona meglio una terapia di prevenzione 2-3 mesi prima del periodo invernale.

Di terapie e prodotti ce ne sono tanti, e con approcci terapeutici personalizzati, i risultati sono non indifferenti.

Vero o falso?

"Il freddo causa il raffreddore."

Sicuramente avrete già captato che la risposta è: falso.

La causa del raffreddore sono determinati virus ed il freddo è solo "responsabile", in quanto tali virus si trovano bene al freddo. Chi sono? I più comuni tra questi simpatici signori si chiamano rinovirus, coriovirus, virus RSV, virus parainfluenza. Il raffreddore si trasmette toccando una superficie che è stata toccata prima da una persona infetta, toccando la persona contagiata e dall'aria. In modo particolare se la persona infetta ha starnutito o tossito. Cosa fare? Lavarsi spesso le mani, allontanarsi se possibile se qualcuno starnutisce o tossisce e **RESPIRARE SEMPRE DAL NASO!**

Vero o falso? "L'appendice non serve a nulla". Falso. Di recente si è scoperto che nell'appendice ci sono dei batteri delle cellule staminali che aiutano la nostra flora intestinale a rigenerarsi. Ovviamente è necessaria un'appendicectomia in casi di appendicite, per cui chi non ha più l'appendice dovrebbe "trattare bene" la propria flora di batteri benefici.

Consiglio utile per inizio 2020: come combattere il raffreddore e liberarsi da ammiratori/ammiratrici in modo naturale ed a basso costo.

Mangiare 1 spicchio di aglio crudo 2 volte al giorno + mezza cipolla cruda 2 volte al giorno. Il bulbo dell'aglio contiene una sostanza di nome Alliinase, che mediante l'azione di un simpatico enzima, l'allinase, viene convertita nel principio attivo, l'allicina. Si tratta, (tra le altre cose) di un antibiotico naturale. L'aglio è anche indicato per sverminare gli amici a 4 zampe. **ATTENZIONE A NON MANGIARE BACCHE CRUDE DI AGLIO PERO' SE SI ASSUMONO ANTICOAGULANTI.** La cipolla invece contiene derivati della cisteina, sostanze solforose e vitamina C. Buon appetito!

1.1

Parliamo di... Colesterolo

Il colesterolo è brutto e cattivo.

Vero o falso? Niente di più falso! Il colesterolo è alla base della vita. Fa parte della membrana cellulare di ogni cellula del nostro corpo, oltre all'essere "l'ingrediente chiave" per la sintesi del cortisone, il progesterone, l'estrogeno ed altri ormoni.

Il colesterolo è fondamentale per tutte le nostre #cellule. È in tutti i sensi un lubrificante. Gode ovviamente di una pessima fama per ciò che concerne le #malattiecardiovascolari. Come interpretare questo fatto? Affermare che il colesterolo causi eventi avversi è come dire che le ambulanze causano gli incidenti stradali. Questo perché nella maggior parte dei casi arriva un'ambulanza sul luogo dell'incidente.

Livelli alti in genere possono essere preoccupanti per l'ovvio motivo che ostruiscono le arterie.

Ma ci sono 3 cose da tenere presente.:

1. Cardiologi iniziano ad affermare che il colesterolo non sia la causa di mali cardiovascolari ma la conseguenza di processi infiammatori nell'organismo.

2. Nel fare riferimento a "placche arteriosclerotiche" esse sono composte da colesterolo e calcio. Le piastrine nel sangue sono importanti in questo processo.
3. Quando si può parlare di colesterolo alto?
Domanda fondamentale da un punto di vista terapeutico...

Nel contemplare livelli "alti" di colesterolo è necessario valutare quanto sia alto il livello totale di colesterolo, i livelli delle componenti del colesterolo ed i livelli dei trigliceridi. Nella valutazione del rischio d'infarto sono significativi. Prima di effettuare le analisi del sangue consiglio ai pazienti di mangiare come si mangia normalmente per avere un quadro realistico del profilo lipidico. Quando quest'ultimo è significativamente alterato indubbiamente servono i farmaci. A tale proposito vengono prescritte le statine. Le statine sono tra i farmaci più venduti al mondo, ma è risaputo che in certi soggetti possono insorgere effetti collaterali fastidiosi. In casi cosiddetti "borderline" o casi limite; la buona notizia è che sul mercato vi sono vari prodotti privi di effetti collaterali. Non sono mutuabili, ma ne esiste una vasta gamma. In questi casi limite i risultati possono essere non indifferenti.

Quali sono dunque alcune #sostanzenaturali che nelle mani dell'esperto possono apportare beneficio in casi limite? Gli #Omega3, alcuni #Betaglucani, #olioidilino, #fitosteroli, lo #psillio, #risorosso fermentato ed altri. Come sempre, fatevi consigliare dall'esperto. Ad esempio, gli Omega 3 non sono sempre indicati; questo perché vi sono dati in letteratura i quali suggeriscono che in soggetti predisposti gli Omega 3 potrebbero favorire il #cancro della #prostata.

Una "giusta dose" di vino rosso potrebbero essere 2-3 bicchieri al giorno (2 nel sesso femminile). I cosiddetti polifenoli conteni nel Resveratrolo sono antiossidanti, anti-tumorali ed anti-colesterolo "cattivo". Questo ultimo dato potrebbe spiegare il famoso "paradosso francese", ovvero che i francesi sono considerati essere una popolazione estremamente "sana" nonostante un consumo eccessivo di formaggi. Sicuramente avete già indovinato che bevono vino rosso.

La #medicina di per sé sta diventando sempre più "compartmentalizzata", si entra più nel bio-molecolare e pare che ogni specializzazione diventi sempre più sub-specializzata. Mentre da un lato potrebbe essere che si perde di più la visione globale del #paziente in un'ottica olistica, c'è la doppia faccia della medaglia. È appena stato scoperto il 44esimo #grupposanguigno; l'ultimo arrivato si chiama *Er" (vero, ci fa pensare a Roma). Scherzi a parte però, mentre i gruppi principali sanguigni sono ben noti, "scoperta" di sotto-gruppi come questa potrebbero essere di grande aiuto nella comprensione ed il trattamento di varie #malattie.Rieccoci a parlare del #RNA e messaggero RNA. Ma non abbiate paura, non vi sto per parlare del #vaccino per il #covid19 bensì di un nuovo #farmaco: l'AIFA (agenzia italiana del farmaco) ha appena approvato un farmaco in grado di dimezzare il #colesterolo "cattivo" (LDL). Il farmaco sarà presto mutuabile e dovrà essere iniettato solo due volte l'anno in media. Il meccanismo d'azione è molto complesso ma coinvolge il messaggero RNA. Livelli di colesterolo superiori a 240 mg/dl. Fondamentale per il controllo del colesterolo "cattivo" è un #alimentazione corretta, #attivitàfisica e lo #stiledivita in generale (tra cui #microbioma #respiro e molto altro). Tuttavia non si può negare che esiste anche l'#ipercolesterolemia familiare, ed in questi casi, il colesterolo che è un #grasso alla base degli #ormoni e di tanti processi vitali, può prendere il sopravvento, depositandosi in eccesso ed unirsi al calcio (la cosiddetta #arteriosclerosi). Sapete che non sono specializzate in #cardiologia ma tuttavia farò del mio meglio per tenervi informati su questo nuovo farmaco. Ma come sempre, fatevi consigliare dall'esperto.

Le #statine per il controllo dell' #ipercolesterolemia sono tra i #farmaci più venduti al mondo. Con l'aumento dell'età della popolazione in generale, si sta riscontrando un aumento dei casi di #demenzasenile. C'è chi vocifera che ci sia un collegamento tra l'assunzione di statine e lo sviluppo di una demenza senile. Tuttavia non c'è nessuna evidenza scientifica a riguardo. I follower sanno che ho scritto vari post circa il #colesterolo. In base ai livelli di #colesterolemia e anche possibile utilizzare sostanze naturali reperibili in #farmacia. In altri casi invece, è possibile alternare l'assunzione della statina con l'assunzione di tali prodotti. Come sempre, fatevi consigliare dal professionista di fiducia.

Vero o falso?

"La funzionalità ed il benessere cardiaco sono correlati ad un buon funzionamento della tiroide".

VERO.

Nell'effettuare un'autopsia sul corpo di una donna in sovrappeso e con un enorme gozzo tiroideo alla fine del 1800, un anatomo-patologo inglese notò che le arterie della donna erano piene di colesterolo. Si stima che circa 6 milioni di italiani, prevalentemente donne, sono affetti da affezioni della tiroide, pressione alta, palpitazioni, extrasistoli, stanchezza, spossatezza, ritenzione idrica, sovra o sotto-peso, capelli deboli ed ansia. Tutti queste patologie possono essere causate da un ipotiroidismo, più frequente, od ipertiroidismo.

1.2

Vaccini e Covid-19

Dalla Cina con furore.

Si sente parlare tanto del "coronavirus" cinese. Si tratta di un "cugino" dei coronavirus che sono la causa del comune raffreddore. L'anno scorso è apparso un articolo premonitore sulla rinomata rivista Lancet pubblicato dal prof. Chao Huang e colleghi.

L'articolo è stato pubblicato il 24 gennaio 2020. Gli autori riferiscono che a Wuhan in Cina vi era un "nuovo" betacoronavirus (2019 ncov). Nell'articolo i ricercatori riportano dati epidemiologici, sintomi clinici e prospettive terapeutiche. Purtroppo il numero dei decessi non è indifferente. Ci dimostra che i virus possono, nel loro essere invisibili ma letali, più furbi di noi.

Vero o falso?

"Il coronavirus é più pericoloso per i bambini rispetto ad altri virus influenzali." Niente di più falso.

Il sistema immunitario dei bambini è ancora in "fase di programmazione" ed ogni virus é un virus "sconosciuto" per il sistema immunitario di un bambino. E' per questo motivo che i bambini sono più colpiti dai virus rispetto agli adulti. Il sistema immunitario dei bambini è molto "indaffarato" nell'elaborare la cosiddetta memoria immunitaria.

Vero o falso? "il sistema immunitario dei giovani è di grande aiuto nel combattere le influenze in confronto a quello degli anziani".

Dipende. Nel lontano 1918 scoppiò una vera e propria pandemia, la famigerata Influenza Spagnola. Si stima che infettò 500 milioni di persone in tutto il mondo, ma rispetto alle "normali" influenze, che colpiscono maggiormente bambini ed anziani, fu un attacco senza pietà alla popolazione in giovane età. Questo perchè il sistema immunitario reagì a questo particolare virus con un "controattacco" di citochine (cytochine storm). Purtroppo questo controattacco fu mortale per milioni e milioni di giovani. La famiglia dei Coronavirus causa il comune raffreddore. Come tale, il virus della "spagnola" appartiene ai H1N1 che sicuramente avrete sentito nominare. I membri di una famiglia non sono sempre uguali.

Di recente è uscito il "nuovo" #vaccino anti #covid19 basato sulla "vecchia" modalità di produzione dei #vaccini. C'è chi lo preferisce, visto che il vaccino a base di #mRNA "può cambiare il #genoma umano". Questa affermazione ha un senso? Assolutamente no. Non sono io a dirlo, bensì dati di fatto non-opinabili di #biologiamolecolare.

Vaccino anti Covid-19 a base di mRNA somministrato per via orale. Purtroppo o per fortuna, una delle tematiche più attuali in #medicina al momento è il #vaccino #Covid-19.

Si sente parlare tanto del vaccino a base di #mRNA somministrato per via orale. Nella mia esperienza professionale, ho visto tanti non-vaccinati che non attendono altro.

Molti di voi si saranno indubbiamente posti la seguente domanda: "Qual è la migliore protezione dal #COVID19 ?" Un articolo pubblicato su Medical News Today parla di uno studio scientifico condotto presso la Health and Science University dell'Oregon recentemente. Lo studio ha rivelato che la migliore protezione è conferita dal #vaccino anti-covid-19 più #infezione da covid-19. Non consiglio di cercare di infettarsi con il #virus, dico solo che per i vaccinati non c'è da avere paura in caso di #contagio. Questo tenendo presente che tutti i #sintomi dovrebbero essere trattati a livello sintomatico dal proprio medico.

Un'altra triste notizia in tempi di #pandemia da #COVID19 : dati epidemiologici hanno dimostrato una comorbidità tra #ansia ed #insonnia . Il 70-90% di soggetti affetti da ansia lamentano anche insonnia. Se non trattate in tempo, sono associate ad un alto rischio di #malattiementali . Fondamentale dunque una corretta #diagnosi e trattamenti adeguati dal professionista di fiducia.

Riflessione: cosa abbiamo visto a #Capodanno? Tanti #cenoni disdetti e così via, ma tantissimi positivi alla #varianteomicron. In linea generale si sta vedendo che nei #vaccinati questa nuova #variante altro non causa che un "#raffreddore " con un po' di #maldigola , #spossatezza e fastidi poco rilevanti. Mi chiedo dunque "E se fosse così sarebbe positivo? Non è che forse la #contagiosità della variante omicron e il fatto che tantissime persone si stiano infettando aiuterà a debellare il #virus in quanto si sarà finalmente raggiunta la famosa ##immunitàdigregge?" Ricordatevi comunque che anche i vaccinati possono rinforzare il proprio #sistemaimmunitario un po' di tempo dopo il #vaccino .

Vero o falso? "Chi si è vaccinato è ultra-protetto dal #covid19". Dipende. Nei #vaccinati vi sono gli #anticorpi nel #sangue, ma non nella #saliva. Ciò implica che i vaccinati possono facilmente trasmettere il covid-19 anche se loro stessi sono #immuni. Lo ha dimostrato uno studio recente; (per gli "addetti ai lavori" c'è il link allo studio) <https://www.agi.it/.../covid-vaccini-anticorpi-15047743.amp>

È possibile prescrivere un #pianoomotossicologico pre-vaccinale e post-vaccinale nel tentativo di ridurre le #complicazioni dei vaccini, ma ovviamente non complicazioni gravi. Un piano omotossicologico prescritto da un medico esperto dovrebbe comprendere: una fase di #drenaggio prima del vaccino, una seconda fase pre-vaccinale #antinfiammatoria, una continuazione della fase anti-infiammatoria tra i due vaccini ed un'altra fase post vaccinale, prima di riprendere integratori e quant'altro. Ovviamente una #terapiafarmacologica non va mai sospesa.

Ieri ho fatto la #terzadose del #vaccino e dico solo che sono appena tornata da 55 minuti di palestra. **La terza dose del vaccino è più depotenziata rispetto alle prime due, motivo per cui in inglese si chiama "booster"**. Alcuni scienziati stanno ventilando l'ipotesi che mediante questa terza dose vi possa essere un' #immunità completa al #covid19 per anni ... Speriamo.

Per questa terza dose ho completamente cambiato il mio #pianovaccinale per me stessa ed i miei #pazienti. Insisto sempre su un piano vaccinale #antinfiammatorio #omotossicologico per evitare la famosa "tempesta citochinica", ma ho aggiunto un'altra cosa: questi #vaccini sicuramente contengono eccipienti potenzialmente dannosi anche se necessari, quali l' #ossidodigrafe. Ho pertanto studiato un piano vaccinale che prende anche quest'ultimo fattore in considerazione. Sono sempre dell'avviso che, in questa fase critica della storia, il vaccino sia veramente l'unica arma attualmente disponibile. Buon vaccino a tutti.

Forse in alcune interviste e post avrete notato che faccio spesso riferimento al concetto di "rischio e beneficio" in medicina. È stato approvato il #vaccino #covid19 in età pediatrica. Gli esperti giustamente fanno riferimento a questo concetto di "rischio e beneficio". Come ho detto spesso, il vaccino è un #farmaco a tutti gli effetti ed ogni farmaco comporta potenziali rischi. Ebbene, il concetto rischio-beneficio non è semplice quanto dire "due più due uguale quattro", ma si tratta di calcoli statistici epidemiologici. Come sempre, ricordatevi che ci sono #rimedinali e privi di rischi per contrastare potenziali #effetticollaterali del vaccino. Posso veramente affermare di essere "grande e vaccinata!"

Negli Stati Uniti d'America è venuto a mancare Phil Valentine, ex-politico conservatore e celebre radio conduttore. Le sue opinioni e trasmissioni avevano "smosso varie acque" in positivo. Purtroppo era un no-vax straconvinto colpito da covid-19. Aveva ripreso e modificato la canzone "tax man" dei Beatles, trasformandola in "vax-man". Prima del suo decesso, durante la sua permanenza in ospedale, il fratello ha affermato che "in realtà" non era mai stato un no-vax convinto" e, dopo avere vinto contro il #covid19, sarebbe tornato in radio per promuovere i #vaccini. Pare che tra l'altro fosse anche "dispiaciuto" che tante persone fossero morte per via delle sue trasmissioni radio. Per ciò che concerne la "delicata" tematica del #vaccino, vi invito a leggere il mio articolo "Vaccino sì o vaccino no?"

Come mai un tampone per rilevare il Covid-19 può risultare positivo, poi negativo e successivamente di nuovo positivo?

Per rilevare la presenza del virus viene utilizzata la tecnica del PCR (polimerase chain reaction) che rileva la presenza di particelle virali (acidi nucleici) del virus.

Ebbene, in soggetti sintomatici, un'alta carica virale è di estrema rilevanza. Più è alta la carica virale maggiori sono il numero di acidi nucleici. La pcr rileva la presenza di acidi nucleici se presenti, ma non la carica virale. Pertanto, dopo un test negativo in chi è stato positivo, la pcr potrebbe captare gli ultimi pezzetti di particelle rimasti che non erano stati rilevati l'ultima volta. Questo perchè è impossibile passare il tampone nelle stesse zone dell' oro-faringe.

Mascherine e Covid, un po' di chiarezza:

Vero o falso? "Le mascherine proteggono sempre dal Covid-19".

So che avete intuito la risposta. Indipendentemente dal tipo di mascherina, esse devono essere utilizzate bene. Non dico che dovrebbero essere ermetiche, ma quasi. Se vi sono spazi aperti il virus si può infiltrare. Consiglio di tenere la mascherina a metà naso, avendo spruzzato disinfettanti naturali e non tossici sulla mascherina prima di indossarla.

Vero o falso?

"L'utilizzo delle mascherine contro il Covid 19 peggiora problemi di pressione alta."

Può essere sia vero che falso!

Dipende dal singolo caso ed é relativo ai livelli dei gas respiratori all'interno dell'organismo. Vari pazienti che mettono in pratica il riaddestramento respiratorio Metodo Buteyko mi hanno riferito che da quando usano la mascherina hanno riscontrato miglioramenti della pressione. In soggetti nei quali i gas non sono a livelli ottimali invece, la pressione potrebbe aumentare, specialmente se la persona è stressata.

Chi avrebbe mai pensato ad una pandemia fino a pochi anni fa? (con l'eccezione di Bill Gates?).

Ebbene, le mascherine (oltre ad una respirazione dal naso ed il disinfettarsi le mani) sono il primo mezzo di difesa se utilizzate bene.

Ok, ma quale tipo?

a. MASCHERINA CHIRURGICA: La più diffusa. Composta da 3 strati di tessuto.

E' utile nella lotta contro il Covid? SOLO SE INDOSSATA DA TUTTA LA POPOLAZIONE.

Purtroppo non protegge chi la indossa, quest'ultimo infatti non "sparge" particelle virali ma si può infettare da persone senza mascherina).

b. MASCHERINE FFP (ace filter protection). Vere e proprie mascherine filtranti molto usate sul posto di lavoro. Funzionano per proteggersi da polveri e sostanze chimiche, virus inclusi. Conferiscono un'ottima protezione dal Covid, MA Non usate mai una mascherina FFP con una valvola d'esalazione, (tali valvole permettono la fuoriuscita di virus se chi indossa la mascherina è infetto).

c. Mascherine di stoffa: estremamente affidabili e lavabili. Consiglio l'acquisto di 2-3 mascherine di stoffa, lavatele ogni 2 giorni, risparmierete e sarete più protetti.

NON consiglio barriere protettive in materiali simil-plastica se aria può entrare da sotto o sopra naso e/o bocca. NASO E BOCCA DEVONO ESSERE COPERTI.

Non piove sul fatto che, trattasi di #COVID19 , possiamo definire un trattamento farmacologico come #salvavita . Sappiamo ormai che il magico mondo della #fitoterapia non finisce mai di stupirci. È stato dimostrato che l'utilizzo della #Quercetina , un potente #antinfiammatorio naturale potenzia tutti i farmaci utilizzati nel trattamento del covid-19.

Uno studio preliminare avrebbe dimostrato che la nicotina ha degli effetti protettivi contro Covid 19. Ottima notizia per tabaccai e tabagisti, ma non ci crede nessuno.

Come interpretare la notizia?

La nicotina è la sostanza responsabile della dipendenza. Posso credere che la nicotina di per sè possa avere quest'effetto. Nel filtro delle sigarette vi sono tutte le sostanze chimiche e tossiche. Conclusione: in tempi Covid 19, lasciate stare la sigaretta elettronica, (anch'essa controversa), meglio il cerotto alla nicotina, deduco.

Buongiorno a tutti, navigando su Facebook ho letto per caso questo post e vorrei dividerlo con Voi. Di seguito il mio parere professionale e personale:

Ahi ahi.... concetti estremamente pericolosi e privi di fondamenti scientifici. Quanto alla pericolosità del Covid 19, i dati statistici, epidemiologici, sequenza genetica, sintomatologia clinica e molti altri dati parlano da se'. A tale proposito dico 2 cose: un mio paziente ultra sano sportivo, dieta perfetta etc. che derideva il Covid ora si trova in un cimitero.

Capisco poi che i dati scientifici non sono sempre quelli che si sentono sulla tv, ma quelli che si trovano in lingua inglese sulla banca dati dei medici.

Secondo ahi ahi: l'umidità' gioca a sfavore del Covid, questo lo si sente addirittura in televisione.

I giapponesi, ufficialmente tra i popoli piu' longevi sul pianeta da anni portano mascherine. Quanto alla CO2: da anni regna un'ignoranza sovrana sulla CO2. In base a meccanismi fisio-patologici, basta interpretare i libri, la CO2 non e' "velenosa", lo e' invece la CO. La CO2 e' indubbiamente coinvolta nell' effetto sera nell'ambiente. Quanto all'organismo umano, se e' in eccesso, puo', in base alla causa dell' eccesso causare ipodilatazione, ipotensione, soporosita',disturbi del ph ed un drive respiratorio ridotto, ma si tratta di casi patologici che non verrebbero nemmeno presi in considerazione per un riaddestramento respiratorio.

Tornando al discorso delle mascherine e' riscontrata, ma assolutamente non necessariamente, una cefalea, dovuta alla vasodilatazione, in soggetti che utilizzano le mascherine FFP2 per varie ore.

Questo post che ho trovato per caso, e' comunque stato utile in quanto concludo con il consiglio che le mascherine vanno utilizzate bene. (link al post per vedere il post commentato

[https://www.facebook.com/photo/?](https://www.facebook.com/photo/?fbid=1171740139838926&set=a.878519782494298)

[fbid=1171740139838926&set=a.878519782494298\)](https://www.facebook.com/photo/?fbid=1171740139838926&set=a.878519782494298)

#Vaccino #Covid19 **oppure** #tampone ogni 48 ore? Molti hanno paura del vaccino, In effetti in casi rari ci possono essere #reazioni indesiderate, ma c'è sempre il "ma"... Nei tamponi si può trovare sia l' #ossidodigrafene sia l' #ossidodietilene, #sostanzetossiche. Sui social girava la notizia non veritiera che l'ossido di etilene può causare #tumricerebrali. Si tratta comunque di due sostanze tossiche che bene non fanno, specialmente se a contatto con una zona così delicata quale è la #mucosanasale. Ovviamente attendo notizie dalla letteratura scientifica e vi terrò informati. Ricordatevi anche che una #terapiachelante ben effettuata può essere utile per #disintossicarsi da sostanze tossiche

Covid-19 in Vino Veritas:

forse vi ricordate che qualche mese fa avevo scritto dei post sul resveratrolo contenuto nel vino rosso ed i suoi effetti benefici, ovviamente nelle giuste quantità.

Eccoci di nuovo a parlare di una delle tante bontà del nostro paese. Studi preliminari sul Taurisolo, una miscela di polifenoli tra cui il resveratrolo, condotta da dal prof. A. Zamparelli, direttore della Scuola di Specializzazione in Malattie Respiratorie all'Università Federico II di Napoli sembrano promettenti nel trattamento delle polmoniti da Covid-19. Cin-cin e salute!

Covid-19, finalmente una notizia interessante:

la melatonina è un antiossidante e regolatore del ritmo sonno-veglia. La melatonina è stata molto dibattuta circa potenziali effetti anti-tumorali. Un altro scienziato invece, il prof. Valter Pierpaoli ha però dimostrato un'altra cosa, ovvero che ritarda l'invecchiamento nei ratti e regola funzioni ormonali. Il prof. Alejandro Romero Martinez, tossicologo all'università Complutensedi Madrid, riferisce che gli effetti anti-infiammatori della melatonina, oltre ai suoi effetti immunostimolanti potrebbero aiutare la prevenzione e la gestione del Covid. E' in corso uno studio. Il dosaggio è di 2mg, e la melatonina è generalmente priva di effetti collaterali.

Correlazioni Covid-19 e Kawasaki.

La malattia di Kawasaki colpisce neonati e bambini tra 1 e 8 anni. E' caratterizzata da febbre, congiuntivite ed anche, ma non in tutti i casi, infiammazione delle arterie coronariche, linfadenopatie e neuriti. E' relativamente rara e viene curata con immunoglobuline ed anti-infiammatori. Si ipotizza che possa essere causata da un virus. Uno studio ha dimostrato una netta correlazione tra la malattia ed il Covid-19: un numero di bambini affetti dalla malattia erano positivi per il Covid. Questo ci dimostra quanto sia potente e delicato allo stesso tempo il nostro sistema immunitario.

Avrete sicuramente sentito dire che lo stress psicologico indotto dal nemico Covid 19 é paragonabile allo stress percepito durante una guerra.

C'è del vero? Nì!

Uno studio cinese riferisce che in alcuni soggetti che "hanno visto Covid 19 in faccia" quali medici, personale infermieristico e pazienti gravemente colpiti è stata riscontrata la sindrome da stress post traumatico, PTSD, (dall'inglese, post traumatic stress disorder). La PTSD è stata documentata per la prima volta dopo la guerra del Vietnam in molti soldati americani. Gli orrori ai quali avevano assistito erano tali che questi soldati avevano flashback ricorrenti, associati ad altri stati psicologici e psichiatrici. Durante gli anni 90, gli psichiatri sostenevano che l'evento causale del ptsd doveva, in termini diagnostici, essere veramente drammatico e non-usuale, (ad es. un grave terremoto, assistere ad un omicidio, atti di terrorismo). Negli ultimi anni, si é invece visto che anche eventi meno drammatici e più usuali possono causare la PTSD . Ritengo che il Covid 19 possa causare una PTSD vera e propria nei soggetti che lo hanno visto in prima persona. Nel resto della popolazione, vi sarà, purtroppo, un incremento di stati d'ansia, depressioni ed ipocondriaci. Ovviamente continuerò a dare consigli e scrivere articoli, nella speranza che possano essere utili.

La mia ricetta personale Covid-19 prevenzione: Artemisia, estratto integrale, 1 misurino mattina e sera, (forse vi ricordate il lungo articolo). Melatonina, Zinco, Selenio 3mg alle 23.00, un micocomplesso di funghi mattino e sera e 2 bicchieri di vino rosso alla sera.

Finalmente buone notizie sul fronte Covid 19! Ricerche dell'Università di Perugia e Federico II di Napoli parlano di come alcune sostanze endogene, in questo caso certi acidi grassi presenti nel fegato ed intestino, come difensori dalle spike del Covid 19.

Queste proteine spike consentono al virus di "aggrapparsi" (in parole povere) alle cellule del virus. Se la carica virale è relativamente bassa, questi acidi grassi potrebbero essere d'aiuto. Una buona notizia, specialmente se è vero che il virus si sta depotenziando. Come potenziare queste sostanze endogene? Si tratta di acidi biliari ed altri acidi. Prendendosi cura di se e mangiando bene.

In Italia in questi tempi di pandemia da #covid19 un italiano su quattro non si può permettere #curesanitarie private. Tantissime persone sono affette da #sintomi ansiosi-depressivi grazie alla stessa #pandemia. Quali sono le #opzioniterapeutiche del Sistema Sanitario Nazionale? Trattamenti farmacologici di natura farmacologica e/o #psicoterapia. A questo punto in chi ha un basso reddito. Insorgono problemi: non tutti vogliono assumere #farmaci relativamente pesanti ed il sistema sanitario nazionale non può offrire più di poche sedute di psicoterapia al mese. Ci sono valide opzioni terapeutiche #fitoterapiche a basso costo, quali ad esempio l'#iperico su ricetta medica ripetibile e #calmanti.

1.3

Terapia Chelante e Avvelenamento da Metalli

Le #intossicazioni croniche da #metallitossici vanno mano nella mano con l' #iperventilazione cronica, potenzialmente innescando meccanismi nocivi per la #salute che si auto-alimentano. Il mio #libro "La #terapiachelante " è stato pubblicato nel 2015 e scritto negli anni 2013, 2014 e 2015. In questo libro faccio presente che si dovrebbe distinguere tra "#metallipesanti " e "#metallitossici". C'è un'enorme differenza tra i due elementi che ovviamente viene spiegata chiaramente nel libro, ma tutt'oggi noto che il pubblico ed i colleghi continuano a sbagliare la nomenclatura. Negli ultimi anni questo concetto sta emergendo sempre di più e vengono "sfornati" sempre più studi in merito. Ne cito uno: pubblicato a novembre del 2019, questo studio dal titolo "It's time to replace the term 'heavy metals' with 'potentially toxic metals' when reporting environmental research" riporta proprio quest' osservazione.

Abbiamo iniziato una serie di post sulla #terapiachelante, #terapia utilissima per le #disintossicazioni croniche da #metallitossici. Una terapia chelante ben fatta espelle #tossine dall'organismo, ma sorge istantanea la domanda: **come avviene tale disintossicazione.**

Ebbene, una volta assunto l'agente chelante, i metalli tossici ed altre sostanze vengono "intrappolate" dall' #agentechelante ed eliminate attraverso i #reni. Pensate che in #tossicologia forense questo ruolo dei reni è ben noto, al punto che alcuni "furbetti" che tentano di nascondersi alla giustizia assumono sostanze #disintossicanti per falsare test delle urine. Interessante tutto ciò, ma cosa c'entra?" Dimostra che se sono anche al corrente Medici forensi, il ruolo dei reni nei processi di disintossicazione è ben noto. Ben venga dunque una terapia chelante fatta su misura.

Domanda: Qual è il numero di articoli accademici che riguardano l'argomento degli effetti dei #metallitossici sulla #salute?

- A. Oltre 500.
- B. Oltre 1000.
- C. Oltre 10.000.
- D. Oltre un milione.
- E. Tra i 24 ed i 35 milioni.

Risposta: strano ma purtroppo vero, parrebbe oltre i 24 milioni. Trattasi di metalli tossici e di sicuro gli effetti per la salute descritti in questi articoli non sono positivi. Pare ovvio che molti di questi articoli potrebbero non essere scritti in modo rigoroso, ma di certo il numero supera un milione! A tale proposito, sto per iniziare con una serie di post sulla tematica.

Di recente parlo tanto del microbioma, al che sorge istantanea la domanda: "c'è una correlazione tra metalli tossici e microbioma?" Ovviamente sì. È stato riscontrato che in soggetti che hanno materiale odontoiatrico nel #cavo orale inserito da un #odontoiatra oppure da un #odontotecnico composto da metalli tossici, vi è una prevalenza del batterio *Tenerecutes*... confesso che imparare i nomi e le particolarità di questi ospiti dell' #intestino umano mi ricorda quando studiavo #medicina... ben vengano le Pagine Gialle, era più semplice memorizzarle!

I metalli tossici sono presenti sin dall'antichità nella storia dell'uomo. Pensate che un aristocratico Romano ingeriva in media 250 mg di piombo al giorno. Le anfore utilizzate per il vino rosso ad esempio erano fatte anche con il piombo. Eppure oggi il limite massimo consentito è di 45 mg. Mai disperare. Una bella terapia chelante fatta su misura e ben studiata risolve tanti fastidiosi. Se solo l'avessero saputo gli antichi romani!

Tra le varie sostanze inquinanti purtroppo al giorno d'oggi diffuse in massa nell'ambiente, i metalli pesanti sono gli elementi più dannosi, poiché penetrano nell'organismo attraverso cibi, acqua, aria, bloccando l'attività di numerosi complessi enzimatici, mentre l'eliminazione avviene solo in minima parte, per salivazione, traspirazione, allattamento, ecc. I metalli si concentrano, danneggiandoli, in particolare in alcuni organi (come cervello, fegato, reni), nel tessuto adiposo e nelle ossa. Mentre da decenni la medicina conosce e tratta l'intossicazione acuta da metalli pesanti, finora ha dedicato poca attenzione all'accumulo cronico e quotidiano di questi metalli, pur citati vari studi in riviste "pregiate" che riportano questo danno (ad es; Lancet).

Correlazione tra Alzheimer ed accumulo cronico di alluminio. Un problema è anche che l'accumulo cronico di metalli pesanti è molto difficile da valutare a livello clinico, essendo i sintomi vaghi e comuni a molte altre malattie (stanchezza, irritabilità, dolori gastrici e muscolari, cefalea, nausea, ipertensione, depressione, irritabilità, tremori ecc.) Tra tutti i metalli uno dei più pericolosi è il piombo, presente nell'atmosfera, spesso nell'acqua potabile trasportata in vecchie tubature, verdura coltivata in terreni contaminati, frutta e succhi in scatola, latte proveniente da animali allevati in pascoli contaminati, carni, dentifrici, batterie di auto, quotidiani, tabacco, tinture per i capelli. Abbiamo iniziato ad apprendere che l'olio di oliva ha delle proprietà terapeutiche.

Come ho fatto presente nei post sulla micoterapia giapponese ed i fitoterapici, una sostanza con effetti terapeutici può diventare meno efficace od addirittura dannosa se sono presenti tossine, quali metalli tossici o sostanze chimiche.

Cari amici, in questo articolo parliamo di **Disturbi Psicosomatici**. Il problema con questo disturbo di natura psicologica estremamente invalidante è che i numerosi sintomi, chiaramente in base al sintomo in questione, sorgono in molti casi trattati con interventi chirurgici. In effetti molti chirurghi confermerebbero che il disturbo psicosomatico si può manifestare in tutti i sensi anche sul soma (la parte biologica/corpo).

Avrete forse sentito parlare del disturbo psicocondriaco. L'effetto tragicomico di tale disturbo è che molti soggetti che ne sono affetti si ammalano per via dello stress psico-fisico-patologico. Alcuni soggetti sono convinti che, mediante analisi continue, possano prevedere tantissime malattie, quali ad esempio infarti e tumori. Mentre, in alcuni casi, analisi strumentali possono essere utili per la prevenzione, lo è purtroppo in pochi casi, come affermerebbe un bravo medico. Ma l'analisi ematochimica o strumentale deve essere consona. Ad esempio: ha senso misurare il profilo lipidico per la prevenzione dell'infarto, ma non ha nessun senso effettuare una risonanza o tac (prima di' un potenziale infarto sarebbero normali in molti casi). Pare che in Italia la metà delle analisi strumentali vengono effettuate per scopi di assicurazione. Peccato in quanto grava su un sistema sanitario nazionale già molto zoppicante.

Se un cosiddetto “sintomo vago” può essere causato da molteplici fattori, come l'intossicazione da metalli tossici, un'iperventilazione cronica, una disfunzione del microbioma intestinale ed ora – come vedo – anche da malattie psicosomatiche, allora come faccio a capire quale sia la causa di questo sintomo e se valga veramente la pena di intraprendere una terapia chelante?

La malattia, oppure il disturbo psicosomatico si distingue come una risposta fisica attribuibile ad un disagio psicologico, in particolare a stress emotivo ed ansia patologica, per cui ad un condizionamento della nostra mente. Spesso il disturbo si manifesta dopo una situazione di forte impatto emotivo, evidenziando il collegamento ormai noto anche se non ben definito tra psiche e soma: mente-corpo.

Anche l'ansia (come la depressione) è una sensazione normale in determinati periodi, ed è una reazione naturale di fronte ad un pericolo e alla prospettiva di perdere qualcosa di prezioso.

Se però la sensazione d'ansia è cronica e immotivata oppure se più che di ansia si tratta di veri e propri attacchi di panico immotivato, allora si è in presenza di una situazione patologica ed invalidante. Gli attacchi di panico possono in certi casi essere così angoscianti (con mancanza di respiro, cuore che batte all'impazzata, senso di forte oppressione ecc.) da indurre a pensare –soprattutto la prima volta che questo attacco si verifica- alla presenza di un infarto. Sono non poche le persone che arrivano al pronto soccorso a sirene spiegate, pensando di essere in preda ad un attacco cardiaco mentre in realtà si tratta di un attacco di panico.

Il nostro mondo sembra essere #tossico in tutti i sensi; “tossico” nel senso che siamo circondati da #metallipesanti tossici, #tossine chimiche ambientali e volendo amenti sono diventate tossiche... Tornando all'aspetto organico del problema, queste tossine sono ovunque, compreso il #cibo di cui ci nutriamo.

Nel seguente articolo su <https://www.dottoressafiammaferraro.it/.../metalli.../> che Vi propongo, andiamo però un passo oltre... anzi, tanti, ma tanti passi indietro; indietro nella storia. Avevate mai pensato che l'utilizzo dei metalli tossici sia un'arma perfetta per un delitto? Approfondite l'argomento leggendo l'articolo!

I METALLI TOSSICI PARLANO AB ETERNAM, ANCHE NELLE OSSA.

Conviviamo con #metallitossici presenti ovunque, nell'area atmosferica, nella benzina, negli alimenti, in qualsiasi prodotto possibile immaginabile. Si tratta di aggressori microscopici ma potenti. Hanno la capacità di "invadere" gli organi, con potenziali conseguenze negative per la #salute. “Conviviamo” con questi aggressori, senza esserne consapevoli, da secoli or sono. Vi invito a leggere l'articolo che segue, anche se purtroppo è poco rassicurante. Almeno la buona notizia è che in base al singolo caso, si può intraprendere un percorso di #disintossicazione. Per saperne di più Vi invito a leggere il mio articolo su <https://www.dottoressafiammaferraro.it/.../le-ossa.../>

Alcuni studiosi americani hanno effettuato ricerche sull'Italia per ciò che concerne l'alimentazione, ed hanno individuato due zone interessanti. In entrambe le zone risiedono vari centenari. Ci sono alcune "zone blu", tra cui Acciaroli a sud di Napoli in cui gli abitanti si nutrono di tanto pesce piccolo, in particolare alici per cui anche acciughe e sardine. Questi pesci piccoli non assorbono metallitossici, a confronto di pesci più grandi. Inoltre, hanno un alto quantitativo di luteina, polifenoli ed altri antiossidanti. "Zone bianche", in particolare in Sardegna in alta montagna. In queste zone gli abitanti assumono molto yogurt fresco con fermenti vivi attivi e formaggio stagionato di capra. Parrebbe che più alta è la montagna, più alto è di conseguenza il contenuto dei polifenoli nei formaggi e gli yogurt. Ovviamente però tutto ciò dovrebbe essere "condito" dall'olio extravergine di oliva, una parte integrante della nostra dieta mediterranea.

1.4

Idratarsi... bene

Negli ultimi dieci anni mi è capitato spesso di vedere persone bere #acqua in continuazione, nella convinzione che stiano facendo un qualcosa molto utile per la loro #salute. Ricordiamoci che una #iperidratazione è potenzialmente pericolosa quanto è un #ipoidratazione. Un Iper idratazione può causare #iponatremia, livelli pericolosamente bassi di #sodio. Un certo numero di decessi improvvisi nei corridori di #maratona sono attribuibili ad #infarto causato proprio da un iponatremia. In effetti questi atleti dovrebbero assumere acqua che contiene tutta una serie di #minerali, tra cui il sodio.

Vero o falso? "Bere #acquaalcalinizzata o comprare un apparecchio alcalinizzante è un ottimo investimento per la salute".

Niente affatto. La #biochimica dell'uomo rivela altro: tale acqua non è affatto "alcalinizzante". Lo è invece l'assunzione di mezzo cucchiaino/un cucchiaino di #bicarbonatodisodio aggiunto all'acqua. La alcalinizzazione "va di moda", ma faccio presente che in #fisiologia i #capillari che circondano le #cellule a livello microscopico gradiscono un ambiente più acido! È inutile che vada così di moda la #alcalinizzazione,.Ciò che conta è che si rispetti l'equilibrio degli ioni di #idrogeno, che altro non è che il nostro #pH/ misura di acidità e basicità globale. Ebbene, la famosa acqua alcalinizzante oppure i famosi apparecchi sul mercato non sono in grado di alterare il contenuto totale di ioni di idrogeno nel #corpo.

Domanda "acquifera" esistenziale: è meglio assumere l'#acqua dalle #piante oppure berla? Meglio le piante; le #verdure contengono la cosiddetta " acqua strutturata", un'acqua in una struttura biochimica biologicamente utile e subito disponibile per le #cellule di ogni organismo vivente. Come tale, i #gorilla non bevono quasi mai acqua, bensì si nutrono di piante. Pertanto l'acqua contenuta nelle verdure, in modo particolare se esse sono biologiche, ovvero prive di #trattamentichimici, è il non plus ultra dell'acqua.

Vero o falso? "È giusto bere un bicchiere/ mezzo litro di #acqua per volta." Falso, a meno che non si sia affetti da problematiche renali. L'organismo umano non è in grado di assimilare 1-2 cc di acqua per volta. Pertanto bisognerebbe sorvegliare l'acqua durante la giornata, non esagerando. Si potrebbe bere un bicchiere al giorno per stimolare la funzionalità renale volendo.

Vero o falso? "Bisogna assolutamente bere minimo 8 bicchieri di #acqua al giorno". Falso in quanto dipende dal contesto. La quantità totale di acqua assunta nelle 24 ore si dovrebbe In effetti aggirare intorno agli 8 bicchieri al giorno, ma mentre quasi tutti sanno che anche le #tisane contengono acqua, sono in pochi a sapere che anche #caffè, #the, #vino e #succhi di frutta naturali la contengono. Sappiamo che caffè ed #alcol in eccesso possono dare fastidio per altri motivi, ma non in quantità "rispettabili". Come sempre, chi è affetto da #patologie deve consultare il proprio medico.

Vero o falso? "il caffè e l'acqua disidratano".

Niente di più falso, strano ma vero... non si finisce mai di imparare. Sia il caffè che il vino sono composti prevalentemente dall'acqua, per cui per definizione non disidratano.

Ovviamente non si dovrebbe eccedere nè con l'uno nè con l'altro. Fino a 3 tazzine di caffè, come si è visto negli ultimi anni riducono il rischio di diabete. 2-3 bicchieri di vino rosso al giorno, (come abbiamo visto in post precedenti) contengono Resveratolo. Non negatevi dunque un buon caffè ed un bicchiere di vino.

Sappiamo tutti che "l'acqua fa bene", Ma vi siete mai posti il quesito "perché?" L'acqua svolge le seguenti funzioni: è una sostanza vitale per tantissime reazioni biochimiche e metaboliche all'interno dell'organismo, partecipa nell'eliminazione dei cataboliti (scorie), è fondamentale per la digestione del cibo e per la termoregolazione. Non è pertanto solo una sostanza "fluida" che disseta.

Un paziente mi ha fatto la seguente domanda: "Dottoressa, consiglia immersioni nell'acqua fredda?"

Li per li stavo per rispondere "Assolutamente no", ma non essendo specializzata in idroterapia, mi sono documentata. Ebbene, la conclusione di una meta-analisi ha concluso che immersioni nell'acqua fredda possono arrecare benefici a livello dei muscoli. Ma, come viene riportato altrove, immersioni nell'acqua fredda possono causare annegamenti improvvisi dovuti all'abbassamento (del 25% o più) della temperatura corporea. Possono inoltre essere estremamente pericolose in soggetti con problematiche cardiovascolari, specialmente se non ancora diagnosticate. Conclusione: evitare, a meno che non vi sia uno stretto controllo medico

Anni fa mi venne da ridere quando, nel testare Google Translate, il software scambiò l'elemento calcio con il gioco del pallone. Indubbiamente Google Translate è molto migliorato, ma per quanto riguarda l'elemento "calcio" le notizie non sono confortanti: l'arteriosclerosi altro non è che depositi di calcio su un deposito di colesterolo nelle arterie. Depositati di calcio negli organi sono frequenti. Eppure la fisiologia avrebbe previsto che il calcio vada a finire nelle ossa, eppure una grande fetta della popolazione è affetta da osteoporosi.

I meccanismi che regolano il calcio sono estremamente complessi, ma una cosa è sicura: molti soggetti assumono calcio inutilmente che non viene depositato dove serve. Attenzione dunque all' #acquamminerale che bevete, ed anche al contenuto di calcio-calcare nell' #acqua di rubinetto. Molte acque minerali sono ricche di calcio, ovvero hanno un alto residuo fisso. Assicuratevi dunque che l'acqua che bevete abbia un basso #residuofisso; basta leggere l'etichetta. Oppure se potete, investire in un filtro per l'acqua. Questo anche perché spesso nelle varie acque potabili da rubinetto oltre al calcio ci sono anche altri #metalli e residui tossici, anche se a basse concentrazioni, ed è potenzialmente pericoloso assumerli. L'Osteoporosi è una malattia che, con l'invecchiamento della popolazione, colpisce un numero crescente di persone. Il consiglio che si sente sempre ripetere per prevenirla, e cioè quello di mangiare alimenti ricchi di calcio, non regge ad un'analisi critica: basta pensare che in paesi come la Cina o il Giappone, in cui i latticini, ricchi di calcio, non fanno parte dell'alimentazione normale, la percentuale dell'osteoporosi è minore che in Europa e negli Stati Uniti, dove è assunta una dieta ricca di latticini e proteine.

Capitolo 2

Agopuntura

Il Prof. danese John Boel ha elaborato un perfezionamento della tradizionale agopuntura di particolare efficacia per problemi alla vista, come degenerazione maculare, glaucoma, retinite pigmentosa ed altri. Circa 5000 agopuntori/medici tra i quali anche noti specialisti in oftalmologia praticano nel mondo questa forma di agopuntura ed ogni giorno nel mondo sono trattate dalle 10.000 alle 40.000 persone. In Italia la tecnica è stata introdotta dalla Dr.ssa Ferraro che dopo aver imparato nel 2002 il metodo in Danimarca personalmente da John Boel e ad averlo praticato da allora in Italia, ha seguito negli anni vari corsi con J. Boel e nel 2017, in Germania, ha partecipato all'importante aggiornamento con il quale il Professore danese ha insegnato l'ulteriore evoluzione del suo metodo, ancora più efficace non solo per problemi della vista ma anche per vari altri problemi di salute.

La Dottoressa Ferraro ha trattato e tratta centinaia di casi delle suddette malattie. Inoltre, i punti sono stati perfezionati ben 3 volte negli ultimi anni. La Dottoressa ha seguito inoltre le ulteriori evoluzioni della tecnica, abbinando un terzo trattamento giornaliero ai classici 2. Non c'è da aspettarsi guarigioni, se ci fossero il metodo sarebbe già offerto dal sistema sanitario, ma nel 80% dei casi, si riesce a rallentare o bloccare la patologia.

Come ormai sanno tutti i miei pazienti che seguo con il metodo di #agopuntura Boel-Yamamoto- Ferraro ed ovviamente molto dei vispi follower, sono sempre alla ricerca di nuove combinazioni di punti per il metodo di trattamento in questione. È pertanto recente la mia nuova "scoperta". Si tratta di punti dell'agopuntura tradizionale cinese e del sistema Yamamoto deputati ad alleviare la sintomatica di #cervicalgie. Ho fatto il semplice ragionamento che se tutta la struttura muscolare del #collo, dove si trovano tutti i vasi sanguigni che conducono verso l'apparato visivo è rilassata, trattasi specialmente del #microcircolo, a mio avviso è importante che il flusso sanguigno nel collo avvenga con la minor pressione muscolare possibile. Risultati? Sembra funzionare. Dico "Sembra" in quanto per ora l'ho proposto a solo tre soggetti, ma ciò che mi riferiscono è molto positivo. Lascio pertanto la scelta sia a nuovi sia ad usuali pazienti di decidere o non di avvalersi anche di questa opzione.

Dopo anni di attesa è disponibile in Italia l'iniezione per la maculopatia secca. Questa è un'ottima notizia. Proviene dagli U.S.A., (<https://www.microchirurgiaoculare.com/.../maculopatia.../>)

Mediamente la si inietta ogni 2 mesi, ma purtroppo ancora privatamente ed i costi sono alti. Perlomeno la buona notizia è che l'agopuntura Boel è consigliata dagli stessi americani che hanno effettuato uno studio sulla maculopatia secca. A mio avviso l'abbinamento puntura + agopuntura sarebbe ottimale. I soldi però purtroppo non crescono sugli alberi ed un ciclo Boel-Yamamoto-Ferraro costa molto, molto di meno in proporzione. In questo mio nuovo articolo Vi propongo l'aggiornamento 2024 su #Agopuntura #BOEL-#yamamoto- Ferraro.

Negli ultimi anni ho ideato vari #protocolli che, abbinati al metodo di #agopuntura Boel-Yamamoto, hanno apportato ottimi #risultati. Anche se chiaramente non dipende solo dagli integratori ma, al 95%, dalle agopunture in questione. Per saperne di più, consiglio le due interviste sull'agopuntura sul mio sito <https://www.dottoressafiammaferraro.it/.../agopuntura.../> e anche <https://www.dottoressafiammaferraro.it/.../agopuntura.../> riprese da Odeon TV per la trasmissione "Eccellenze Mediche". Buona visione... in tutti i sensi

L'agopuntura è conosciuta da oltre 2000 anni; pertanto dovrebbe avere un suo perché. Nella popolazione in generale circa l'80% dei soggetti si dice essere un cosiddetto "responder" all'agopuntura (in altre parole, ha un effetto terapeutico). Tale risposta è estremamente variabile e varia da soggetto a soggetto, perciò purtroppo gli effetti dell'agopuntura non sono "prevedibili", come continuo a riscontrare nei miei "pazienti" negli ultimi vent'anni. Ma la domanda più affascinante che mi viene rivolta in continuazione è: "Come funziona l'agopuntura?" A tale proposito ci sono teorie: si può dimostrare fisicamente che i punti di agopuntura esistono, la domanda continua ad essere il come funziona. I cinesi parlano di passaggi di corrente attraverso i "meridiani" (pare che l'esistenza dei meridiani sia stata parzialmente dimostrata in uno studio di "risonanza magnetica con liquidi di contrasto"). È risaputo che la "corrente" passa attraverso il "corpo umano" come se esso fosse un vero e proprio "circuito elettrico". Trattasi di alte tensioni si parla di "elettrocuzione" o "folgorazione". Ed in base alla parte del corpo in contatto con la parte elettrica ci possono essere vari circuiti, come ad esempio mano sinistra - piede destro, dorso - mano sinistra ecc. Ovviamente gli "aghi" che inserisco durante un trattamento di agopuntura sono meno "folgoranti" ma sono molti i pazienti che mi riferiscono una piacevole sensazione di "corrente elettrica". Ovviamente è sempre da dimostrare, ma i risultati parlano da soli.

Un'altra teoria sostiene che l'inserimento di aghi in punti di agopuntura rilasci "citochine", i mediatori dell'"infiammazione". Studi recenti effettuati con altissime risoluzioni mostrano cambiamenti "istologici" proprio dove viene inserito l'ago. Da anni pratico l'agopuntura del "metodo Boel" abbinata all'ancor più recente "metodo Yamamoto", con risultati quasi sorprendenti con "esami diagnostici" prima e dopo i trattamenti... provare per vedere!

Sappiamo che l' "agopuntura" funziona, ma perché funziona? Nell'agopuntura tradizionale cinese, "giovannissima", d'altronde ha solo qualche migliaio di anni, si parla di "meridiani" e flussi di energia. È da anni che dico ai pazienti: "Si può dimostrare che nell'immediato nella zona di ogni singolo punto di agopuntura, indipendentemente dal tipo di agopuntura in questione, vi è una vasta zona di "terminazioni nervose" che si possono vedere sotto al "microscopio" mediante l'"istologia", ma ciò nonostante, non è ancora saputo come esattamente funziona l'agopuntura".

Sappiamo che l' #agopuntura funziona, ma perché funziona? Nel l'agopuntura tradizionale cinese, "giovannissima", d'altronde ha solo qualche migliaio di anni, si parla di #meridiani e flussi di energia. È da anni che dico ai pazienti: " Si può dimostrare che nell'immediato nella zona di ogni singolo punto di agopuntura, indipendentemente dal tipo di agopuntura in questione, vi è una vasta zona di #terminazioninervose che si possono vedere sotto al #microscopio mediante l' #istologia, ma ciò nonostante, non è ancora saputo come esattamente funziona l'agopuntura". Di recente in un grande studio condotto presso la prestigiosissima Università di Harvard è stato dimostrato che... Udite udite... nei cosiddetti # #responders, ovvero soggetti che hanno una risposta all'agopuntura, (circa al 80% in media della popolazione), l'effetto terapeutico è riconducibile al sistema nervoso centrale! Ben venga dunque il metodo di #agopunturaBoel in particolare che effettua da circa 15 anni in Italia. Se ne avete bisogno, buon punzecchiamento.

Ovviamente gli #aghi che inserisco durante un trattamento di agopuntura sono meno " folgoranti" ma sono molti i pazienti che mi riferiscono una piacevole sensazione di "corrente elettrica". Ovviamente è sempre da dimostrare, ma i risultati parlano da soli.

Un'altra teoria sostiene che l'inserimento di aghi in punti di agopuntura rilasci #citochine, i mediatori dell' #infiammazione.

Studi recenti effettuati con altissime risoluzioni mostrano cambiamenti #istologici proprio dove viene inserito l'ago.

Da anni pratico l'agopuntura del #metodoBoel abbinata all'ancor più recente #metodoYamamoto, con risultati quasi sorprendenti con #esamidiagnostici prima e dopo i trattamenti... provare per vedere!

2.1

Per l'apparato visivo

In base all'esperienza di migliaia di persone, si è visto che l'agopuntura con il metodo Boel, ed in particolare, per gli occhi, la sua recente ulteriore evoluzione (AcuChronic) può essere utile per tutte le patologie che comportano una degenerazione od un processo traumatico, come ad esempio: maculopatia degenerativa, retinite pigmentosa, retinopatia diabetica, glaucoma, esiti di ictus, traumi, emorragia o infezione a livello cerebrale. E' meno indicata nel contesto di affezioni "meccaniche" dell'occhio: miopia, ipermetropia, astigmatismo, e per cataratta e "mosche volanti".

Come molti di voi sanno, sono stata la prima a praticare in Italia il metodo di agopuntura di John Boel per il disturbo di problematiche dell'apparato visivo, quali maculopatie, retinopatia, disturbi del nervo ottico e glaucoma. Molti sapranno anche che dopo il 2010 ho abbinato questo metodo al metodo di agopuntura del professore Yamamoto con l'aggiunta di qualche punto di agopuntura tradizionale cinese. Negli anni molti mi hanno chiesto di mettere su internet casi clinici, ed anche se sono stata un po' lumaca nel farlo, meglio tardi che mai. Nella parte dedicata ai Casi Clinici del mio sito, solo lieta di aggiungere, dopo i due casi di glaucoma un caso che ormai tratto da un po' di tempo <https://dottoressafiammaferraro.it/.../degenerazione.../> "Provare per vedere"

Cari amici, **questa è la settimana mondiale del glaucoma** ed in concomitanza con questa settimana ci saranno una serie di post sulla tematica. La fondazione oculistica Bietti stima che in Italia il 2,5% della popolazione caucasica con età superiore a 40 anni ne sia affetta. Visto che "prevenire è meglio di curare", l'anamnesi familiare è il primo segnale d'allarme. Questo perché decenni fa la maggior parte dei soggetti colpita non era consapevole, e le tecniche diagnostiche in oculistica erano meno raffinate rispetto ad oggi. Questo dato è stato riportato in numerosi studi scientifici effettuati nella popolazione in generale, su familiari e gemelli di soggetti affetti da glaucoma: il primo studio rilevante che ho visto risale al 1996. Pertanto se vostro padre, madre, fratello, o sorella ne è affetta, vale la pena farsi consigliare da un oculista circa l'effettuazione di test diagnostici sporadici.

Oggi carissimi amici, voglio proporVi un mio nuovissimo articolo sull'**agopuntura per le patologie dell'apparato visivo**. Come sapete, ho iniziato a lavorare con il metodo di Agopuntura Boel nel 2005 e da allora i punti che il professore ha denominato A e B sono cambiati 3 volte. La "scoperta" degli ultimi punti, abbinata a punti aggiuntivi risale al 2016. Nel 2010 circa mi sono recata prima a Salisburgo in Austria e successivamente a Baden-Baden in Germania per apprendere un altro metodo innovativo di agopuntura del professore giapponese Yamamoto. Questo metodo di agopuntura non è specifico per l'apparato visivo ma ho istintivamente capito che alcuni punti sono estremamente efficaci anche per gli occhi. Ho pertanto ideato un terzo trattamento che ho battezzato "metodo Ferraro" in cui abbinano alcuni punti di agopuntura tradizionale cinese a punti Yamamoto.

Nel caso di #patologieoculari , quali ad esempio il #glaucoma , l'eterno dibattito sia tra gli #oculisti sia tra i pazienti è circa il ruolo di supporto conferito da #Integratori . Nei miei pazienti che si sottopongono al trattamento di #agopuntura Boel-Yamamoto-Ferraro prescrivono un piano di supporto fatto su misura, o in compresse oppure in iniezione sottocutanea oppure intramuscolare in base al caso in questione. Alcuni pazienti non sono interessati, ed è ovviamente un loro diritto. Spiego sempre: un'integrazione fatta su misura è paragonabile ad un bastone. Se una persona è zoppa, il bastone non risolve il problema ma è un aiuto non indifferente. Di integratori sul mercato ce ne sono tanti ed è fondamentale saperli selezionare. Una recente revisione scientifica in cui i ricercatori hanno analizzatomolteplici studi circa l'utilizzo di integratori in casi di glaucoma concludono che pur essendo incerti i dati in quanto variabili, è da consigliarsi l'assunzione di integratori in casi di glaucoma.

Soggetti affetti da #maculopatia spendono migliaia di euro per #integratori all'anno. C'è chi "ci crede" e chi "non ci crede". Crederci o non crederci? Sono dell'avviso che si possa "credere" o non all'esistenza di Dio, fantasmi ed alieni. Ma per ciò che concerne l'utilizzo di integratori, in questi casi sono la prima ad affermare che non fanno miracoli. Un #pianoterapeutico di integratori però è in grado di nutrire può dare supporto alla #microcircolazione e di tessuti in questione. Sono solita affermare: se si è #zoppi, non si smette di #zoppicare grazie agli integratori ma, potendo scegliere, è sempre meglio avere un bastone di supporto. Negli ultimi anni ho ideato vari #protocolli che, abbinati al metodo di #agopuntura

Il #glaucoma è la prima causa di cecità nei paesi sviluppati; (la #cataratta lo è nei paesi sottosviluppati). Ci sono vari fattori di rischio, tra cui la familiarità, #diabete scompensato, l'età, #pressione arteriosa alta e #traumi oculari. Come abbiamo visto nel post precedente, il primo campanello d'allarme dovrebbe essere la familiarità. Altri sintomi se il tono oculare è elevato, sono #fotofobia , #cefalea , dolore oculare e una scarsa visione lateralmente. Buona visione con una giusta prevenzione e cura, se indicato #Integratori su misura, #colliri prescritti dall'#oculista ed eventualmente il metodo di #agopuntura Boel-Yamamoto- Ferraro

Nel porre la domanda "**l'agopuntura funziona per il trattamento del glaucoma?**", la risposta di moltissimi oculisti è "**assolutamente no**", di pochissimi oculisti "**può pure provare se male non fa**" e di quasi tutti i medici agopuntori tradizionali "**non tanto, ma si può provare**". A tale proposito sono rimasta molto sorpresa nel vedere un grande studio recentissimo che risale al 2020: (Acupuncture for the treatment of glaucoma, Simon K. Law e colleghi) Si è trattato di una grande revisione che ha valutato numerosi altri studi. La conclusione è stata che di certo l'agopuntura non può sostituire i trattamenti della medicina convenzionale, ma che ci sono troppe variabili per potere predire qualora la si possa usare. Non è in effetti facile valutare questa conclusione:

1. Innanzitutto non è serio dire che si possa utilizzare l'agopuntura al posto di colliri ed eventuali interventi chirurgici se indicati.
2. È generalmente risaputo che l'efficacia dell'agopuntura è letteralmente manu-dipendente, dipende dall'abilità del medico.
3. Il metodo di agopuntura Boel-Yamamoto-Ferraro è tutta un'altra cosa. Il metodo di agopuntura Boel si basa su un altro sistema di agopuntura e non su quello classico.

Il sistema Yamamoto invece è un tipo di agopuntura ancora più moderno. La sottoscritta invece si avvale dei pochi punti conosciuti in medicina tradizionale cinese che possono apportare benefici. Il sistema di trattamento Ferraro ha abbinato i tre metodi. Come sempre metto in chiaro che prima di mettere le mani sul paziente non solo la diagnosi deve essere stata valutata dall'oculista, ma il metodo si sposa e potenzia i trattamenti convenzionali.

Sono lieta di annunciare che nella mia pratica del metodo di #agopuntura #Boel-#Yamamoto-Ferraro come l'ho denominato, che pratico dai primi anni 2000, negli ultimi tempi sto ottenendo risultati eccezionali per il trattamento del #glaucoma in quanto ho perfezionato alcuni punti. Anche le #maculopatie continuano ad essere trattate alla grande. Per potenziali interessati, ricordarsi che sarebbe ottimale fare un OCT oppure un #campovisivo sia prima sia dopo i trattamenti consecutivi. Per avere la certezza scientifica oltre al miglioramento soggettivo.

L'incidenza delle #maculopatie sta aumentando in Italia come in altri paesi. Purtroppo anche l'incidenza di #retinopatie varie non scherza. Nel momento in cui vengono diagnosticate tali #patologie, molti si sentono dire che "non c'è niente da fare". Il metodo di #agopuntura #Bòel, ormai molto diffuso in vari paesi in Nord Europa, non promette assolutamente miracoli, bensì si tratta di una forma di trattamento estremamente valida con benefici nel 80% dei casi clinici.

Come molti miei pazienti e forse molti di voi sanno, nei primi anni 2000, per cui ormai quasi vent'anni fa, sono stata la prima in Italia a praticare il metodo di agopuntura del professor #JohnBoel, metodo particolarmente rinomato per il trattamento di affezioni dell'#apparato visivo. Trattasi di #retinopatie, #maculopatie, disturbi del #nervo ottico oppure strutture corticali, si trattava di casi in cui la persona si sentiva dire "non c'è niente da fare". Ho ritenuto opportuno scrivere questo breve articolo sia per illustrare il ruolo di un agopuntore esperto sia per sottolineare che con l'agopuntura Boel-Yamamoto, come dico sempre ai miei pazienti, **"gli occhi non li tocco", gli aghi non vengono inseriti negli occhi** come molti credono erroneamente.

"Basta poco per cambiare tanto". Ripeto questa frase da anni orsono in varie circostanze, ma prevalentemente trattasi del **Metodo di Riaddestramento Respiratorio in base all'insegnamento del professor Buteyko**. Di recente però ho avuto un'altra intuizione nel contesto di casi di **glaucoma** che in generale tratto con il **Metodo di Agopuntura del professor John Boel**. Molti pazienti mi riferiscono da anni che i soliti colliri possono dare fastidio, fino a provocare una simil-congiuntivite ed estrema irritazione con lacrimazione e fastidio. **Ecco cosa mi è venuto in mente e cosa propongo:** è ben noto nel momento in cui si somministrano colliri che venga assorbita una media di 2-3 ml. Una certa parte del collirio non viene proprio assorbita. I colliri per il glaucoma servono all'interno dell'occhio, non all'esterno dove possono causare irritazione. Il mio suggerimento è semplice: dopo essersi messi il collirio, attendere due minuti circa. Dopodiché sciacquarsi l'occhio con molta acqua. A tale scopo sarebbe preferibile usare anche ovatta.

Capitolo 3

Riaddestramento respiratorio

La conoscenza e la pratica del Metodo Buteyko è stata diffusa in Italia dalla Dottoressa Fiamma Ferraro, che dal 2002 ha effettuato il riaddestramento respiratorio per migliaia di pazienti ed ha formato numerosi istruttori. La Dottoressa Ferraro e' anche rinomata a livello internazionale, ed ha reso il metodo piu' "gestibile/facile" per i pazienti, abbandonando schemi standardizzati e difficili da seguire. Ha inoltre riferito in vari congressi sul Metodo Buteyko, sul quale ha scritto numerosi articoli e 4 edizioni del suo libro ATTACCO ALL"ASMA... E NON SOLO.

Purtroppo, ecco un ennesimo allarme del Organizzazione Mondiale della Salute: **sono in aumento i casi di Tumori ai polmoni (per l'esattezza adenocarcinomi) nei non fumatori, in modo particolare nei paesi sopra-industrializzati asiatici.** Tra i #tumori , questo tipo di tumore è al primo posto sia nel sesso maschile sia nel sesso femminile tra tutti i tumori. Questo aumento è dovuto all' #inquinamento dell'aria. In effetti, in grandi città, si sente proprio l'inquinamento nell'aria. **E possibile proteggerci?**

Possiamo perlomeno provarci. Mediante un **riaddestramento respiratorio** personalizzato possiamo utilizzare meglio l'organo della #respirazione , il naso, per inspirare meno #tossine.

Se poi vorrete sembrare "non del tutto normali", ma come dico sempre, "perché esserlo?" io a volte vado in giro con la mascherina ffp2 quando sento di stare in una zona particolarmente inquinata. Due volte l'anno Inoltre, potrebbe servire come prevenzione una terapia disintossicante sempre personalizzata.

Vero o falso? **"Il suono della voce può essere diagnostico di malattia."**

L'affermazione sembra al limite della fantascienza, eppure parrebbe che potrebbe essere più che vero. L' #intelligenzaartificiale sta iniziando a fare passi da gigante anche in #medicina. Confesso che io personalmente riesco a sentire al telefono nel momento in cui la persona mi parla quanto iperventili o non, motivo per il quale In tanti casi riesco, solo in base alla telefonata, a consigliare un #riaddestramentorespiratorio basato sull'insegnamento del prof. #buteyko. Trattasi invece del timbro ed altre caratteristiche della #voce, parrebbe che in un prossimo futuro alcune malattie potrebbero già essere pre-diagnosticate, come ad esempio il morbo di #Alzheimer ed altre #demenze. Cosa dire? Sia dal punto di vista di un riaddestramento respiratorio sia dal punto di vista di una potenziale diagnosi... meno si parla meglio è... oppure non è!

Si dice **"anno nuovo vita nuova"**, specialmente con questo #Giubileo. Sarà stato forse un #capodanno "con i #botti" ma alcuni "Botti" sono veramente fastidiosi. Chi può affermare di non essere mai stato affetto da #palpitazioni? Le palpitazioni sono il percepito #battitocardiaco, fenomeno anche fastidioso, specialmente se è accelerato e/o irregolare. Tra le cause, vi sono sia cause benigne sia cause patologiche. Le cause più benigne sono: #stress, #nervosismo, #ansia, #insonnia, #caffaina, #alcool, #fumo ed alcuni #farmaci. Chi è a conoscenza del metodo di #riaddestramentorespiratorio in base ai principi del professor #buteyko avrà già intuito che mediante un riaddestramento respiratorio palpitazioni benigne possono essere controllate. Ovviamente anche in alcuni casi di palpitazioni indotte da una patologia. Le palpitazioni andrebbero comunque indagate, specialmente se sono persistenti. Meglio dunque evitare alcuni altri "Botti".

Come da post ed articoli precedenti, (<https://dottoressafiammaferraro.it/.../respiro-e-yoga-in.../> e <https://dottoressafiammaferraro.it/.../la-sublime.../>) il mio interesse per la filosofia dello #yoga rimane insaziabile. Per ignoranti come la sottoscritta, più si apprende maggiore è la fame della scoperta.

Avevate mai pensato a ciò che è il #karma ? In termini rituali, la parola indicherebbe azione, ma in altri contesti, come ad esempio la Cabala ebraica e la #filosofia in questione, causa-effetto, un sine qua non dell'universo. In parole povere, tutto ciò che siamo e facciamo può essere definito come karma, azione, lavoro, ogni colpo fisico e psichico, ogni gesto e pensiero ed addirittura il respiro viene dato all'anima ed altro non è che karma. Certo, il concetto è molto semplificato per questo breve post. Il karma però può essere sia positivo che negativo. E come tale... (i follower che sono a conoscenza del metodo di riaddestramento respiratorio in base all'insegnamento di #buteyko ci saranno già arrivati): intermini di karma-respiro, può esistere una respirazione ottimale come può anche esistere una mala respirazione o iperventilazione. Il karma caratteriale è un po' più difficile da "riparare", ma mediante un #riaddestramentorespiratorio possiamo guadagnare tanto in termini di salute.

Forse avrete già letto i miei due articoli su #respiro e #yoga . Sappiamo ormai che #ossigeno è "vita" e che il #prana in base agli insegnamenti orientali è l'#energia universale che si trova ovunque. Mentre l'ossigeno viene immagazzinato dall'aria e si lega all'emoglobina del sangue, il Prana viene "assorbito" dal sistema nervoso centrale. Pertanto il #cervello dell'uomo funge da "deposito di energia universale", In modo analogo ad una centrale elettrica che accumula elettricità. Dal cervello questa energia mistica si diffonde dove serve attraverso i fili del sistema nervoso centrale, ovvero #nervi e nervini. Niente di scientifico, ma ciò nonostante affascinante.

È ormai ben noto che **respiro è vita e vita è respiro**; in tutti i sensi. Si calcola che nell'arco delle 24 ore tra 7,000e 10,000 litri di sangue attraversano i vasi capillari dei polmoni, dove avviene lo scambio tra i vari gas (#ossigeno , #anidridecarbonica ed #azoto). In una reazione biochimica che segue molto, molto dopo, in una reazione di ossidazione successiva, quando l'ossigeno arriva ai tessuti, l'ossigeno si trasforma in #energia. Come meglio potenziare tutti questi processi vitali? Mediante un #riaddestramentorespiratorio personalizzato sul soggetto

Visto l'interesse rivolto al mio articolo "La Sublime Connessione Yoga e Respiro", ho ritenuto opportuno scrivere questo secondo articolo per approfondire l'interessante tematica. Nell'articolo illustrerò alcuni concetti dello yoga prima di arrivare al "nocciolo" della questione, ovvero il collegamento tra #yoga e #respiro , in base ai concetti ed agli insegnamenti di #buteyko e della sottoscritta autrice di questo articolo. Potete leggere l'articolo su <https://dottoressafiammaferraro.it/.../respiro-e-yoga-in-.../>

Chi non ha sentito parlare di "#telepatia" o "#chiaroveggenza"?

Sono concetti affascinanti quanto misteriosi tanto mistici. Eppure non ci troviamo di fronte a concetti "né 'esoterici" ne "alternativi". È risaputo che nel tentare di risolvere alcuni casi di omicidio, tante forze dell'ordine di numerosi paesi si sono rivolti a mistici o psichici: in alcuni casi anche con risultati non indifferenti. Andando un passo oltre, facente parte di strategie militari sia americane sia dell'ex Unione Sovietica, è nota la tecnica del "remote viewing", visione a distanza. Si potrebbe affermare che i Generali che la praticano non sono proprio i primivenuti. Trattasi della visione a distanza, è riferito che il soggetto attinge ad informazioni contenuti nella "matrice" della terra e dell'atmosfera terrestre. Ovviamente non viene spiegato come si pratica la tecnica, anche perché tali poteri non dovrebbero capitare nelle mani sbagliate, come lo è il caso per la magia nera. Ma una cosa è certa: non tutti hanno questi poteri. In base agli insegnamenti della filosofia #yoga invece molti potrebbero svilupparli, perlomeno fino a un certo punto.. In base a questa filosofia ciò che viene denominato Prana corrisponde fino a un certo punto alla matrice. Il concetto affascinante è che tali poteri di chiaroveggenza o telepatia risiederebbero nella ghiandola pineale, la quale comunica con la corteccia cerebrale nella captazione di tali visioni. Indovinate come è possibile fare riserve di prana? Forse avrete già indovinato: con una corretta #respirazione. Più vado avanti con il mio lavoro sul riaddestramento personalizzato per il singolo paziente in base alle sue esigenze cliniche e psicologiche, più mi rendo conto quante cose abbia in comune questo riaddestramento respiratorio con la vera filosofia #yoga .

P.S. in termini di definizioni, in base alla filosofia yoga, la matrice universale è "la casa eterica" e la telepatia/chiaroveggenza è possibile grazie al Prana che apre "viaggia" nella matrice a casa. D'altronde si parla di concetti non fino ad oggi noti alla #fisica che conosciamo e studiamo.

Visto l'interesse rivolto al mio articolo "La Sublime Connessione Yoga e Respiro", ho ritenuto opportuno scrivere questo secondo articolo per approfondire l'interessante tematica. Nell'articolo illustrerò alcuni concetti dello yoga prima di arrivare al "nocciolo" della questione, ovvero il collegamento tra #yoga e #respiro , in base ai concetti ed agli insegnamenti di #buteyko e della sottoscritta autrice di questo articolo. Potete leggere l'articolo su <https://dottoressafiammaferraro.it/.../respiro-e-yoga-in-.../>

Chi non ha sentito parlare di "#telepatia" o "#chiaroveggenza"?

Sono concetti affascinanti quanto misteriosi tanto mistici. Eppure non ci troviamo di fronte a concetti "né 'esoterici" ne "alternativi". È risaputo che nel tentare di risolvere alcuni casi di omicidio, tante forze dell'ordine di numerosi paesi si sono rivolti a mistici o psichici: in alcuni casi anche con risultati non indifferenti. Andando un passo oltre, facente parte di strategie militari sia americane sia dell'ex Unione Sovietica, è nota la tecnica del "remote viewing", visione a distanza. Si potrebbe affermare che i Generali che la praticano non sono proprio i primivenuti. Trattasi della visione a distanza, è riferito che il soggetto attinge ad informazioni contenuti nella "matrice" della terra e dell'atmosfera terrestre. Ovviamente non viene spiegato come si pratica la tecnica, anche perché tali poteri non dovrebbero capitare nelle mani sbagliate, come lo è il caso per la magia nera. Ma una cosa è certa: non tutti hanno questi poteri. In base agli insegnamenti della filosofia #yoga invece molti potrebbero svilupparli, perlomeno fino a un certo punto.. In base a questa filosofia ciò che viene denominato Prana corrisponde fino a un certo punto alla matrice. Il concetto affascinante è che tali poteri di chiaroveggenza o telepatia risiederebbero nella ghiandola pineale, la quale comunica con la corteccia cerebrale nella captazione di tali visioni. Indovinate come è possibile fare riserve di prana? Forse avrete già indovinato: con una corretta #respirazione. Più vado avanti con il mio lavoro sul riaddestramento personalizzato per il singolo paziente in base alle sue esigenze cliniche e psicologiche, più mi rendo conto quante cose abbia in comune questo riaddestramento respiratorio con la vera filosofia #yoga .

P.S. in termini di definizioni, in base alla filosofia yoga, la matrice universale è "la casa eterica" e la telepatia/chiaroveggenza è possibile grazie al Prana che apre "viaggia" nella matrice a casa. D'altronde si

parla di concetti non fino ad oggi noti alla #fisica che conosciamo e studiamo.

I miei follower sanno che pur non essendo un medico antroposofico sono una persona curiosa. Al momento sto leggendo "La scienza occulta" del teosofo austriaco Rudolf Steiner (1861- 1925). Ho trovato molto interessante il suo pensiero circa il #sonno; ricordiamoci che stiamo parlando di piu' un secolo fa ed il ruolo del sonno non era ancora noto a scienziati, Ora invece è risaputo che il sonno favorisce processi di #rigenerazione in tutti i sensi. Steiner fa riferimento al sonno con #sogni e sonno senza sogni. Sarebbe nello stato di sonno senza sogni che nasce e lavora la #creatività dell'uomo.

Vi è ad esempio mai capitato di farvi una domanda sul vostro lavoro prima di addormentarvi e di trovarvi la risposta al mattino successivo?

A me personalmente sì. Un ottimo modo per favorire il sonno in generale, anche perché l'#insonnia è uno stato molto frustrante e potenzialmente invalidante, è di riaddestrare il proprio modo di #respirare. Mediante un #ritmorespiratorio regolare durante l'arco della giornata ed esercizi mirati prima di andare a letto, molti riferiscono miglioramenti. Dobbiamo però come sempre tenere presente che le cause dell'insonnia dovrebbero essere investigate dal punto di vista clinico, specialmente se l'insonnia è protratta nel tempo. Buonanotte e buona creatività.

Il metodo di riaddestramento respiratorio secondo il Metodo Buteyko è Il metodo è estremamente utile in caso di #asma, in casi di gestione dell'#ansia, #stress, #sindromedelcolonirritabile, casi lievi di #apneenotturme, #irritabilità, #sonnolenza, mancanza di concentrazione e #pressionealta. Nel caso invece di affezioni cliniche più rilevanti, come ad esempio malattie dell'#apparatorespiratorio, #disturbimetabolici e cardiaci, #fibromialgia, disturbi endocrini, sindrome delle apnee notturne in soggetti che utilizzano il #Cpap e altro, un riaddestramento respiratorio si può abbinare a trattamenti farmacologici e volendo anche naturali in un approccio multidisciplinare.

Il cosiddetto “giusto ritmo di respiro” può non essere facile da esercitare perché abbiamo ancora in buona parte la costituzione genetica dei nostri antenati preistorici, nei quali, in situazioni di pericolo, si scatenava l'istinto del "combatti o fuggi" con la previsione della necessità di un intenso sforzo fisico per il quale era necessaria una intensa respirazione.

In genere, quando si mette in rilievo l'importanza di una buona #ossigenazione e quindi di una buona #respirazione, si insiste sull'utilità di riempire bene i #polmoni di #aria / #ossigeno, senza considerare invece il successivo importante percorso che deve essere espletato dall'ossigeno per arrivare alle #cellule e produrvi #energia . In realtà, nonostante i problemi di #inquinamento, e nonostante la riduzione con l'età della capacità polmonare, la quantità d'ossigeno che introduciamo nei #polmoni con la respirazione è normalmente più che sufficiente, tanto è vero che ne utilizziamo solo un terzo e ne espelliamo con l'espirazione gli altri due terzi; se ne deve dedurre che, più che aumentare la quantità o la percentuale d'ossigeno dell'aria che si inspira, è importante (salvo casi eccezionali e di emergenza) cercare di far aumentare la quantità d'aria che dai polmoni passa al #sangue, e poi dal sangue ai #tessuti, che sono la destinazione finale dell'ossigeno. È in particolare in questi passaggi che possono verificarsi dei problemi. Da qui l'utilità dei trattamenti diretti ad aumentare la percentuale di ossigenazione nel sangue e, soprattutto, il passaggio dell'ossigeno dal sangue ai tessuti. In particolare per quest'ultimo, cruciale passaggio, si verificano molto spesso dei problemi a causa di una forma, diffusissima, di iperventilazione leggera ma cronica che, come accertato dal professor K.P.Buteyko, provoca gravi danni nell'organismo ed è responsabile, in molti casi, dell' #asma e di problemi di circolazione e metabolici, #allergie e attacchi di #panico.

Purtroppo gli incidenti alla guida sono tanti; quale tra le seguenti è la causa più frequente?

- a. Alcool
- b. Abuso di sostanze illecite
- c. Alcol ed abuso di sostanze illecite
- d. OSA, ovvero apnee ostruttive durante il sonno.

Strano ma vero, la risposta è la d. Un'indagine che risale al 2003, ma i dati sono sempre validi, riferisce che la sonnolenza alla guida causata dall'OSA continua ad essere la causa più frequente tra gli incidenti

stradali; in particolar modo quando chi è alla guida deve affrontare lunghi tragitti.

Un riaddestramento respiratorio, abbinato ovviamente ai consigli specialistici del caso specifico, può apportare grandi risultati.

Parliamo tanto dello "#stress"; lo conosciamo tutti, ma cos'è realmente? La definizione è: la tensione necessaria per fare qualsiasi cosa. Pertanto lo stress non è necessariamente negativo. In #medicina il concetto di stress entra in scena nel 1955 quando il "padre dello stress", Hans Seyle scrisse il primo libro sulla tematica che diventò un best seller. Uno #stressnegativo invece viene denominato "#distress": e questo distress è brutto, antipatico e può arrecare effetti negativi sulla #salute. Come proteggersi lo sappiamo... entri in scena un #riaddestramentorespiratorio

Vero o falso?

"La cosiddetta #pressione da camice bianco non esiste". Conoscendo la sottoscritta forse vi aspettavate vero, ma è falso, la #pressionealta da camice bianco esiste veramente. Nell'utilizzare questi termini, si intende un' elevata pressione indotta dallo #stress; il soggetto ha paura della misurazione in quanto teme che la pressione possa essere alta e lo stress la fa veramente aumentare. Ad oggi il fenomeno non viene tanto descritto nei testi classici di #cardiologia e molti #medici e #cardiologi sono ancora scettici. Di recente ho parlato con un collega #cardiologo di Genova il quale, pur essendo in pensione, è molto attivo nella sua professione. Nel parlare del fenomeno riferisco le sue testuali parole: "La #testa ha un ruolo fondamentale in questi casi, ma molti colleghi non lo confessano e questo tipo di pressione elevata è più difficile da trattare con i #farmaci". Come interpretare questo dato? La pressione alta è molto comune e potrebbe essere la punta di un iceberg in quanto causata da molteplici potenziali fattori e #patologie. Una cosa però è certa: un'elevata #pressionearteriosa a lungo andare e' dannosa.

Per ciò che concerne il fenomeno stressogeno correlato alla pressione, vi è un collegamento tra #iperventilazione e pressione alta; è questo il motivo per cui un #riaddestramentorespiratorio spesso e volentieri apporta benefici in questi casi, se insegnato bene e con indicazioni personalizzate. Il professor K. #Buteyko soffriva di pressione alta dicesi maligna sin da ragazzo, ma grazie al riaddestramento respiratorio non ha mai assunto farmaci ed è vissuto fino a una bella età sano come un pesce.

Non sono stime facilmente calcolabili, ma vari studi riportano che la prevalenza del disturbo d'ansia sia intorno al 7,5% nella popolazione generale. Tanto per continuare con le buone notizie, studi più recenti dal 2020 in poi indicano che tale prevalenza sia aumentata di tre volte per via della #pandemia da #covid19. Ansia uguale #stress uguale "aggiunta" di Covid19". Se già la vita prima era stressante adesso non ce n'è più per nessuno pare. Ma proprio come stress uguale ansia uguale Covid eccetera, stress uguale anche #iperventilazione, per cui ansia uguale stress = iperventilazione. Ed ecco il famoso "cane che si morde la coda". Un #riaddestramentorespiratorio però "è per sempre" nel senso che, imparando a lavorare sul proprio #respiro , si riduce l'iperventilazione con risultati notevoli per il controllo dell'ansia. Un tale approccio non può non essere personalizzato.

Nella popolazione in generale la sensazione di panico é relativamente frequente. Quest'ansia è diversa dal "vero e proprio" attacco di panico, ovvero una sensazione angosciante quando uno meno se lo aspetta, (stimata incidenza nella popolazione tra il 6% ed il 51%). Gli approcci terapeutici sono variegati: ci sono approcci farmacologici e psicoterapeutici. Nella mia esperienza ho riscontrato che casi di lieve-media intensità sono trattabili con il metodo di respirazione Buteyko, abbinati a trattamenti fitoterapici in determinati dosaggi e potenzialmente un approccio psicoterapeutico. In casi gravi consiglio all'inizio anche un trattamento farmacologico. La letteratura scientifica riconosce la correlazione tra una respirazione errata ed attacchi di panico.

Sindrome del #colonirritabile? #Gastrite? #Reflusso gastroesofageo? #Ernia iatale? Non cito dati come faccio di solito, basti affermare che sono affezioni relativamente comuni e fastidiose. Le cause possono essere molteplici, ma molti soggetti notano chiaro peggioramento in periodi di #stress. Avevate mai pensato a un collegamento tra questi disturbi ed il #respiro? Ebbene, c'è. Un #riaddestramentorespiratorio, per motivi anatomo-meccanici e fisiologici potrebbe apportare benefici. Per saperne di più visita il sito <https://www.dottoressafiammaferraro.it/> Troverete tantissimi articoli e studi sul #riaddestramentorespiratorio con il #metodoButeyko

Vero o falso "Dall' asma non si guarisce."

Risposta: né l'uno né l'altro.

Se si nasce con una determinata predisposizione, ciò equivale al dire che si nasce con "un difetto di fabbrica", in base all'individualità, la genetica e l'epigenetica individuale. Tali "difetti di fabbricazione" ci saranno sempre. Ma, mediante un riaddestramento respiratorio personalizzato in base al caso clinico in questione, è possibile far sì che la persona diventi asintomatica o perlomeno riduca i farmaci. In un certo senso equivale ad una "guarigione". Il mio libro **"Attacco all'asma... e non solo"** edito da Macrolibri; in questo libro vengono citati gli studi scientifici e molto altro tutti gli articoli presenti sul mio sito <https://www.dottoressafiammaferraro.it>

Nei miei corsi sul riaddestramento respiratorio in base al #metodoButeyko molti di voi forse si ricorderanno che faccio spesso riferimento alle unità alveolo-capillari; e' qui che avvengono gli scambi gassosi. Si può dunque affermare che si tratti della parte funzionale dei #polmoni. Provate a indovinare quante unità alveolo-capillari ci sono nei polmoni... In base ad "ultime valutazioni" che si avvalgono di tecniche sempre più raffinate, 180 milioni di #alveoli in totale! Pensate a quanto siano microscopici, ed a come l'#ossigeno si diffonda attraverso la barriera semi - permeabile dell'alveolo... impressionante.

Trattasi di "#contagiosità", sorge il dubbio: sono più "contagiose" le varie variazioni o mutazioni del #covid19, il fatto che se ne parla tanto o "tutto l'insieme"? Visto che le nuove #varianti sono più contagiose che mai, non ha senso #respirare in modo ottimale? Consiglio di respirare esclusivamente dal #naso sia in inspirazione che in espirazione, "condito" dall'utilizzo delle #mascherine ffp2 ove necessario e più spruzzatine sulle mani. È vero, e' scoccante; alcune volte però in #medicina si ottengono grandi risultati con piccoli sforzi. Per chiunque non sia informato sul metodo di #riaddestramentorespiratorio, segnalo una delle mie interviste, in data giugno 2021 con la giornalista Romina Alessandri sul canale YouTube Fiamma Ferraro.

Ho alcune confessioni da fare nella vita Nel contesto di un #riaddestramentorespiratorio basato sul #metodoButeyko, prendendo spunto dalle parole di questo scienziato, ho sempre affermato che il medesimo si sarebbe "rigirato nella tomba" al solo pensiero che il suo metodo venisse insegnato a distanza, ovvero tramite #videochiamata. La #pandemia da #covid19 mi ha indotto a riflettere. Ho riflettuto

molto prima di iniziare a insegnare tramite questa modalità. Come tale, ho "escogitato" vari trucchi ed ho iniziato ad insegnare con l'assistenza della #tecnologia moderna. Seconda parte della confessione: i risultati sono sconvolgenti, nel senso positivo. Mi limito ad insegnare a un singolo partecipante/paziente in quest'ottica ho anche iniziato a formare istruttori a distanza. Anche in questo caso con un singolo partecipante. **Il corso è articolato in sei appuntamenti della durata di 2 ore e mezzo-3 ore l'uno. Le dispense vengono mandate prima. Indipendentemente da ciò, ho intenzione di lanciare un nuovo corso per istruttori a Milano verso ottobre-novembre,** sempre pandemia-permettendo. Verrete informati. Come sempre, buon #respiro.

È il Maggio più #caldo dal 1957 si dice in televisione. Sembra quasi che tutti gli anni sia il giorno oppure il mese più #freddo o più caldo negli ultimi decenni non secoli! Indipendentemente da quest'ultima osservazione, nel prendere in considerazione il concetto di un #riaddestramento respiratorio, un caldo estremo può favorire un #iperventilazione non più fisiologica. Basti pensare ad un #cane in piena #estate che boccheggia con la lingua sporgente. Negli amici quadrupedi ciò è fisiologico ed è un meccanismo di #termoregolazione, ma non lo è nell'essere umano. Il #sudore è un nostro meccanismo di termoregolazione. In situazioni di caldo come questa, conviene incrementare l'assunzione di #acqua nell'arco delle 24 ore sorvegliandola, associato ad un #addestramento respiratorio. Questo perché iperventilare fa perdere anche vapore acqueo!

Pensate che esiste la "Dating anxiety" ovvero #ansia da appuntamento che sicuramente non aiuta la famosa #ansia da prestazione in soggetti "predisposti" a tali ansie. L'ansia da appuntamento comporta #nervosismo, #tremore, #tachicardia e #malessere generale psicologico. Prima, durante e dopo l'appuntamento con il lui o la lei del caso. In questo contesto, come non pensare ad un #riaddestramento respiratorio in base al Metodo #Buteyko ? Sarebbe meglio non "provare per vedere" ma "prevenire per vedere".

Negli anni ho sentito spesso utilizzato il termine "guarire da una #patologia ". A tale proposito, l'asma è una #malattiacronica che continua a colpire dal 15 al 20% della popolazione nei paesi sviluppati. Visto i vari #stress del momento, ho paura che questa percentuale potrebbe essere in aumento. Ho sentito più volte dire: "Con il metodo #buteyko si guarisce dall'asma". Questa affermazione non ha senso da un punto di vista clinico. Per definizione L'asma è una malattia cronica infiammatoria reversibile. Grazie al metodo in questione, l'asma può diventare #asintomatica e questo in tutti i sensi sembra essere una #guarigione. La predisposizione individuale genetica però rimane. Questo post va letto in positivo, nel senso che mediante un #riaddestramentorespiratorio personalizzato è possibile sembrare "guariti" dall'asma! Per approfondimenti sull'argomento ed informazioni sui Corsi Buteyko, potete consultare il mio sito <https://www.dottoressafiammaferraro.it/>

Nei miei post ed articoli sul #covid19 ho più volte fatto riferimento ad "un triste periodo storico". Chi avrebbe mai immaginato che al covid-19 si sarebbe anche aggiunta una sofferenza ed un tormento tale come quello dell'invasione dell'Ucraina da parte della Russia? La fierezza di questo popolo, e non credo che si tratti di "nazionalismo", il coraggio, la resistenza e la #resilienza mi lasciano senza parole. Faccio presente che Konstantin Pavlovich #Buteyko, sul quale si basa il metodo di #riaddestramentorespiratorio che insegno da anni, è di origine ucraina. Speriamo che non ci continuino ad essere vittime, e speriamo che piano piano ci sia una nuova primavera per il globo intero, da più punti di vista. Mi auguro che ognuno di noi faccia quel che può, anche se si tratta di donare pochi euro, per aiutare il popolo ucraino.

Nel parlare di un #riaddestramentorespiratorio in base al #metodoButeyko, non mi stanco mai di dire che esso non ha fatto altro che ricondurre la nostra attenzione a principi di #fisiologia #biochimica ed #anatomia medica "applicata". Ho sempre fatto presente che varie filosofie nate in antichità e valide fino al giorno d'oggi "confermano" il #respiro fisiologico se ben praticate. Al momento sto leggendo Timeo scritto dal filosofo #Platone, e sono rimasta esterrefatta in positivo nel leggere che già in antichità si era notato che il respiro doveva avvenire esclusivamente dal #naso! Platone aveva fatto presente che se una delle #narici fosse otturata ciò non era un problema, c'era comunque l'altra narice. Era ovvio che la #respirazione dalla #bocca non era nemmeno contemplata. Complimenti Platone!

L'attività fisica dovrebbe essere una delle cose più benefiche per la propria salute... dovrebbe. Purtroppo, non è così: come abbiamo visto in uno dei post precedenti, molti atleti assumono antidolorifici regolarmente ed in molti casi addirittura prima di una gara. Purtroppo, le cattive notizie non finiscono qui: tantissimi atleti sono soggetti alla cosiddetta asma indotta da sforzo, un incrementato rischio di infezioni del tratto respiratorio e riniti. L'unica notizia positiva è che in atleti affetti da Covid- 19 la broncocostrizione indotta dall'esercizio non peggiora la prognosi. Cosa potrebbero fare gli sportivi dunque per aiutarsi? La risposta già la sapete... imparare a respirare bene. Al momento sto terminando un corso sulla medicina dello sport a distanza presso l'Università di Harvard. Ho appreso è una percentuale significativa di atleti si inietta antidolorifici forti, quali il Ketorolac anche in vena prima di una gara. Una "doppia faccia dello Sport".

Provate a indovinare: cosa hanno in comune le barbabietole (rape rosse) ed un riaddestramento respiratorio basato sugli insegnamenti del prof. Buteyko che la sottoscritta insegna da anni, come ormai sapete?

Faccio una brevissima premessa: per gli antichi romani le barbabietole erano viste come un potente afrodisiaco. Questo perché sono ricche di nitrati (da non confondere con nitriti!) e boro. Il Boro è un elemento coinvolto nella produzione di ormoni sessuali in entrambi i sessi. **E del nitrato?** Dico solo un nome: sildenafil, inibitore dell'enzima fosfodiesterasi, ormai tra i farmaci più venduti al mondo. Il sildenafil e tanti altri farmaci simili altro non sono che una formula sintetica prodotta in laboratorio di nitrato. Il nitrato è un potente vasodilatatore, per cui promuove il flusso sanguigno.

Mediante un riaddestramento respiratorio i livelli fisiologici di una serie di gas endogeni aumentano, tra cui il livello di anidride carbonica. Come dico sempre: "non confondete l'effetto dell'anidride carbonica nell'atmosfera, che contribuisce al surriscaldamento globale con i livelli endogeni dell'uomo, di cui abbiamo tutti bisogno per restare in vita". Anche l'anidride carbonica è un vasodilatatore endogeno. Per godervi dunque una bella estate con la vostra amata od il vostro amato, altro non dovete fare che mangiare una barbabietola al giorno e respirare in modo fisiologico! Come sempre, in caso di patologie consultare il proprio medico.

Sappiamo che #ridere provoca un aumento delle #endorfine (molecole della felicità). Come potete apprendere nel mio libro, non è purtroppo sempre il caso. Uno studio ha dimostrato che se si #respira bene, ovvero con il #diaframma, vengono in effetti prodotte endorfine. Se il diaframma è però in tensione, ridere altro non è che un'#iperventilazione. Cosa propongo? Un riaddestramento respiratorio PIU' 20 minuti di attività fisica al giorno

Si parla tanto delle ormai tristemente famose mascherine che ormai sono diventate obbligatorie. Avete mai fatto caso che alcune persone proprio non le tollerano, mentre ad altri danno meno fastidio. La sensazione di malessere è reale... ma da cosa dipende? Dipende dal rapporto tra anidride carbonica ed ossigeno all'interno del proprio organismo (effetto fisiologico Verigo-Bohr, come sa chi ha letto il libro "ATTACCO ALL'ASMA... E NON SOLO"). Ma non è giusto dare per scontato che tutti abbiano letto il libro o siano minimamente interessati alla legge fisiologica di questi 2 Signori. Cosa fare dunque se la mascherina dà fastidio? A MENO CHE NON CI SIANO PATOLOGIE DI UNA CERTA RILEVANZA: Sopportare la sensazione di fastidio, non c'è da preoccuparsi, a meno che non si debba tenere la mascherina per ore. Respirare dal naso in modo controllato. Respirare: uno degli accertamenti diagnostici più importanti, al quale raramente si pensa. Basta considerare l'importanza del respiro per la vita per rendersi conto che, se non si respira bene, 24 ore su 24, la salute finisce per risentirne.

“L'ossigenazione dell'organismo è indispensabile per una buona salute ma per ottenere un'ossigenazione ottimale non basta far entrare una buona quantità di ossigeno nei polmoni; l'ossigeno dai polmoni deve passare nel sangue e poi penetrare nelle cellule di tutti i tessuti dell'organismo, e per ottenere questo scopo devono essere presenti nell'organismo alcuni importanti parametri fisiologici, identificati oltre 80 anni fa (effetto Verigo-Bohr ed altri) e riportati in tutti i testi universitari di fisiologia medica.

Uno studio importante condotto presso la rinomata British Columbia University ha ricordato che la famosa "#pillola blu" (principio attivo #sildenafil), rimane uno dei farmaci più venduti al mondo, in virtù del fatto che aumenta l'irrorazione alla zona anatomica di interesse, e lo fa a scapito di altri organi. Uno studio fa riferimento all'#apparato visivo. Ebbene, parrebbe che alcuni uomini che ne fanno

uso riportino lampi e macchie nere durante e dopo l'assunzione. Lo stesso faccio presente che un potenziale rischio siano anche #emorragie in soggetti predisposti. D'altronde la famigerata "ansia da prestazione" incombe più che mai ed a mio avviso questo fenomeno è anche peggiorato dopo il #lockdown per via di un incremento generale dell'#ansia. Ricordiamoci tuttavia che ci possono anche essere aiuti privi di rischi, quali fitoterapici ben prescritti ed un #riaddestramentorespiratorio fatto su misura. Grazie a quest'ultimo vi sarà una regolazione naturale della #vasodilatazione, pertanto ogni organo trarrà beneficio da una vasodilatazione con conseguente irrorazione. Come sempre, contattate professionisti di fiducia.

Vero o falso? **"Il suono della voce può essere diagnostico di malattia."**

L'affermazione sembra al limite della fantascienza, eppure parrebbe che potrebbe essere più che vero. L' #intelligenzaartificiale sta iniziando a fare passi da gigante anche in #medicina. Confesso che io personalmente riesco a sentire al telefono nel momento in cui la persona mi parla quanto iperventili o non, motivo per il quale in tanti casi riesco, solo in base alla telefonata, a consigliare un #riaddestramentorespiratorio basato sull'insegnamento del prof. #buteyko. Trattasi invece del timbro ed altre caratteristiche della #voce, parrebbe che in un prossimo futuro alcune malattie potrebbero già essere pre-diagnosticate, come ad esempio il morbo di #Alzheimer ed altre #demenze. Cosa dire? Sia dal punto di vista di un riaddestramento respiratorio sia dal punto di vista di una potenziale diagnosi... meno si parla meglio è... oppure non è!

È ormai ben noto che **respiro è vita e vita è respiro**; in tutti i sensi. Si calcola che nell'arco delle 24 ore tra 7,000 e 10,000 litri di sangue attraversano i vasi capillari dei polmoni, dove avviene lo scambio tra i vari gas (#ossigeno , #anidridecarbonica ed #azoto). In una reazione biochimica che segue molto, molto dopo, in una reazione di ossidazione successiva, quando l'ossigeno arriva ai tessuti, l'ossigeno si trasforma in #energia . Come meglio potenziare tutti questi processi vitali? Mediante #riaddestramentorespiratorio personalizzato sul soggetto

IPERTENSIONE

Moltissime persone soffrono al giorno d'oggi di pressione arteriosa troppo elevata. Le cause possono essere molteplici, così come vi sono

numeroso medicine e norme di alimentazione dirette a contrastare questo fenomeno. Particolare importanza ha anche l'eliminazione dell'iperventilazione (come ho osservato in relazione ad asma e panico; si tratta tuttavia di un fattore importante anche in relazione all'ipertensione) ed il ristabilimento di buone abitudini respiratorie, i con il metodo Buteyko. Nell'immagine sopra riportata si vede l'effetto negativo sull'ossigenazione del cervello, prodotto da pochi minuti di respirazione sbagliata (che causa ipocapnia). Il medico ucraino K.P. Buteyko, che già' oltre 40 anni fa ha attirato l'attenzione sull'importanza di una buona respirazione (e su quello che significhi veramente "buona respirazione" circolano purtroppo nel campo "alternativo" molte idee sbagliate) anche per mantenere una buona pressione arteriosa, era riuscito grazie alle sue scoperte sulla respirazione a guarire da una forma grave di ipertensione, arrivando in ottima salute fino ad oltre 80 anni.

Malattia dell'eccesso di respirazione. Respiriamo da 20.000 a 70.000 volte al giorno e il nostro modo di respirare ha conseguenze molto importanti sulla nostra salute. Se però si chiede ai medici quali siano queste conseguenze e quale sia il modo migliore di respirare ci si sente rispondere in uno di questi due modi:

- 1) Dobbiamo respirare riempiendo bene i polmoni ed introducendo la maggior possibile quantità di ossigeno;
- 2) L'organismo sa da solo come regolare il ritmo respiratorio, automaticamente, in modo ottimale; non dobbiamo quindi interferire e provare a cambiarlo. La seconda risposta è quella data in genere dai medici della scuola ufficiale mentre la prima è quella data da medici "alternativi" e da maestri di yoga improvvisati. La situazione reale non è invece quella che viene in genere rappresentata, con l'ossigeno nella parte del "buono" e l'anidride carbonica nella parte del "cattivo"; quello che conta è invece il giusto rapporto tra ossigeno ed anidride carbonica e tra ossigeno e meccanismi antiossidativi (ci si riferisce ai danni provocati dai radicali liberi, prodotto dell'ossidazione, frutto appunto della presenza d'ossigeno). Come fare affinché vi sia questo giusto rapporto?

La respirazione, base della salute.

Tutti sanno ormai che per nutrirsi bene non basta riempire lo stomaco con la maggior quantità possibile di cibo; occorre invece che gli elementi nutritivi del cibo – mangiato in quantità giusta- passino nel sangue e da questo nei vari tessuti dell'organismo. Se qualcosa in questi meccanismi di assimilazione non funziona, si può morire di fame pur mangiando in quantità. E' questo ad esempio quello che accadeva ai diabetici prima della scoperta dell'insulina. Il loro sangue era pieno di zucchero ma mancava la chiave d'accesso (l'insulina) che consentiva allo zucchero di passare dal sangue ai tessuti, che morivano di fame.

Capitolo 4

Microbioma

Alcuni forse si ricorderanno che intorno al 2006-2008 parlavo del #microbioma / #microbiota , in quanto sono un essere perennemente curioso che si documenta.

Ebbene, questo "essere curioso" ora vi anticipa, ma ovviamente nei prossimi mesi seguirà un lungo articolo, che esiste anche un #MICOBIONA nel nostro organismo anch'esso molto importante. Nel parlare del microbiota in generale c'è un accenno al fatto che vi siano anche dei #miceti , "funghi" in parole povere. Come lo è il caso per i nostri #batteri , ci sono quelli simpatici e quelli "meno simpatici". Come vedremo nell'articolo che seguirà tra breve vedremo il ruolo della #candidaalbicans tra molti altri. Anticipo solo che mangiare #funghi di buona qualità, tra cui #tartufi, #funghiporcini e #champignon è un'ottima fonte di #proteine a "metà strada" tra proteine animali e vegetali.

Vero o falso? **"I termini microbioma, microbiota e micobiota sono sinonimi."** Potrebbe sembrare vero, ma è falso al 90% circa. Il #Microbioma è l'insieme dei #microrganismi nell'organismo umano, comprende #batteri, #virus, #funghi e #protozoi. Il microbioma invece è l'insieme dell'informazione genetica dei batteri contenuti nel #microbiota. Mediante le cosiddette tecniche ultramoderne di sequenziamento, è ora possibile stabilire quali batteri sono presenti nel microbiota. Ma cosa fare del 10%? Il #micobioma è costituito dai funghi presenti nel microbiota. Pertanto il micobioma "risiede" nel microbiota; il 98% circa però del microbiota è composto da batteri. Circa dal 2015 in poi sono iniziati ad emergere i primi studi su questi funghi ancora relativamente "misteriosi". Svolgono anch'essi funzioni fondamentali per il #sistemaimmunitario, sia nell'adulto sia come parrebbe anche nell'infanzia. Prevedo che nei prossimi decenni, mediante tecniche di sequenziamento di nuova generazione tutt'ora utilizzate in contesti di laboratorio, sarà disponibile per il cittadino che lo desidera anche il test del micobioma come lo è l'attuale test del microbioma fecale per la popolazione batterica.

Carissimi follower, oggi Vi propongo la prima parte di un approfondimento al quale ho lavorato con grande interesse che tratta il tema del **Micobioma**. Il micobioma non è ancora tanto noto quanto lo è la componente batterica del microbiota, ma pian piano inizia ad emergere sempre più letteratura scientifica sull'argomento. Fino ad oggi sono stati identificati oltre 260 taxa (categorie sistemiche) di funghi nel microbiota umano; la colonizzazione nell'intestino da parte di questi funghi inizia poco dopo la nascita e nell'arco della vita è influenzata sia da fattori endogeni sia da fattori esogeni. Potete leggere la prima parte dell'approfondimento su <https://dottoressafiammaferraro.it/articoli/la-magia-del-micobiota-scoperto-nel-microbiota/> Nella seconda parte dell'approfondimento che pubblicherò a breve, vedremo cos'è la Micoterapia, come aiutare il proprio Micobioma e utili Consigli terapeutici.

I fedeli follower avranno sicuramente letto i miei post attinenti alla tematica del microbioma- microbiota intestinale. Pensate che anche questa strada della ricerca è stata lunga e tortuosa. Nel 1965 alcuni ricercatori iniziano a "sospettare" che possono esistere batteri benefici. Nel 2002 l'organizzazione Mondiale della Salute inizia a parlare del #microbioma ma la definizione è molto vaga.

Da allora ci sono state varie ricerche, con risultati poco incoraggianti. Studi degli ultimi anni invece hanno rivelato grazie alla tecnica di sequenziamento del DNA, mediante un dicesi shotgun, ha rilevato la presenza di molti ceppi batterici prima non conosciuti. A mio avviso ciò spiega perché all'inizio gli studi erano così negativi. Sul mercato ci sono tantissimi probiotici, ma non bisognerebbe prenderli "alla cieca". Questo perché l'integrazione di Ceppi non necessari apporta nessun beneficio. E purtroppo non tutti i laboratori che effettuano il test del microbioma fecale sono validi al 100%. Per questo motivo ci si dovrebbe rivolgere ad un medico esperto, come consiglio sempre.

Quello che mangiamo noi per nutrirci è anche l'alimentazione del nostro microbioma. In base allo stato del nostro intestino, alimenti che noi riteniamo essere "sani" potrebbero essere non graditi dai nostri ospiti. Strano ma vero... alcuni sintomi apparentemente "strani" potrebbero essere attribuiti al fatto che si consuma troppo dello stesso alimento. Come sempre, in caso di necessità consigliare bene.

Nei vari post sul microbioma umano abbiamo apprezzato che mediante un trapianto di microbioma da un soggetto sano ad un soggetto ammalato, in tanti casi il soggetto ammalato migliora a livello clinico. Mentre è indubbiamente affascinante il discorso della biologia molecolare e molteplici meccanismi non ancora scoperti, per ciò che concerne le trasfusioni di sangue sarebbe interessante, ma non praticabile, il medesimo esperimento. Questo per via della grande carenza di donatori. Partendo dal presupposto che i donatori sono mediamente soggetti sani e relativamente giovani... chissà?

Un paziente mi ha fatto la seguente domanda e mi ha chiesto di scrivere un post: " perché scrive spesso che i ceppi probiotici commerciali possono non essere utili?" Per due motivi: il primo è che i ceppi batterici potrebbero non essere farmacologicamente disponibili, pertanto è come se non venissero assorbiti in tutti i sensi. Il secondo motivo è che non solo questi ceppi andrebbero assunti "su misura" ma l'intestino deve essere in condizioni tali da poterli "accogliere". Analogia: Se volete tenere una tigre in casa, le condizioni devono essere idonee. Il ruolo dell'alimentazione è fondamentale in base al microbioma pre-esistente prima dell'assunzione di nuovi ceppi batterici. Se in casa non avete carne per nutrire l'amica tigre ma le fate mangiare broccoli, o mangerà voi o non durerà a lungo!

Questo è un altro motivo per il quale sono dell'avviso che una giusta alimentazione debba essere variata, bilanciata e moderata. Sconsiglio sempre di assumere lo stesso #alimento in continuazione. In casi di #disbiosi invece è quasi sempre necessario assumere determinati gruppi di #alimenti per un certo periodo. Come sempre, rivolgetevi a professionisti capaci ed evitate il "fai da te" google-indotto.

Sigh. Pare che non si possa fare a meno di parlare del #covid19. Ma questo dato è interessante: un gruppo di ricercatori milanesi ha riportato la presenza di un ceppo di #stafilococco identificato nelle simil-tute spaziali degli operatori sanitari. Pare che questo gruppo di #operatorisanitari avesse una maggiore protezione dal covid-19. I ricercatori attribuiscono una spiegazione collegata all'interferone, ma ve la risparmio. Tuttavia i ricercatori ipotizzano che l'assunzione di #probiotici specifici per il #microbioma orale dovrebbero essere visti come un intervento di #salutepubblica. Ovviamente probiotici non si possono salvare dal covid-19, ma potrebbero essere un valido supporto per il #sistemaimmunitario. Abbiamo parlato sufficientemente del #microbioma e dei suoi aspetti affascinanti. Molti penserebbero che un ripristino del microbioma dipende dall'assunzione di ceppi #probiotici mirati. Questo è verissimo, in effetti abbiamo visto che probiotici conosciuti e maggiormente venduti presso le farmacie non necessariamente soddisfano tutte le esigenze del nostro microbioma. Ma non solo. In casi di #disbiosiintestinale ci possono volere dei cambi di #alimentazione radicali per un determinato periodo di tempo. Pertanto #alimenti o #pianialimentari considerati essere "sani", come ad esempio l'alimentazione più scientificamente provata, la rinomata a #dietamediterranea di cui parlo spesso, potrebbero non essere ottimali in determinate fasi di disbiosi intestinale. In media una persona su 14 può essere affetta da tale #disbiosi. Se avete "sospetti", rivolgetevi ad un professionista. Per diagnosticare una disbiosi intestinale si dovrebbe effettuare il test del #microbiomafecale, ed i risultati andrebbero valutati attentamente. A tale proposito, come è fatto presente più di una volta, i miei post dovrebbero solo servire per stuzzicare interesse, non sono vere e proprie "ricette" in quanto tali ricette non possono essere standardizzate ma dovrebbero essere personalizzate

Vero o falso? "Esiste un #microbioma polmonare."

Vero. È stato descritto per la prima volta nel 2012. Esiste addirittura un #microbiomanasale che svolge un ruolo minore rispetto al #microbiomaorale.

Vero o falso? "L'iperventilazione orale (una respirazione eccessiva dalla bocca) può influenzare in modo negativo il microbioma orale." Vero. Se Zia Fiamma vi consiglia sempre di prestare attenzione al vostro respiro, ecco un altro motivo: i processi di ventilazione influenzano sia il microbioma orale sia il microbioma polmonare. Questo dato è fondamentale particolarmente in soggetti affetti da fibrosi cistica. A volte basta poco per migliorare il proprio stato di salute. Respirate sempre dal naso, ovviamente a meno che non vi siano impedimenti di natura meccanica.

Pensate che esistono solo un microbioma orale totale, è stato addirittura identificato un sub-microbiota orale che esercita un impatto maggiore. Questo microbiota sub-gengivale è implicato non solo in casi di periodontiti, può addirittura essere implicato nelle patogenicità di alcune forme di polmoniti ed il microbioma della placenta. Questo microbioma sub-gengivale predilige una bassa biodiversità. Il famoso "protagonista" è lo streptococco; esistono addirittura *Streptococcus salivarius*, *Streptococcus oralis*, più ceppi di *Streptococcus oralis*, *Streptococcus pyogenes*, *Streptococcus faecalis*, *Streptococcus intermedius* e molti altri.

Vero o falso? "La dieta chetogenica funziona sempre nei bambini affetti da epilessia farmaco-resistente." Dipende. Il vispo follower non si sarà fatto trarre in inganno, visto l'utilizzo della parola "sempre". Si è ormai visto che una dieta chetogenica può apportare benefici in questi bambini ma non sempre. Studi recenti riferiscono che per far sì che la dieta chetogenica apporti benefici, nell'intestino del bambino si dovrebbe trovare un determinato microbioma di suggerimento, (determinati ceppi batterici in numeri appropriati). Questo perché i nostri batteri possono produrre aminoacidi ed acidi grassi che sono direttamente coinvolti con la produzione di neurotrasmettitori. Questi processi a proporzioni fisio-patologiche sono affascinanti; sappiamo ormai tante cose che non si conoscevano decenni fa, ma troppe ancora ne rimangono da scoprire.

Vero o falso? "La depressione è trasmissibile." Strano ma vero. La risposta è del nostro microbioma che è l'asse cervello - intestino. La causalità depressione-microbioma non è del tutto chiara (ovvero: viene prima la depressione e poi un microbioma alterato oppure si altera prima il microbioma con conseguente depressione?)

È stato visto in studi che il microbioma di topi depressi trapiantato in topi detti "germ free" (ovvero cresciuti in condizione di laboratorio senza microbioma) così che anche questo gruppo di topi si deprima; (un topolino depresso occupa meno spazio, non ha #appetito e non è reattivo a stimoli). Cito un caso clinico affascinante: un'anziana signora si deprime gravemente, fino al punto di perdere tanti kg di #peso. È in #ospedale e gli #antidepressivi non apportano benefici. Pare che solo il nipotino quando viene a trovarla la faccia sorridere. Un gruppo di ricercatori trapianta il microbioma del nipotino sorridente nell' #anziana signora ed essa piano piano torna a sorridere.

Vero o falso? "Anche I neonati possono essere affetti da insonnia." Strano ma vero. D'altronde abbiamo visto come molte affermazioni "strane" in apparenza siano in realtà vere. Ecco un'altra osservazione: in alcuni casi questa strana insonnia nel neonato può essere collegata al loro #microbioma. È pertanto possibile aiutare anche i nostri piccoli a fare sogni d'oro grazie alla supplementazione di #probiotici prescritta da un professionista. È affascinante notare quanto veramente "tutto" nell'organismo sia direttamente o indirettamente collegato. Pensate che vi è un collegamento tra il #microbioma, l'acido butirrico (un acido grasso) e l'interleuchina 22. Quest'ultima è un messaggero cellulare anti-infiammatorio. Quest'ultima è stata studiata nel contesto di malattie infiammatorie dell'#intestino, quali la sindrome del #colon irritabile. Ebbene, pare che li interleuchina 22, il microbioma e l'acido butirrico collabirino e si potenzino l'uno con l'altro.

Vero o falso? "Nel #neonato ci può essere una correlazione tra i #ceppibatterici del nostro #microbiota e la durata del pianto." Strano ma vero I dati di uno studio molto interessante suggeriscono che la quantità del ceppo #Bifidobatterio è associato alla durata del pianto. Maggiore è la presenza di questi amici simpatici entro i limitifisiologici, minore sembra essere la durata del pianto nel neonato! Un'adeguata assunzione di questi "simpaticoni" Potrebbe rendere più sorridente anche tanti adulti?! Buon sorriso.

Se vogliamo parlare di #vaccino #covid19 e #microbioma , è stato visto che soggetti che hanno una maggiore #biodiversità intestinale hanno una maggiore #immunità dal covid-19.

Alcuni #scienziati ritengono che il #sesso femminile sia il sesso più forte dal punto di vista #genetico per tutta una serie di motivi. Ebbene, dal punto di vista del nostro #microbioma , il sesso femminile ha una #biodiversità più alta in generale rispetto al #sessomaschile. Maschiotti, Prendetevi cura del vostro microbioma.

È stato riscontrato che gli ultracentenari hanno una maggiore #biodiversità intestinale rispetto ai soggetti più #giovani. In parole povere significa che vi sono più "#batteri simpatici" nel loro #intestino.

Visto che siamo immersi nella tematica del #microbioma potrebbe sorgere istantanea la domanda: "Quante persone sono affette da una #disbiosi intestinale?" Circa una persona ogni 14. Quanto alla domanda: " Come faccio a sapere se ne sono affetto?" Come abbiamo visto in uno dei post precedenti, mediante un test del microbioma fecale.

Vi ricorderete che, da quando esiste questo profilo Facebook, ci sono stati vari post sulla nostra Dieta Mediterranea . Dal punto di vista del nostro microbioma, è stato riscontrato che i soggetti che praticano questo regime alimentare hanno una biodiversità intestinale più alta. In altre parole hanno un microbioma "più forte" con effetti positivi a livello della salute in generale.

C'è una connessione tra #microbioma e #fitoterapici? Sì. Uno studio ha dimostrato che i nostri simpatici #batteri benevoli gradiscono la #curcumina , e che grazie ad essa vengono prodotti #acidigrassi a catena corta. Si è anche visto che la curcumina ha degli effetti terapeutici per l'#intestino in casi di sindrome del #colonirritabile . Le razze che la utilizzano regolarmente l'hanno vista lunga...

Gli #animalidomestici in modo particolare i #cani sono adorabili. D'altronde in #medicina è anche nota la famosa #Pettherapy, anche per disturbi dello spettro #autistico. Attenzione però... Bisognerebbe evitare contatti troppo ravvicinati con i nostri amici quadrupedi. La #saliva dei nostri amici a quattro zampe non dovrebbe mai entrare nella nostra #bocca. Ogni #animale ha un suo #microbioma e #microbiota, addirittura i #pesci ne hanno uno. In casi di contatti troppo ravvicinati con i cani è possibile che i #batteri dei cani diventino anche i nostri batteri e, con il passare del tempo, tali batteri potrebbero proliferare nel nostro #intestino ed il nostro microbioma assomigliare a quello di

un cane! Alcuni di questi batteri nei cani sono stati associati a rischi di #tumore nell'#uomo. Ovviamente non possiamo non accarezzare i nostri amici... Ricordiamoci però sempre di lavarci le mani dopo ogni contatto.

Stiamo parlando molto del #microbioma , ma non invano. La sottoscritta ne parlava già nel 2005. Ebbene, oggi è ormai risaputo che il microbioma è come un vero e proprio test del DNA.. ma.. ed è questo il concetto affascinante duepunti è modificabile mentre il vero DNA non lo è. Trattate bene il vostro DNA.

Pensate che nel #microbioma - #microbiota dell'uomo risiedono #batteri non ancora identificati. Sanguinobacter è un "ospite" dell'#intestino umano identificato non tanto tempo fa. Esso è stato in realtà identificato in tracce ematiche. È interessante notare che dietro ad ogni "scoperta" vi è una storia. A tale proposito possiamo affermare che il microbioma dell'uomo è pieno di storie. Buona scoperta!

Soggetti che non hanno un buon rapporto con #sapone , #shampoo #bagnodoccia o #doccia , detto in parole povere soggetti che hanno una scarsa #igiene , emanano un determinato tipo di odore dalla #pelle . Da cosa dipende? Da un #batterio sul #microbioma della pelle che prende il sopravvento. Come sempre, lavatevi nella giusta misura!

Gli #antibiotici sono il nemico pubblico numero uno del #microbioma, Ma quando servono servono e su questo non c'è dubbio. Ma come mai gli antibiotici sono così pericolosi per i nostri amici benefici? Ogni #batterio ha una cosiddetta #membranacellulare composta da #glicoproteine. Tale membrana funge, in tutti i sensi, come la #pelle. Mediante un meccanismo denominato #osmosi in #biologia, le sostanze entrano ed escono dalla membrana. Gli antibiotici la distruggono. Gli antibiotici servono se servono, ma pensate sempre ai nostri amici #batteri. Abbiate cura del vostro microbioma se vengono prescritti antibiotici.

Pensate... le #banane verdi sono un ottimo #nutrimento per il nostro #microbioma . Non me la sento di dire "buon appetito", ma forse una banana verde al giorno leva il medico di turno.

I #farmaci salvano le vite ma sono odiati dal nostro #microbioma. D'altronde in #medicina esiste il concetto di rischio-beneficio. In molti casi non possiamo fare a meno di assumere farmaci. I farmaci più odiati dal nostro microbioma sono:

- #Antibiotici punto dalla derivazione del nome stesso anti-bio (vita).
- #Inibitoridipompa. Vengono quasi sempre prescritti quando uno dei nostri #batteri buoni #Helicobacterpylori prende il sopravvento.
- #Antipsicotici.

Abbiamo parlato molto del #microbioma, ma forse vi siete chiesti: "come faccio io a sapere come sta veramente il mio microbioma?" È possibile effettuare un #test sul microbioma tramite le feci. Il materiale fecale viene studiato in laboratorio e circa tre settimane dopo si avrà la risposta. In base alla medesima il professionista prepara un piano di #prebiotici e #probiotici per "sanare" il microbioma. I vostri #batteri "simpatici" ne saranno grati!

Pensate che la sensazione incessante di " #fame " percepita da molti soggetti in #sovrappeso oppure #obesi è provocata dalla medesima sensazione captata dai #batteri benefici del nostro #microbioma se non sono ben nutriti! Così almeno hanno ipotizzato alcuni ricercatori. Nutrite bene il vostro microbioma facendovi consigliare da un professionista.

Come fare per aiutare il nostro #microbioma a dare del suo meglio? Da post precedente abbiamo visto che i ceppi #bifidus e #Lactobacillus sono i #batteri benefici più "commerciali" che si trovano in tutte le farmacie. Inoltre, molte ditte si vantano del fatto che il loro prodotto contiene "miliardi e miliardi" di tali ceppi. Ebbene, per "trattare bene" il nostro microbioma bisogna innanzitutto "coltivare il terreno" con prodotti specifici per qualche mese. Solo dopo bisogna verificare i ceppi specifici mancanti ed integrarli "su misura". Fatevi consigliare da un medico con esperienza in tal senso.

Strano ma vero: è possibile trapiantare il #microbioma umano. Quali #trapianti funzionano sia in positivo che in negativo in base al microbioma in questione? Se il microbioma trapiantato è stato prelevato dalle feci di un soggetto in buona #salute l'esito del trapianto sarà positivo in termini clinici. Ma pensate ... è stato trapiantato il microbioma di una madre #obesa ma tendenzialmente sana ad una

Lo sapevate che nello studiare il #microbioma umano viene utilizzata una tecnica impiegata nella patologia Forense di cui sentiamo anche parlare nei tristi casi di cronaca, la #PCR (in "medichese" la polymerase chain reaction)?

Come avrete notato, ho iniziato una serie di post sul #microbioma/ #microbiota umano. Si tratta di un epifenomeno affascinante in continua evoluzione. Il microbioma è composto da 10 trilioni di #cellule batteriche, 100 trilioni di #virus ed addirittura #funghi. Tra questi batteri ci sono i "buoni" e di "cattivi". Nel momento in cui non c'è più equilibrio tra questi batteri, parliamo di una #disbiosi intestinale che può avere vari manifestazioni a livello clinico.

Lo sapevate che i Lattobacilli ed i Bifidobacilli sono quelli più conosciuti sul mercato? Si trovano in tutte le farmacie. Eppure non rappresentano che la punta dell'iceberg di una miriade di batteri "buoni". Come sapete al momento mi sto interessando al #microbioma umano. Ecco i risultati di uno studio affascinante: in un gruppo di 200 #pazienti ospedalizzati a causa della #covid19 in un gruppo al quale erano stati somministrati non solo i #farmaci convenzionali ma anche #probiotici vi era un 22% in meno di decessi. Rivolgetevi al professionista per sapere quali sono i probiotici più indicati nel caso vostro.

Il microbioma è composto da 10 trilioni di #cellule batteriche, 100 trilioni di #virus ed addirittura #funghi. Tra questi batteri ci sono i "buoni" e di "cattivi". Nel momento in cui non c'è più equilibrio tra questi batteri, parliamo di una #disbiosi intestinale che può avere vari manifestazioni a livello clinico.

È ancora poco nota al pubblico l'importanza del microbiota (complesso delle cellule microbiche nel nostro organismo, il cui numero è notevolmente superiore a quello delle cellule umane) e del microbioma (complesso dei geni di queste cellule microbiche, geni il cui numero è stimato come circa 100 volte superiore rispetto ai 23.000 geni umani), ed anche la scienza medica ha iniziato a rendersene conto meno di 20 anni fa.

Strano ma vero: è stato visto che la #biodiversità dell'#intestino umano varia in base alle #stagioni dell'anno e con biodiversità si intende i tipi di simpatici batteri presenti nel nostro intestino, una maggiore biodiversità denota un intestino più sano. Come mai? È dovuto al fatto

che le #verdure e la #frutta hanno una loro stagionalità. Ad esempio: #broccoli, #carciofi ed #arance sono più invernali, i #fichi invece sono "Settembrini". Pertanto chi si alimenta con frutta e verdura di stagione, cosa che consiglio sempre nell'alimentazione, avrà un #microbioma più contento.

In post precedenti abbiamo visto che il #microbiota più "conosciuto" è il #microbiotaintestinale, ma che ci sono vari #microbioti in entrambi i sessi, compreso il microbiota vaginale femminile. Ecco il dato interessante: nel microbiota vaginale femminile risiede un batterio "simpatico" dal nome *Lactobacillus Crispatus* che compone una gran parte di questo microbiota. Il "#cibo" più gradito di questo #batterio è proprio il fruttosio.

Capitolo 5

Alimentazione

Quali tra le seguenti è l'UNICA "dieta" scientificamente provata?

- A. La dieta Mediterranea.
- B. La dieta vegana.
- C. La dieta vegetariana.
- D. La dieta chetogenica.
- E. La dieta iperproteica.
- F. Una dieta iperproteica abbinata all'assunzione di 20g di carboidrati al mattino e 80g a pranzo.

Risposta: l'unica dieta scientificamente provata é la dieta Mediterranea. Sulla banca dati dei medici ci sono oltrem6570 pubblicazioni scientifiche su questa dieta. Se dopo l'ultimo post sulle opzioni per la definizione del termine "dieta" Vi siete rivolti all'amico google, forse siete rimasti delusi.

Non esiste una singola definizione, anzi, sembra che esistano tante "diete", un dato tutt'altro che confortante. Ebbene, la definizione più attendibile è: STILE DI VITA.

Gli antichi greci ed il padre della medicina Ippocrate affermavano che:<<Siamo ciò che mangiamo>>. Ciò implica un introito adeguato dei singoli nutrienti abbinato all'attività fisica... MA., tutto nella giusta misura.

Cos'è la "dieta Mediterranea" ed in cosa consiste? Si tratta di un assortimento di cibi consumati da popolazioni che vivono sul bacino del Mediterraneo: pasta, pane, legumi, olio di oliva, pesce fresco e poca carne, frutta e verdure. Si apprezza dunque che non si tratta di un singolo alimento ma di una grande varietà di alimenti. I lettori avranno captato che vivere sul Mediterraneo non implica seguire tale dieta. Ad esempio, mangiare prevalentemente pasta, oppure legumi, oppure carne 2 volte al giorno implica un eccesso di un singolo cibo con potenziali effetti negativi per la salute.

Ippocrate sosteneva secoli fa "il cibo sarà la tua medicina". Sappiamo che ciò è verissimo. Faccio però presente che una medicina può anche avere effetti collaterali come ben sappiamo. Con alcuni cibi bisogna in effetti stare attenti, e cito due esempi: Il primo è che le verdure a foglia larga possono ostacolare la coagulazione, ma questo è noto da chi assume anticoagulanti. Il secondo, meno conosciuto è il seguente: il pompelmo ha delle proprietà disintossicanti ma il "banale" succo di pompelmo non è indicato in chi assume una serie di farmaci. Addirittura è uscito uno studio il quale ha dimostrato che l'estratto di pompelmo potrebbe avere un effetto anticoagulante, cosa non indicata a chi ha problemi con la coagulazione.

Vero o falso? **"Una mela al giorno leva il medico di turno"**

Non sorprendentemente, niente di più vero. Dico sempre che esiste il magico mondo della fitoterapia, Ma esiste anche un mondo magico delle mele. Solo in Italia ci sono tantissime varietà di mele che spesso variano da regione a regione. Le mele sono ricche di fibre che favoriscono i processi digestivi ed hanno un basso indice glicemico rispetto ad altri frutti. La buccia delle mele contiene inoltre una sostanza molto interessante: l'acido ursolico. È un antiossidante naturale, ha proprietà antinfiammatorie e viene addirittura utilizzato per alcune creme per pelle. La proprietà

travolgente tuttavia, è che l'acido ursolico ha anche effetti a livello della differenziazione cellulare. Pertanto contribuisce sia alla differenziazione di cellule staminali impiegate nei processi di rigenerazione sia per un controllo di cellule potenzialmente neoplastiche. Ovviamente il "dosaggio di acido ursolico", che si trova nella buccia delle mele è relativamente basso, ma tuttavia... giorno dopo giorno una mela potrebbe veramente levare il medico di turno.

VERO O FALSO?

"Il latte aggiunto al tè verde potrebbe ridurre i potenziali delle catechine"

Innanzitutto sorgerebbe spontanea la domanda: cosa sono le #catechine? Le catechine sono gli #antiossidanti presenti nel #tè, sia nel tè nero, nel tè verde e nel tè bianco. Conferiscono il classico sapore del tè.

Ebbene, per rispondere alla domanda la risposta è: Non si sa.

Mentre alcuni studi hanno dimostrato che le #proteine nel #latte interferiscono con la biodisponibilità delle catechine, altri indicano che non c'è nessuna differenza. Per ciò che concerne l'assimilazione delle medesime, è interessante notare che vengono effettuati studi su tematiche "particolari", come questa. Il tè non fa parte della nostra cultura, ma se dovessi dare un consiglio su due piedi consiglieri: **una bella tazza di tè verde senza latte**. L'aggiunta del latte al tè verde non mi sembra un mix ideale di sapori. Tuttavia, visto che gli studi sono contrastanti, provare per essere d'accordo o meno. Buonanotte

Vero o falso? " Il #cacao è indicato in caso di #diabete anche insulino-dipendente". **Non stranamente, è vero al 100%** Il cacao puro ha vari effetti terapeutici, tra cui l'effetto #antinfiammatorio e di regolazione del #metabolismo . Come è vero al 100%, anche il cacao deve essere puro al 100%. Ho assaggiato il cacao al 100% in una fiera; il gusto è amarognolo e non dolce. A me personalmente piace. Non lo considererei un "dolce", bensì "puro cacao".

Scrivo questo post visto che siamo nel periodo di #Halloween. Vi è mai venuto in mente di mangiare semi di #zucca? Non è in effetti una prassi consueta. Eppure i #semidizucca contengono il #triptofano; è un #amminoacido essenziale che si trova sia in #proteineanimali sia in #proteinevegetali che deve essere assunto nell'alimentazione. Il triptofano è essenziale anche per il suo ruolo nel sistema nervoso centrale; è un precursore della #serotonina, neurotrasmettitore dell'umore e del ritmo circadiano. Di certo i semi di zucca non risolvono casi di moderata #depressione o di #insonnia, ma di certo non fanno male, anzi..

Vero o falso? "Troppo #cioccolatofondente fa male".

Una volta ogni tanto c'è una buona notizia. Falso. Non si è mai sentito parlare di "sovradosaggio di #cioccolato ". Il cioccolato fondente al 80% contiene #fenoli e #polifenoli e promuove la rigenerazione delle #cellulestaminali raddoppiandole il numero. Addirittura in soggetti con #malattiemetaboliche .

Vero o falso

"La cioccolata non e' sana; causa acne tra l'altro"

FALSO. L'unica "colpa" della #cioccolata è il suo contenuto calorico ma è ricca di #antiossidanti e #polifenoli naturali.

L'acne è causato da #scompensiormonali.

Vero o falso? La nostra cultura prevede ##caffè e #frutta a fine pasto e questo ha un senso. **Vero al 50% e falso al 50%.** La frutta non andrebbe mai assunta a fine #pasto bensì tra i pasti. Questo perché la frutta fermenta, e se assunta a fine pasto il suo transito è rallentato da altri cibi, in particolare le #proteine . Quanto al caro caffè, se assunto a fine pasto, favorisce i meccanismi epatici per un adeguata #digestione.

Vero o falso?

"Il caffè decaffeinato fa male". Dipende dal periodo storico. Fino a circa vent'anni fa sarebbe stato vero. All'epoca venivano utilizzate sostanze tossiche per togliere la caffeina. Per fortuna al giorno d'oggi viene utilizzata la nostra cara amica anidride carbonica! Per cui il caffè decaffeinato non lo si può più considerare tossico. Come ormai sa chi ha intrapreso un riaddestramento respiratorio, l'anidride carbonica è uno dei gas fondamentali dell'organismo umano. Buon caffè e buon respiro!

Dopo la settimana del #glaucoma, parliamo ancora un po' della salute dell'apparato visivo, per poi parlare d'altro punto e, come sapete ci sono tanti argomenti interessanti. Avevate mai pensato che anche l'#alimentazione può dare un supporto all'#apparatovisivo? Quali sono i #cibi? #bacche, #more, #mirtillo blu, #pinoli #noci, #noccioline, #verdure a foglie Verdi, #pesce (stando attenti alla provenienza, non sempre facile), alici, sardine e cioccolata amara. Fare invece che prodotti a base di farine integrali scatenano una reazione a livello immunitario (formazione di agglutinine) che potrebbe peggiorare lo stato irritativo di chi soffre di #congiuntivite oppure occhi secchi. Gli

altri #alimentii invece contengono #vitamine nella loro forma organica (non chimica), #antiossidanti specifici per la #microcircolazione ed #acidigrassi.

Molti adorano i #formaggi ed il #latte vaccino, altri invece no. In ogni caso, il latte vaccino è ricco di #proteine, in particolare il #lattosio. Alcuni dati recenti suggeriscono che un consumo eccessivo di latte vaccino e formaggio derivante dal medesimo potrebbero aumentare il rischio di #tumore alla #prostata, tumore relativamente frequente nel sesso maschile. Ovviamente non è l'unico fattore di rischio. Attenzione pertanto come sempre ad un' #alimentazione ottimale, moderata e bilanciata. Il latte più "nobile" in assoluto è il latte di cavalla o d'asina, cari e non facilmente reperibili. Si consiglia però latte di capra ed in genere formaggi crudi e stagionati.

Ci sono ovviamente domande più filosofiche nella vita che ha più senso porsi. Vi siete però mai domandati come mai quantità eccessive di #alcol possono causare #diarrea? È perché una grande parte dell'alcol viene assorbita dallo #stomaco, che però da solo non assorbe tutto in base alla quantità, per cui una certa parte finisce direttamente nell'#intestino... ed ecco la diarrea. Inoltre l'alcol è anche #disidratante, per cui attenzione d'estate ma in generale attenzione a non eccedere. "Cin cin" in moderazione.

I follower sanno che sono stati pubblicati tanti post sull'#alimentazione. Nel tentativo di riassumerli si può dire che lo #stilealimentare "scientificamente provato" è la cosiddetta "#dietamediterranea". Tale stile alimentare dovrebbe anche essere legato al concetto espresso dalla rinomata American Heart Association, che insiste sul fatto che l'alimentazione dovrebbe essere bilanciata, variegata e moderata.. Detto ciò, forse vi ricorderete che in un post precedente avevo fatto presente che una nuova "#dieta" sembrava essere una "dieta verde". Uno studio recente pubblicato sulla rivista American Journal of Lifestyles riporta che un'alimentazione basata sul consumo di #piante potrebbe "invertire la rotta", ovviamente in senso positivo, del #diabete di tipo 2. Non si dovrebbe tuttavia essere affetti da diabete di tipo 2 per contemplare una dieta ricca di tutti i tipi di verdure ovviamente anch'esse il più variegata possibile. Non facciamo le rape, meglio mangiarle.

La #barbabietola è una #verdura che contiene quantità non indifferenti di #nitrati. Non sarà forse una verdura gradita da tutti, ma ha le sue proprietà benefiche. I nitrati sono dei #vasodilatatori, ovvero dilatano le #arterie. Ebbene uno studio recente riferisce che un'assunzione regolare di #barbabietole potrebbe aumentare la #forzamuscolare proprio grazie a questa capacità vasodilatatoria delle barbabietole. D'altronde Ippocrate affermava che "Il cibo sarà la tua medicina"; ma come sempre, attenzione. Soggetti che assumono #farmaci contro la #pressionealta o d'altri, devono stare attenti, Ma la regola vale anche per alcuni altri farmaci. Ecco perché bisognerebbe sempre farsi consigliare da chi di dovere e non avvalersi del "fai da te" in caso di problemi di #salute ed assunzione di #farmaci.

Questo non me lo sarei aspettato... Uno studio recente ha dimostrato che l'assunzione di #latticini aiuta a prevenire il #diabete di tipo 2, mentre la carne rossa lo aumenta. Quali conclusioni trarre?

1. Innanzitutto, trattasi di "latticini" consiglieri prodotti derivanti da Ovini e Caprini.

2. A mio avviso si possono anche assumere derivati da latte vaccino, basta che si tratti di #formaggio "crudo". Nel parlare di formaggi "crudi" non si intende #stracchino, #mozzarella e #ricotta, bensì formaggi che non hanno subito il processo di #pastorizzazione.

Questi formaggi costano di più ma per legge è sempre specificato se un formaggio sia "crudo" o non. Il rinomato Parmigiano Reggiano ad esempio è "crudo".

3. Come sempre il famoso consiglio: mangiare alimenti bilanciati, variati ed in moderazione. Ovviamente ricordarsi anche che l'#alimentazione dovrebbe essere personalizzata, e questo più che mai in caso di #patologie.

Spero se i cari follower mi perdoneranno se per l'ennesima volta parlo della #DietaMediterranea, ma non ne posso fare a meno. Nei vari post precedenti abbiamo visto che di letteratura sui dati medici ce n'è tanta. In particolare per ciò che concerne la #salutecardiovascolare, la #salute in generale ed addirittura il rischio di #Tumori. Uno studio recente ha dimostrato che determinati #metaboliti di una serie di "#diete" possono influenzare in modo sia positivo sia negativo in base ai metaboliti in questione sullo stato cognitivo di salute. Con l'aumentare dell'età in generale della popolazione le #demenze sono purtroppo anch'esse in aumento.

Cerca il 10% della popolazione dei paesi industrializzati è affetta da #demenzasenile. Lo studio ha dimostrato che questo #stilealimentare potrebbe proteggere dallo sviluppare una demenza senile. È vero che si impara qualcosa tutti i giorni! Continuiamo a parlare di "#diete", ed a tale proposito ho sentito parlare di una "#dieta": l'#alimentazione BULK AND CUT. Questo #stilealimentare comporta introiti eccessivi di #calorie seguiti da introiti calorici estremamente limitati. Può avere un senso? Istintivamente avrei detto "no". Uno studio recente ha riportato che questa "dieta" sembra essere associata a #disturbialimentari; pertanto zia dott.ssa Fiamma la sconsiglia. Come dico sempre, ben venga la nostra #DietaMediterranea. Buon appetito

Vero o falso? "Lo #stilealimentare può giocare un ruolo significativo per la prevenzione dell'#asma".

Vero. Come si suol dire, "non si nasce imparati" Avevo intuito che lo stile alimentare potesse avere un ruolo nella #prevenzione dell'#asma, ma da quello che ho visto nei #pazienti non si va oltre l'eliminazione del #lattosio ed a volte del #glutine. Pertanto sono andata a "curiosare" nella letteraturascientifica. I risultati non sono sorprendenti: alcuni studi (ad esempio uno di studio di Barbara Sozniska e colleghi) riportano che l'#alimentazione può avere un effetto positivo per la prevenzione dell'asma. L'aspetto che più mi fa piacere è che lo stile alimentare, ovvero "#dieta" dovrebbe essere personalizzato. Non possono esistere #diete standardizzate per tutti.

Vero o falso? " La #dietavegetariana è la più sana in assoluto". Niente di più falso, Per non parlare della #dietavegana . Il #microbiota dell'uomo ha bisogno di vari #alimenti nella giusta proporzione, bilanciati e variati. Questo ce lo dice la letteratura scientifica, ho scritto vari post sulla #dietamediterranea , la dieta più scientificamente provata, che piaccia o no.

L'alimentazione "#glutenfree" va "di moda" in quanto nel pensiero comune "non può che fare bene". Può avere un senso? Tante persone, pur non essendo affette dal morbo della #celiachia , sono convinte che tale #alimentazione non può che apportare benefici per la #Salute . Non ha senso. Un'alimentazione gluten-free è indicata in soggetti affetti da morbo della celiachia conclamato. Non ha senso invece in chi è semplicemente "intollerante" al #glutine . Questo perché si rischia una #disbiosi dei nostri amici simpatici #batteri del microbiota. Cosa fare in

questi casi? Andare da un medico/ #nutrizionista di fiducia il quale vi saprà indicare un #percorsoalimentare appropriato che contiene una minima quantità di glutine. Anche prodotti a base di glutine fanno bene al nostro microbiota... Strano ma vero. Come consiglio sempre, evitate il "fai da te" e internet.

Vero o falso? "La #dietavegana è una #dieta sanissima". Falso nella mia umile esperienza. Da anni noto che i #vegani sono i pazienti più "malaticci" che incontro. Questo perché riscontro spesso che hanno livelli estremamente bassi di #VitaminaB12. Essendoci Inoltre una produzione sub-ottimale di #energiacellulare che deriva da #grassi animali, molti di questi soggetti spesso lamentano #stanchezza e #flatulenza . Consiglio di non provare per non vedere. Una dieta "perfetta" è una dieta variata, bilanciata e moderata. Ogni #cibo può essere visto come un arma a doppio taglio. La #lcarnitina è fondamentale nel garantire una formazione appropriata di #energia a livello delle #cellule , in particolare le #cellulemuscolari. Il cibo che contiene le maggiori quantità di l-carnitina è la #carne rossa. Purtroppo un consumo eccessivo di #carnerossa è stato associato a #tumori del #colon-retto, questo ormai è risaputo da decenni. Inoltre la carne rossa è anche un'ottima fonte di #vitaminaB12. Cosa fare? Una - due porzioni di carne rossa sono indubbiamente consigliate a settimana. E quanto alla l-carnitina, essa è disponibile anche in forma di #integratori , questo è molto importante per gli #Atleti e gli #sportivi.

Due domande:

1. La #carne "fa bene" o "fa male"?
2. La #carnitina è un #integratore molto diffuso e popolare. Da dove proviene?

La #carnerossa è la fonte più ricca di carnitina. D'altronde, "carne" induce anche a pensare sia "carnitina" sì "cannibale".

Come dico sempre "per mantenere uno stato fisiologico oppure ottimale di #salute, tutte le #molecole nell'organismo umano devono essere nei giusti livelli previsti dalla #biochimica e dalla stessa #fisiologia. Faccio riferimento alle linee guida della American Heart Association circa una "#dieta" ottimale: #mangiare in modo bilanciato, variando i cibi e con moderazione. Pertanto, la carne rossa assunta una volta a settimana costituisce una fonte importante di carnitina e

e #vitaminaB12. Non ha però nemmeno senso assumere carne rossa tutti i giorni: la carne rossa è stata associata ad un elevato rischio di #carcinomi del #colon, oltre al fatto che non è un cibo eco-sostenibile. Inoltre, livelli eccessivi di carnitina, come può capitare in persone che mangiano molta carne rossa ed assumono anche l'integratore, possono causare una disbiosi a livello del nostro #microbioma. Come sempre, siate saggi.

Vero o falso? "Il #fruttosio fa benissimo." Abbastanza falso!

Il discorso è sempre il seguente: ogni #alimento/ sostanza non dovrebbe essere assunta in eccesso. Il fruttosio è uno #zucchero presente nella #frutta, ma è anche uno degli "#zuccherinascosti" presente in tanti #alimenti. In soggetti predisposti il fruttosio in eccesso può causare fenomeni di #intolleranza ed addirittura peggiorare quadri di #pressionealta. Mentre è vero che "una #mela al giorno leva il #medico di turno", attenzione agli eccessi. Consiglio di leggere le etichette dei singoli alimenti confezionati per vedere il contenuto. Spero comunque che non vogliate liberarvi di me.

Domanda da un milione di euro (se uno li avesse!) Cos'hanno in comune l' #aglio ed il #glutazione ? Lo zolfo! Lo #zolfo organico è una #molecola biochimicamente attiva, #disintossicante ed #antiossidante. Purtroppo al giorno d'oggi è spesso e volentieri carente nel terreno per via dell'utilizzo di #fertilizzanti non-organici e glifosati. Povero zolfo... e Poveri noi! Ben venga lo zolfo organico.

Ho scritto vari post sull' #oliodioliva e le sue proprietà terapeutiche. È in effetti uno dei componenti integranti della cosiddetta #dietamediterranea , l'unica "#dieta " "scientificamente provata". Ricordatevi però quello che dico sempre: " non conta la sostanza, il #cibo o l' #alimento di per sé, Ciò che conta è che i dosaggi, specialmente i dosaggi terapeutici vengano rispettati". Per ciò che concerne l'olio d'oliva chi ne "ingurgita" in quantità spropositate rischia una bella #disbiosiintestinale.

Uno studio recente rivela che alcuni #stilidivita, #attivitàfisica regolare e #contattosociale diminuiscono il rischio di #demenza in soggetti affetti da #diabete di tipo 2. Al contatto sociale non ci avrei mai pensato... ma indubbiamente un contatto sociale piacevole aumenta le #endorfine. Ricordiamoci anche dello #stilealimentare, il nostro #microbioma ed una #respirazione ottimale

Non si fa che parlare di "#diete" come abbiamo visto in vari post ed articoli. Ne escono di nuove come funghi. Sono stata contenta di vederne una non potenzialmente "velenosa", anzi, tutt'altro. Si tratta delle ricette della Bibbia che hanno "ripescato" ricette facenti parte agli albori della storia dell'uomo: #pane del deserto, crocchetti crudi, #polpette crude di Abramo, #agnello e #miele dell'ultima cena, #vitello con #zucca e #maggiorana, #vino speziato e così via. Ingredienti semplici e pieni di capacità nutritive per la #biochimica dell'organismo umano. Una vecchia #DietaMediterranea. Un ottimo suggerimento e mi è venuto in mente di fare un "miscuglio" (visto che stiamo parlando di #alimentazione!) tra queste #ricette e la Dieta Mediterranea. . Un vero e proprio "tornare alle radici"

Sapevate che le #bibite sono estremamente #acidificanti? Al primo posto la coca-cola: per "tamponare", ovvero #alcalinizzare verso un livello di #acidità più neutro o fisiologico, sono necessari 32 bicchieri di #acqua per ogni singolo bicchiere di coca-cola. Nella nostra società molti #alimenti sono acidi, tra cui la #carne ed il #formaggio. Alimenti alcalinizzanti invece sono le #verdure, i #cavoli e la #frutta, eccezion fatta per le #ciliegie e le #banane.

Pensate che nel contemplare l'#artrosi del #ginocchio e potenziali #terapie quali #staminali, #farmaci oppure anche la #protesi , professori della prestigiosa Harvard Medical School fanno presente quanto sia importante lo #stiledivita . In questo caso: una corretta #alimentazione per evitare il #sovrappeso che grava sulle ginocchia ed altre #articolazioni , il #movimentofisico , #scarpe adeguate e gestione dello #stress . A tale proposito mi permetto di aggiungere: una #respirazione ottimale aiuta in tutti i casi! Ho espresso il concetto in una singola frase ma ovviamente ci sono meccanismi fisio-ezio- patologici.

Vi siete mai chiesti perché la #frutta acerba ha quel sapore particolare? Confesso che ci sono domande più importanti da porsi nella vita, ma la risposta è comunque interessante: il sapore particolare della frutta acerba è attribuibile alla presenza di #tannini . I tannini hanno varie proprietà anche #farmaceutiche , e la #pianta li produce proprio per permettere alla pianta stessa di crescere "come si deve" e di non essere aggredita da invasori quali #insetti eccetera. Pensate che, nella pianta, i #semi corrispondono alle feci nell'organismo umano!

Vero o falso? “Il #Parmigiano contiene #lattosio ed io sono intollerante al lattosio. Non posso mangiare parmigiano.” Falso. Nel Grana Padano che è stato sottoposto ad una stagionatura superiore ai 9 mesi non è più presente il lattosio. Inoltre, è affascinante notare che il Grana Padano ha meno kcal rispetto alla stessa quantità di #Pollo "magro". Buon appetito.

Cibi "apparentemente" sani potrebbero essere una fonte di Lectine "brutte e cattive", e che tanti cibi hanno un lato oscuro, cosa fare? Purtroppo la soluzione fa iperventilare, (per cui tenere sempre "ATTACCO ALL'ASMA' E NON SOLO"), ma la illustro:

Bisognerebbe seguire una dieta bilanciata, variata e moderata. Gli alimenti dovrebbero essere biologici al 100%, con solo pesce d'allevamento. Quanto al nuovo nemico Lectine, le verdure, fagioli, riso integrale, ceci ecc. andrebbero cotti al vapore. Verdure crude (ad esempio pomodori e peperoni) dovrebbero essere sbucciate, avendo prima tolto i semi.

Tiroide. Il buon funzionamento della tiroide è uno dei fattori più importanti per una buona salute, fisica e mentale. Spesso alcune analisi correntemente usate per accertare il funzionamento di questa ghiandola non evidenziano i problemi che invece esistono; pertanto numerosi malanni causati in buona parte dalla tiroide (dalla depressione all'infertilità ai problemi della menopausa alle difficoltà di concentrazione, aumento di peso, emicrania, colesterolo e pressione elevati, estremità fredde, perdita di capelli e livelli d'energia bassi) vengono spesso attribuiti ad altre cause –o semplicemente all'avanzare dell'età- e non si pensa ad analizzare lo stato della tiroide . Ma anche quando si effettuano le comuni analisi riguardanti la tiroide, queste spesso danno dei risultati falsamente tranquillizzanti.

<<La soya è sanissima, andrebbe mangiata in grandi quantità!>>

Vero o falso? Riferisco che testi cinesi scrivono che la soya non dovrebbe essere nemmeno data in pasto ai maiali. Popolazioni che nella loro alimentazione fanno un grande uso di soya generalmente preferiscono la soya fermentata, che è tutt'altra cosa.

C'è una connessione tra #oliodioliva e #malattiecardiovascolari? L'olio d'oliva fa parte della nostra #DietaMediterranea, l'unica " #dieta" scientificamente provata, come dico sempre nei post. Ebbene non solo l'olio d'oliva abbassa i livelli di #trigliceridi ma si è visto che uno dei cosiddetti #polifenoli contenuti nel medesimo conferisce effetti protettivi in casi di malattie cardiovascolari. L'olio d'oliva è dunque importante per la #prevenzione.

Soya: bimbi & tiroide.

Continuando il discorso della soya, essa ha proprietà simil-estrogeniche. Nella nostra società vi è una presenza eccessiva di estrogeni nell'alimentazione, pertanto nutrire un bambino con prodotti a base di soya non è assolutamente saggio.

Inoltre è controindicata in soggetti affetti con affezioni alla tiroide.

Con l'avvicinarsi delle festività Natalizie, aumenta anche il rischio di mettere sù qualche chiletto.

Non abbiate paura di condire il cibo con olio d'oliva. Anche se i nutrizionisti avvertono che l'olio d'oliva favorisce l'aumento di peso, l'olio d'oliva veramente extravergine, oltre a contenere polifenoli (ai quali dedicherò altri post) contiene anche omega 9. Nella nostra società vanno di moda gli omega 3, mentre spesso vi è un eccesso di omega 6 (contenuti in altri oli), ed in teoria gli omega 3, 6 e 9 dovrebbero essere bilanciati.

Capitolo 6

Medicina Ortomolecolare

E' considerato come “il padre della medicina ortomolecolare” Linus Pauling, vincitore di un premio Nobel. E' una pratica terapeutica alternativa nutrizionale. Si basa sull'uso di amminoacidi, vitamine, minerali, acidi grassi, probiotici ed enzimi diretti a equilibrare l'assetto biochimico individuale. Le sostanze usate nella medicina ortomolecolare sono nutrienti essenziali, che possono, volendo, essere prescritte in dosi relativamente alte rispetto al normale fabbisogno giornaliero.

Chiarimenti ed osservazioni sulla Medicina Complementare & Integrata: alcuni Quesiti e Luoghi Comuni Infondati.

"Non ci sono prove scientifiche su queste terapie". Sono stati effettuati studi su numerose sostanze naturali e preparati da istituzioni serie e dipartimenti universitari. A tale proposito basta andare su PubMed, la banca dati dei medici, per trovare numerosi studi scientifici e sperimentazioni che hanno dimostrato l'efficacia. Per ciò che concerne l'omotossicologia ad esempio, negli ultimi 10 anni sono stati effettuati numerosi studi pubblicati sulla rivista Medicina Biologica. Tutti questi studi hanno preso in considerazione gruppi di pazienti trattati con farmaci e gruppi di pazienti trattati con l'omotossicologia, per la stessa malattia. Questi studi hanno dimostrato che in molti casi l'effetto dell'omotossicologia era paragonabile al farmaco, mentre in altri era addirittura superiore al farmaco; (alcuni di questi studi sono stati effettuati al San Raffaele di Milano). Non ci sono di certo studi su ogni singolo preparato della medicina ortomolecolare, omotossicologia e fitoterapica, ma su tanti sì. Un concetto fondamentale è che non è corretto definire queste sostanze come "alternative" ma semmai come "complementari" in quanto non escludono la possibilità di assumere anche dei preparati della medicina convenzionale (necessari in molti casi di problemi, in particolare acuti e pericolosi) ma semmai ne possono potenziare l'efficacia ed attenuare gli effetti collaterali), e possono essere molti utili anche da sole soprattutto per un'efficace prevenzione, potenziamento di energia e benessere, ed in vari casi anche per problemi cronici per i quali le terapie convenzionali non hanno prodotto effetti.

Vero o falso? **"In Gran Bretagna vi è al momento un epidemia silenziosa."** Sembra essere una notizia molto particolare, ma purtroppo è vero. Pare che in Gran Bretagna vi sia una cosiddetta #epidemia silenziosa dovuta alla carenza di #vitamine del gruppo B. Le carenze di questo gruppo di vitamine sono state collegate alle #demenze . Tale carenza è indubbiamente dovuta alla bassa assunzione di questo gruppo vitaminico, ma potrebbe anche essere peggiorata da malassorbimento intestinale. Fondamentale pertanto una corretta assunzione di vitamine e #minerali oltre alla salute del nostro #microbiotaintestinale

Vero o falso? "Il #calcio è tra gli elementi più carenti nella nostra #alimentazione ."

"È molto importante il calcio presente in #latte e #formaggio ."

"Integratori a base di calcio sono quasi sempre indicati."

In base alle mie conoscenze, tutto falso. Il calcio è indubbiamente un elemento vitale per molteplici processi all'interno dell'organismo umano e ci può anche esserne una carenza; ciò potrebbe avvenire in chi assume #fibre in eccesso, ha un malassorbimento dell'elemento o altro. Non è però un elemento spesso carente come lo è il #Magnesio . Inoltre, molte ricerche confermano che il calcio presente nel latte vaccino non sia assimilato dalle #ossa bensì che si depositi nelle pareti arteriose, contribuendo al processo del #arteriosclerosi. È invece fondamentale il calcio organico, presente in piccoli pesci (nelle ossa minuscole), il guscio dei crostacei, verdure a foglia verde e carne.

Pertanto, a meno che non vi sia stato indicato specificamente da un medico o specialista, evitate l'assunzione di calcio inorganico spesso presente negli integratori. Ricordiamoci inoltre che in alcune località in Italia vi è anche calcio nell'acqua del rubinetto, che spesso favorisce la formazione di calcoli renali. Buona assunzione di calcio organico

"L'infiammazione è all'ordine del giorno." Niente di più falso. Purtroppo. Questo perché l'#infiammazione è all'ordine delle 24 ore: mattina, pomeriggio, sera e notte. Magari solo di giorno! Ebbene, in una delle mie prime lezioni di patologia quando ancora ero giovane, mi ricordo che si parlava dell'infiammazione. Dal latino, si parlava di calor (calore), rubor (arrossamento) e dolor (dolore). Sono ormai passati anni da quando ero una giovane studentessa ed ormai sappiamo che l'infiammazione cronica è alla base di tutte le malattie: lo è però a livello sub-clinico, per cui non ce ne rendiamo nemmeno conto. Tale infiammazione non riposa mai e con l'evento del #COVID19 è andata peggiorando: parlando in gergo, come si suol dire. Dal punto di vista molecolare invece la medicina alcuni passi li sta facendo. Sappiamo ormai che a regolare tali processi infiammatori ci sono messaggeri intracellulari ed extracellulari quali #interleuchine e #citochine. E relativamente recente la scoperta riportata sul Sole 24 Ore che l'#interleuchina11 potrebbe avere un ruolo determinante in tanti contesti clinici, per cui anche per una potenziale #prevenzione. La buona notizia è che la #Microimmunoterapia e l' #omotossicologia ci possono aiutare.

Quest'estate non sarà rovente quanto la precedente, ma di sicuro non scherza purtroppo. I fedeli follower ormai sanno che insisto non solo su un appropriata idratazione bensì anche su una integrazione di sali importanti ed è a tale proposito che Vi propongo una nuova "ricetta". Una punta abbondante di cucchiaino di cloruro di magnesio. Una confezione di bicarbonato di potassio, (piccolissima bustina) ed un pizzico di sale marino, sale rosa, oppure sale dell'Himalaya. "Shakerare" bene in un bicchiere di acqua frizzante preferibilmente con basso residuo fisso. Troverete gli "ingredienti" in farmacie, parafarmacie e/o erboristerie ben fornite. Per fortuna è una "ricetta" non costosa e facilmente reperibile. Osservazioni, se ne avete, sono gradite. Come sempre chiedere al proprio medico in caso di disfunzioni metaboliche e renali. Purtroppo non posso dire "buon appetito" ma mi permetto di dire buona ri-integrazione.

Cari follower, anche quest'anno si prospetta un'estate relativamente calda ed afosa., tanto per non cambiare. Come vi avevo detto l'anno scorso, molte indicazioni dicono di "bere molta #acqua". Ebbene, ri-idratarsi è fondamentale, ma purtroppo non basta. Con una #sudorazione eccessiva come in questi periodi, non si perde solo acqua, bensì anche tante sostanze essenziali per l'organismo. Capita con una certa frequenza che #maratoneti possano morire all'improvviso per via di tali carenze che possono provocare #aritmie anche fatali. Ecco pertanto una "ricetta più di" semplice, efficace e poco costosa. In un litro e mezzo di acqua, preferibilmente con un basso residuo fisso, scioglieteci due bustine in polvere di un #integratore standard a base di #magnesio e #potassio, aggiungete meno di mezzo cucchiaino di #bicarbonato di sodio e se è possibile aggiungete #vitaminac contenente acido citrico in polvere oppure forma liquida. Quest'ultima per aiutare il potassio ad entrare nei tessuti in quanto è una sostanza intracellulare. Bevete il contenuto della bottiglia durante l'arco della giornata, volendo anche un bicchiere per volta. Se riuscite è meglio sorvegliare. Nella maggior parte dei casi l'introito d'acqua nell'arco delle 24 ore dovrebbe ovviamente superare un litro e mezzo. La "ricetta" è per rimpinguare le scorte delle sostanze che si perdono facilmente mediante una sudorazione eccessiva. Come faccio sempre presente, questo consiglio potrebbe non valere per chi ha già problemi o patologie significative. In questo caso Fatevi come sempre consigliare da chi di dovere

Carissimi, oggi vi voglio parlare del #Fluoro . Ho letto varie ricerche che hanno messo in rilievo l'effetto di calcificazione della ghiandola pineale causato dal fluoro. Esso è una #sostanzatossica che tuttavia in quantità minima è essenziale per l'organismo umano, che ne contiene circa 5g (soprattutto nelle #ossa e nei #denti). Il fluoro, che in Italia per fortuna non è aggiunto all'#acqua potabile (come lo e' invece il caso in altri paesi) è comunque assunto in quantità eccessive, che non vengono eliminate se non in minima parte, con l'età si accumula. Lo si trova nel #dentifricio , in certi #medicinali ed anche in vari prodotti alimentari. Per approfondire l'argomento, Vi invito a leggere il mio articolo su <https://dottoressfiammaferraro.it/articoli/il-fluoro-sorriso-perfetto/>

Sono tanti i #nutraceutici, dicesi anche "#integratori" che vanno di moda. Ci sono anche i rimedi #fitoterapici che ormai conosciamo, rimedi #omotossicologici, #microimmunoterapeutici ed anche #probiotici. A questa lunga lista potrebbe però mancare una tipologia di integratore molto importante: gli #enzimi. Pochi li conoscono ed in genere non se ne sente parlare tanto. Gli enzimi hanno forti #proprietàantinfiammatorie, altri enzimi invece aiutano la #digestione mentre altri invece sono addirittura #antiossidanti. I prodotti sul mercato sono vari, ma come sempre vanno prescritti con determinati criteri, pur essendo prodotti da banco. Come sempre, fatevi consigliare da un professionista.

Sono lieta di annunciare che ho appena "inventato" un "cocktail-omeopatico" da brevettare Si tratta di un bicchiere di #acqua minerale frizzante con una bella fetta di #limone ed un cucchiaino di #gin. Le proprietà per la #salute dell'acqua le conosciamo tutti, l'acqua è biochimicamente attiva e fondamentale per la sopravvivenza dell'uomo. Il limone ha un gusto "acido" che quando viene digeritosi trasforma in #citrato, per cui è basico. Questo è il motivo per il quale c'è chi consiglia mezzo limone al mattino in un bicchiere di acqua tiepida. Il limone Inoltre è astringente. Quanto al cucchiaino di gin... ebbene, si sente un lievissimo gusto amarognolo e le #bacchediginepro. Le bacche di ginepro hanno molte proprietà benefiche. Certo, c'è una minimissima quantità di #alcool, ma non è particolarmente rilevante. Basti pensare che nel classico Gin e Tonic , una misura di gin il quantitativo è tutt'altro che irrilevante.

Pochi sanno inoltre che nel simpatico Tonic sono nascosti cucchiaini di #zucchero. Questo per lo meno nelle marche classiche. Il mio simpatico #drink è stato denominato "acqua corretta". Vi terrò informati circa futuri sviluppi. Come sempre faccio presente che i miei consigli potrebbero non essere adatti per alcuni soggetti con #patologie in corso. Consultare il proprio #Medico. In caso di dubbi.

Quest'estate un'amica che ha notevoli interessi culturali e scientifici mi ha rivelato che l'antica #medicina dell' #Ayurveda, che altro non è che una #filosofiadivita per preservare uno stato di #salute, ottimale, parla dell'assunzione di un bicchiere di #vinorosso! Non l'avrei mai detto... sappiamo che il vino rosso contiene il famoso #antiossidante #resveratrolo e che non sia assolutamente facile trovarlo in forma di #nutraceutici. Come vi ricorderete da post precedenti, uno-due bicchieri di vino rosso al giorno sono addirittura indicati in casi di #malattiecardiovascolari, ovviamente a meno che non ci siano #controindicazioni. Ebbene, anche gli antichi l'avevano "vista lunga"!

Sappiamo che nella nostra #societàmoderna, per via di #stilialimentari non adeguati, spesso vi è una carenza sub-clinica di #vitamine e #minerali. Sappiamo anche che il #fegato è ricco di #vitaminaB12, come lo è, tra l'altro, la #carnerossa. Mangiare carne rossa in eccesso è però stato collegato al rischio di sviluppare #tumori, in particolare il #tumore del #colonretto. Pensate che uno studio ha dimostrato che l'assunzione di vitamina B12 e #folato in dosaggi mirati potrebbe essere d'aiuto nel trattamento del #fegatograsso, ma non in caso di #alcolismo. Evviva la #medicinaortomolecolare ! #nutraceutici mirati prescritti da un professionista non dovrebbero arrecare #effetticollaterali, ed assumere qualche #nutraceutico non è poi tanto faticoso.

La famigerata carogna #Caronte proveniente dall'Africa con furore sta veramente complicando la vita a tante persone. Ho scritto numerosi post in passato circa l'importanza di una adeguata #idratazione e quanto sia importante sorseggiare l'#acqua durante l'arco delle 24 Ore. Eppure di fronte a caldi così torridi è necessario andare un passo oltre: mediante la #sudorazione si perdono anche #minerali essenziali, potenzialmente rischiando squilibri elettrolitici ed altro. Consiglio ai miei pazienti e lo faccio io stessa: nell'acqua sorseggiata aggiungere

elettroliti e minerali. Ecco una "ricetta" semplicissima: un bicchiere d'acqua, una spruzzatina di #limone, un pizzico di #bicarbonato di sodio, un pizzico di #potassio, un terzo di cucchiaino di #magnesio ed un'aggiunta di #vitamine del gruppo B solitamente contenute in compresse in forma di polvere. Come sempre, tenere presente che questo consiglio non è applicabile a coloro che hanno patologie note di una certa gravità, e nel caso specifico soggetti con problemi #renali e/o #metabolici. In molti soggetti comunque questo consiglio è a basso costo, è sufficiente un bicchiere nell'arco delle 24 ore, ed inoltre tutto è facilmente rimediabile. Non diamola vinta a Caronte!

"L'assunzione di olio di fegato di merluzzo ha un suo perchè".

Molti ricordano il gusto dell'olio di fegato di merluzzo con orrore, ma stiamo parlando di uno dei più importanti ricostituenti per il fisico del dopo-guerra. Quest'olio di pesce è ricco di acidi grassi "buoni", in particolare il DEA ed EPA, parte della famiglia degli Omega 3. Inoltre, ha dosi bilanciate di vitamine A e D. Le "vitamine" A e D non sono in realtà vitamine ma simil-ormoni. Sono fondamentali per l'organismo, ma se in eccesso possono essere tossiche. Con una giusta dose di olio di fegato di merluzzo, specialmente nei mesi invernali quando viene meno la fonte naturale di vitamina D, il sole, andate sul sicuro, (come sempre a meno che non vi siano condizioni metaboliche patologiche). Almeno oggi lo si trova in compresse, e consiglio sempre, attenzione alla qualità del prodotto.

Non vi voglio annoiare, potreste non volerli più bene. Dico solo che le cosiddette "#sirtuine" sono delle #proteine con attività enzimatica associate all'anti-invecchiamento. Per fortuna c'è una buona notizia: sia l' #oliodoliva sia il #vinorosso che contiene #resveratrolo attivano questa simpatica #molecola. Ma non solo... si potenziano a vicenda. Ricordiamoci che uno dei componenti essenziali della #dietamediterranea è l'olio d'oliva, e ricordiamoci anche che bere 1-2 bicchiere di vino rosso al giorno è consigliato dalla comunità scientifica per lottare contro la #sindromemetabolica. Le sirtuine presenti nel vino rosso e nell'olio di oliva hanno un'azione positiva sul #grasso adiposo in eccesso. Cin cin e buon appetito... salute. Come sempre, non eccedere, magari non con l'olio di oliva ma con il resveratrolo

Molti sanno ormai che esistono più tipi di #probiotici. Alcuni sanno cosa sono i #prebiotici. I prebiotici sono il #cibo dei probiotici. Ma pochi sanno che esistono anche i #postbiotici, derivanti dal cibo dei probiotici. Si tratta in particolare di #acidigrassi, quali ad esempio l'acido l-butyrico.

Pensate che nell' #intestino dell'uomo ci sono #neurotrasmettitori analoghi a quelli del #cervello umano, Ecco perché si sente dire che l'intestino è il secondo cervello dell'uomo. Mentre è sempre dibattuto se i #neuroni e le #sinapsi siano in grado di riformarsi, è possibile trattare l'intestino per renderlo nuovamente funzionale anche da questo punto di vista.

Il termine "fitoterapia" deriva dal greco "phytòn", che significa "pianta", ma allo stesso tempo anche "creatura": è curioso come questo duplice significato nasconda un concetto profondo. La radice, infatti, deriva dal verbo "phyto" (generare ed essere generati), che indica il processo della fertilità, della creazione: si può notare un evidente parallelismo che accomuna una pianta all'essere, cioè all'uomo e alla vita. In medicina, molti farmaci (come ad esempio l'aspirina e la digossina) sono derivati da piante, e per secoli le piante ed i loro estratti sono stati utilizzati per scopi terapeutici in molte culture. La differenza principale tra il fitoterapico ed il farmaco è che il farmaco è composto da uno o più principi attivi di natura chimica, mentre il fitoterapico contiene numerosi principi attivi naturali e più blandi.

Il magico mondo della #fitoterapia (#erbamedicinali) non finisce mai di stupirci. Pensate che la #curcumina migliora la #biodisponibilità di alcuni #farmaci, rendendoli così più efficaci. In particolare uno studio scientifico è stato effettuato sulla #taxolo, una #terapiaormonale usata in alcuni casi di #carcinoma al #seno abbinato alla curcumina.

Siete affetti da #diabete non-insulino-dipendente e state assumendo la #metformina ? Siate contenti Non perché siete affetti da una condizione di #insulinoresistenza , bensì per la metformina. In una serie di studi dal 2010 in poi, è stato riscontrato sia in topi da laboratorio che negli uomini che vi è un aumento della durata della vita in generale. Pare che questo effetto sia riconducibile ad un effetto della metformina sui #telomeri (importanti per l'invecchiamento).

Vi è una minore incidenza di #problemicardiovascolari; non è di solito così in soggetti affetti da questa malattia. Vi è anche un incidenza ridotta di #tumori in generale. La metformina è un farmaco a basso costo, comporta effetti collaterali quali la #stanchezza, #nausea ed in alcuni casi #acidità. Un'alternativa naturale è il #fitoterapico che sembrerebbe essere la #Berberina. Non sono stati condotti tutti gli studi che sono stati condotti sulla metformina, tuttavia i risultati sembrano essere promettenti, specialmente per il controllo del #colesterolocattivo.