

L'ALTRA MEDICINA

JAMES F. BALCH & MARK STENGLER

Il libro dei
**RIMEDI
NATURALI**

ARMENIA

Sommario

PREFAZIONE	pag.	9
RINGRAZIAMENTI	»	11
GUIDA ALL'USO DEL LIBRO	»	13
 Prima parte: Patologie		
Abuso di sostanze (Tossicodipendenza e Alcolismo)	»	19
Acne	»	25
AIDS e HIV	»	33
Alcolismo – vedere Abuso di sostanze	»	40
Alitosi (Alito cattivo)	»	40
Allergie – vedere anche Asma, Allergie e Intolleranze alimentari	»	43
Allergie e intolleranze alimentari	»	49
Anemia	»	56
Angina pectoris – vedere Patologie cardiovascolari	»	62
Anoressia nervosa – vedere Disturbi dell'alimentazione	»	62
Ansia	»	62
Arteriosclerosi – vedere Patologie cardiovascolari	»	69
Artrite	»	69
Ascessi e foruncoli	»	77
Asma	»	82
Attacco cardiaco e cardiopatia – vedere Patologie cardiovascolari	»	88
Avvelenamento	»	88
Avvelenamento da cibo	»	93
Bronchite	»	99
Bulimia – vedere Disturbi dell'alimentazione	»	104
Calcoli renali	»	104
Candidosi	»	110
Cataratta	»	116
Cefalea (Mal di testa)	»	121
Chinetosi	»	130
Cistite (Infezione della vescica)	»	134
Colecistopatie (Disturbi alla cistifellea)	»	139
Colesterolo alto – vedere Ipercolesterolemia	»	145
Degenerazione maculare	»	145
Depressione	»	151
Diabete	»	159
Diarrea	»	167
Distorsioni e stiramenti	»	173
Disturbi dell'alimentazione (Anoressia nervosa e Bulimia)	»	179
Disturbi della memoria	»	185

SOMMARIO

Disturbi di gravidanza	» 191
Disturbo affettivo stagionale	» 214
Disturbo da deficit dell'attenzione con iperattività (ADHD)	» 221
Ecchimosi	» 229
Eczema	» 232
Emorroidi	» 239
Endometriosi	» 245
Epatite	» 251
Ernia iatale e disturbo da reflusso gastroesofageo	» 258
Febbre	» 263
Fibroma uterino	» 267
Fibromialgia	» 273
Fratture ossee	» 282
Fuoco di Sant'Antonio (Herpes zoster)	» 288
Gastrite – vedere Ulcera	» 293
Glaucoma	» 293
Gotta	» 298
Herpes	» 305
Herpes zoster – vedere Fuoco di Sant'Antonio	» 310
HIV – vedere AIDS e HIV	» 310
Ictus ischemico	» 310
Impotenza	» 317
Infertilità	» 323
Infezione della vescica – vedere Cistite	» 330
Infezione micotica vaginale – vedere Candidosi	» 330
Influenza (Sindrome influenzale)	» 330
Insonnia	» 337
Invecchiamento	» 345
Ipercolesterolemia (Colesterolo alto)	» 351
Ipertensione (Pressione alta)	» 360
Ipertrofia prostatica (Iperplasia prostatica benigna)	» 366
Ipoacusia (Perdita dell'udito)	» 373
Ipofunzionalità della tiroide – vedere Ipotiroidismo	» 378
Ipotiroidismo (Ipofunzionalità della tiroide)	» 378
Lupus	» 386
Mal di schiena	» 394
Menopausa	» 401
Mialgia e crampi muscolari	» 410
Morbo di Alzheimer	» 413
Morbo di Crohn (Enterite regionale)	» 422
Morbo di Parkinson	» 430
Mughetto – vedere Candidosi	» 438
Obesità	» 438
Orticaria	» 447
Osteoporosi	» 452
Otite	» 460
Parassiti intestinali	» 468

Patologie cardiovascolari	» 473
Perdita di capelli	» 483
Piede d'atleta (Tinea pedis)	» 489
Pressione alta – vedere Ipertensione	» 493
Prostatite	» 493
Psoriasi	» 499
Punture d'ape	» 505
Raffreddore	» 507
Rosacea	» 513
Sclerosi multipla	» 519
Sindrome da stanchezza cronica (CFS)	» 527
Sindrome del tunnel carpale	» 535
Sindrome dell'articolazione temporomandibolare	» 540
Sindrome dell'intestino irritabile	» 545
Sindrome influenzale – vedere Influenza	» 552
Sindrome premestruale	» 552
Sindrome X	» 560
Sinusite	» 566
Stipsi (Stitichezza)	» 572
Tosse	» 579
Tossicodipendenza – vedere Abuso di sostanze	» 584
Tumore	» 584
Ulcera	» 597
Ustioni (anche Ustioni solari)	» 605
Vaginite	» 608
Vene varicose	» 615
Verruche	» 621
Vertigini	» 624
 Seconda parte: Fondamenti di medicina naturale	
Dieta e nutrizione	» 633
Digiuno	» 653
Integratori alimentari	» 656
Fitoterapia	» 707
Omeopatia	» 739
Fiori di Bach	» 765
Aromaterapia	» 768
Medicina tradizionale cinese: agopuntura e digitopressione	» 779
Idroterapia	» 795
Ormoni naturali	» 798
Bodywork	» 803
Esercizio fisico e riduzione dello stress	» 807
 Terza parte: Appendice	
Guida alle risorse e alle pratiche di medicina naturale	» 813
Glossario	» 819
 NOTA SUGLI AUTORI	 » 829

Prefazione

Questo libro è stato scritto per offrire al pubblico, così come ai terapeuti, un testo di riferimento sulle cure naturali quanto più aggiornato possibile, pratico e, nel contempo, di semplice approccio. Le informazioni in esso contenute sono state pubblicate su alcune delle riviste mediche più prestigiose e, inoltre, include inestimabili «perle» di saggezza medica difficilmente reperibili in altri testi. Tali spunti ci sono stati tramandati da generazioni di medici e terapeuti di tutto il mondo legati a pratiche naturali o sono stati acquisiti sperimentandoli in prima persona nel corso del nostro lavoro con migliaia di pazienti.

Il libro dei rimedi naturali gravita essenzialmente su rimedi naturali e terapie di prevenzione. È nostra convinzione infatti che il corpo funzioni al meglio quando ingeriamo sostanze quanto più vicine possibile al loro stato naturale. Questa regola è valida per la maggior parte degli alimenti e delle erbe, nonché per l'aria e l'acqua. Sebbene i ritrovati farmaceutici attuali abbiano proprietà sorprendenti e si rendano necessari in determinati casi, in generale possono, per propria natura, indurre effetti collaterali. Il motivo, detto in parole semplici, è che il codice genetico dell'uomo non è stato progettato per essere compatibile con farmaci di sintesi prodotti industrialmente. Ciò non significa assolutamente che non raccomandiamo l'impiego di farmaci, interventi chirurgici o altre forme di trattamento convenzionale. In qualità di medici, siamo grati del fatto che la nostra preparazione clinica ci abbia fornito una solida base nel contesto delle terapie convenzionali. Il dottor Balch, ad esempio, era un esperto chirurgo urologo prima di concentrare la propria attenzione sulla neonata passione per il trattamento naturale. Di fatto, raccomandiamo tutto quanto è necessario per migliorare le condizioni del paziente: molte volte si tratta di un protocollo onnicomprensivo che consta di svariate terapie naturali, quali variazioni della dieta, assunzione di integratori alimentari, esercizio fisico e altre tecniche naturali; in altre circostanze, le condizioni del paziente possono richiedere una combinazione di terapie naturali e convenzionali, come nel caso di tumori, patologie cardiovascolari e diabete in stato avanzato, nonché nei casi di medicina d'urgenza.

Il punto in cui la nostra posizione diverge da quella dei colleghi legati alla medicina tradizionale risiede nella convinzione che le condizioni che non richiedono un trattamento di urgenza e i disturbi cronici dovrebbero essere affrontati ricorrendo per quanto possibile a terapie olistiche, poiché forniscono al corpo un metodo naturale e atossico per guarire da sé, senza incorrere nei rischi associati all'utilizzo di agenti farmacologici soppressivi o dannosi. Basandoci sulle terapie naturali come piattaforma per il trattamento, abbiamo sempre la possibilità di affiancare ulteriori terapie convenzionali qualora necessario, a seconda della gravità e della risposta del paziente. Attualmente milioni di americani, e innumerevoli altre persone in tutto il mondo, tendono a incorporare la medicina olistica nei propri regimi di cura nel tentativo di evitare il ricorso alla chirurgia o smettere di assumere farmaci. Questo saggio piano d'azione è fattibile ma deve essere attuato solo sotto la supervisione di un medico qualificato. Il lettore non deve in alcun modo interpretare i suggerimenti descritti in questo libro come sostituto di un adeguato controllo medico.

È anche bene porre l'accento sul concetto di prevenzione. Molti si ricorderanno sicuramente dell'ultima volta che hanno avuto un raffreddore, un'influenza o un altro malessere che avrebbero potuto facilmente prevenire grazie al riposo, a una sana alimentazione e a specifici integratori alimentari. La forma risolutiva di cura è prevenire innanzitutto l'insorgenza di una malattia. Ciò richiede la conoscenza di come funziona il corpo umano in salute, e il nostro libro include anche tali informazioni.

PREFAZIONE

Siamo convinti che questo testo possa fare un'enorme differenza per il lettore nella cura della propria salute e di quella dei propri cari. Ecco dunque a portata di mano i potenti e straordinari strumenti di guarigione che il nostro Creatore nella sua bontà ci ha donato.

Guida all'uso del libro

L'obiettivo di questo libro è fornire al lettore un metodo con cui ottenere risultati tangibili e, pertanto, abbiamo incorporato il meglio di ciò che la scienza e la natura sono in grado di offrire nell'ambito della medicina naturale.

La porzione più ampia del testo, ossia la Prima parte, include voci relative a varie patologie e disturbi, elencati in ordine alfabetico. La trattazione di ciascuna patologia è suddivisa in cinque sezioni principali, presentate di seguito.

DESCRIZIONE DEL DISTURBO

Le caratteristiche essenziali della patologia sono descritte in modo esaustivo ma di semplice comprensione. Vengono forniti dettagli sulle modalità con cui i medici legati alla medicina convenzionale e alla pratica olistica intendono e affrontano il disturbo, e vengono inoltre menzionati i motivi di insorgenza del processo patologico secondo l'opinione dei ricercatori. In molti casi, forniamo anche una spiegazione personale del perché si possa verificare un determinato squilibrio o malattia.

SINTOMI

Un compendio dei sintomi può contribuire a determinare se si è affetti da una patologia specifica. Naturalmente, si raccomanda di consultare un medico qualificato per ottenere una diagnosi accurata.

CAUSE PRIME

Questa sezione fornisce un riepilogo delle cause prime di una condizione o dei relativi fattori scatenanti. Ciò contribuirà a focalizzare l'attenzione su cosa stia causando il problema di salute.

TECNICHE DI INDAGINE

Per ciascuna condizione vengono elencati gli esami più importanti che consentono di determinare le cause prime del disturbo. Questa sezione sarà dunque di ausilio per la scelta del tipo di cura ottimale. Gli esami vengono normalmente prescritti dal medico di base o dal terapeuta di medicina naturale. Si noti che, per ciascuna condizione, l'elenco non comprende tutti i tipi di esami convenzionali standard, in quanto si presuppone che facciano parte della procedura di indagine attuata dal medico.

TRATTAMENTO

La parte relativa al trattamento offre una descrizione completa dei seguenti metodi terapeutici naturali.

Dieta. Tale sezione include gli alimenti di cui sono note le proprietà curative o di prevenzione del disturbo.

Disintossicazione. La disintossicazione riveste un ruolo importante nella prevenzione e nella cura del disturbo trattato. Questa sezione offre utili consigli per migliorare una condizione mediante tecniche di disintossicazione.

Sette prescrizioni fondamentali. Un aspetto esclusivo del presente libro, che lo contraddistingue da altri testi di consultazione sulla cura con metodi naturali, è la sezione «Sette prescrizioni fondamentali». In essa abbiamo indicato in ordine di importanza le sette principali prescrizioni che una persona può utilizzare per ciascun disturbo. La scelta è stata effettuata in base ai risultati clinici ottenuti, alle conferme pervenute dalla ricerca scientifica e all'immediata reperibilità. Il lettore può scorrere le prescrizioni e farsi un'idea di ciò che si adatta con maggiore precisione al suo quadro sintomatico. Dopo avere preso in esame le sette prescrizioni fondamentali, si può iniziare a porre in atto la prima scelta e osservare quali effetti ha sul disturbo. È anche possibile optare per più prescrizioni per un approccio più aggressivo che contribuisca a prevenire o migliorare una condizione.

Studi. Per la maggior parte dei disturbi descritti vengono concisamente presentati alcuni studi che dimostrano la validità scientifica degli integratori raccomandati.

Raccomandazioni generali. Poiché nell'ambito degli integratori alimentari esistono svariate opzioni, viene fornita anche una sezione di raccomandazioni generali che include ulteriori eccellenti scelte in materia di integratori normalmente disponibili per ciascuna patologia.

Omeopatia. Se paragonata ad altre pratiche nutrizionali, l'omeopatia è un campo decisamente distinto e sovente richiede informazioni più dettagliate. È stata quindi inclusa una sezione sui rimedi omeopatici più importanti con consigli sulla scelta del rimedio che meglio si adatta al proprio profilo.

Digitopressione. Per la maggior parte dei disturbi esistono specifiche raccomandazioni in merito ai punti di digitopressione che possono essere integrate per una cura più rapida e meno aggressiva.

Bodywork. Le tecniche di bodywork, quali il massaggio e la riflessologia, sono consigliate nel corso del libro per chiunque sia interessato ad un approccio completo di autoterapia.

Aromaterapia. L'aromaterapia ha conosciuto un enorme incremento di popolarità negli ultimi dieci anni. In questa sede abbiamo incluso alcune delle opzioni più efficaci per la patologia sviluppata.

Riduzione dello stress. Gli studi condotti dai ricercatori hanno più volte comprovato che la maggior parte dei disturbi può essere positivamente o negativamente influenzata dal modo in cui l'individuo gestisce lo stress. Questa sezione descrive tecniche pratiche e consolidate volte a ridurre gli effetti dello stress e migliorare lo stato di salute.

Fiori di Bach. Questi rimedi popolari, un tempo erano reperibili solo nei negozi di alimenti naturali altamente specializzati. Oggi è possibile acquistarli praticamente in qualsiasi negozio di prodotti naturali e in un numero sempre crescente di farmacie. Per ciascuna condizione viene fornito un compendio delle scelte principali.

Ulteriori raccomandazioni. Poiché l'ambito della medicina olistica è particolarmente vasto, la sezione «Ulteriori raccomandazioni» descrive brevemente le terapie olistiche potenzialmente utili per ciascun disturbo che non sono state menzionate nelle sezioni precedenti.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

Per il lettore interessato alle pubblicazioni scientifiche, in questa sezione sono riassunti gli studi che abbiamo citato per ciascuna patologia trattata.

La Seconda parte, «Fondamenti di medicina naturale», fornisce informazioni dettagliate e di facile comprensione sugli strumenti di terapia naturale che vengono raccomandati nel corso del libro. Tale sezione contiene utili consigli sull'impiego clinico di pratiche quali Dieta e nutrizione, Digiuno,

Fitoterapia, Omeopatia, Fiori di Bach, Aromaterapia, Medicina tradizionale cinese (Agopuntura e Digitopressione), Idroterapia, Ormoni naturali, Bodywork, Esercizio fisico e riduzione dello stress e Integratori alimentari.

La Terza parte contiene un glossario completo di termini medici poco familiari, nonché una Guida alle risorse per quanti esercitano la medicina olistica. In questa sezione vengono descritti l'approccio olistico e il tipo di formazione offerto da terapeuti qualificati, nonché i siti internet utili.

Prima parte

Patologie

Abuso di sostanze (Tossicodipendenza e Alcolismo)

L'abuso di sostanze è una forma di dipendenza – sia essa fisica o psicologica – da droghe, ivi inclusi i farmaci prescrivibili e l'alcol. Nessuno conosce il motivo per cui alcuni individui sviluppano una dipendenza mentre altri ne sono immuni, tuttavia le prove indicano che fattori genetici, elementi ambientali e la psicologia del singolo individuo rivestono un ruolo essenziale in tale disturbo.

Le droghe e l'alcol possono causare gravi danni a tutti gli apparati dell'organismo ed entrambi hanno un effetto tossico sul fegato, un organo il cui funzionamento è cruciale per numerosi apparati organici. Ovviamente, anche il danno cerebrale desta preoccupazione. A prescindere dalla possibilità, peraltro estremamente reale, di un'overdose con esito letale – la cui probabilità aumenta se si combinano droga e alcol –, l'abuso di sostanze può dare luogo a patologie che mettono in serio pericolo la vita.

Poiché i radicali liberi presenti in tali sostanze sono cancerogeni, l'incidenza di tumori a carico di mammelle, bocca, esofago e fegato è elevata tra tossicodipendenti ed etilisti. La cocaina e l'eroina possono danneggiare gravemente il cuore, e la condivisione dell'ago può condurre alla trasmissione di AIDS ed epatiti. Le droghe possono inoltre dare luogo a disturbi psicologici, quali ansia, panico e depressione, insufficienza renale a causa dell'eccessiva produzione di urina (un problema riscontrato soprattutto nell'abuso di alcolici), ictus e impotenza a seguito della depressione del sistema nervoso centrale e, infine, una lunga sequela di altri disturbi riconducibili a un sistema immunitario compromesso. L'abuso di sostanze è la causa prima di incidenti stradali e svolge un ruolo significativo nei casi di omicidio, suicidio, violenza su minori e in ambito coniugale, nonché altri atti di violenza.

Il trattamento vero e proprio inizia quando la persona che ha sviluppato una dipendenza smette di drogarsi o di bere; tuttavia il processo raramente termina qui. Molti individui soffrono di crisi di astinenza, i cui sintomi includono problemi cardiaci, sudorazione profusa, tremori, disidratazione, convulsioni e allucinazioni. Durante questo periodo, sovente risulta necessaria la supervisione di un medico. Inoltre, la maggior parte dei soggetti con un grave problema di dipendenza deve affrontare anche la componente psicologica del disturbo e, in tal caso, può trarre beneficio dalla psicoterapia o da gruppi di sostegno nell'ambito di associazioni quali gli Alcolisti anonimi e gruppi analoghi per i tossicodipendenti. È fortemente consigliato anche il sostegno spirituale.

Gli squilibri biochimici possono predisporre un individuo alla dipendenza da droghe. Ad esempio, gli individui soggetti a depressione di natura biochimica possono ricorrere all'uso di alcol o droghe per trovare conforto. Le vittime dell'alcolismo sovente presentano uno squilibrio dei livelli ematici di glucosio nonché candidosi (si veda la voce Candidosi per ulteriori informazioni), condizioni che incrementano il desiderio di alcol. Altre carenze nutrizionali possono concorrere ad aggravare la predisposizione alla dipendenza.

Le terapie complementari volte alla cura della tossicodipendenza e dell'astinenza da droghe hanno come principale obiettivo quello di ripristinare l'equilibrio a livello organico ed affrontare i disturbi emotivi, mentali e spirituali soggiacenti. La disintossicazione per mezzo di terapie naturali contribuisce a migliorare la vitalità della persona.

SINTOMI: DETERMINAZIONE DELLO SVILUPPO DI UNA DIPENDENZA

Quando si cerca di stabilire se un individuo ha sviluppato una dipendenza da droghe, è importante rendersi conto che questa può assumere varie forme e che non esiste uno schema preciso di abuso. Solitamente la dipendenza si sviluppa con il passare del tempo, quando il consumo occasionale di alcol o droghe si trasforma in uso pesante e quindi in dipendenza totale; tuttavia, alcune persone si ritrovano vittime del problema fin dalla prima volta che si accostano al bicchiere, al fumo o all'ago. Alcuni etilisti

ABUSO DI SOSTANZE

bevono esclusivamente vino, birra o determinati tipi di superalcolici, mentre altri bevono qualsiasi cosa contenga una traccia di alcol, compresi colluttori e profumi. Anche la frequenza dell'abuso è variabile: alcuni soggetti dipendenti consumano piccole quantità di sostanze durante il giorno (gli etilisti possono ad esempio correggere il caffè, i succhi di frutta, il tè o altre bevande aggiungendovi del liquore), mentre altri rimangono sobri per lunghi periodi tra un eccesso e l'altro. La personalità degli individui che abusano di sostanze, poi, assume una vasta gamma di aspetti, dagli stereotipi di violenza, eccessi di rabbia e trasandatezza alla capacità di conservare un'apparenza composta e curata. L'abuso di sostanze è una condizione che può essere legata a qualsiasi età e a entrambi i sessi. Vi è solo una regola generale che sembra sfuggire a tale indeterminatezza di schemi: se la persona ha bisogno di consumare alcol o droghe non solo per alleviare la tensione ma per sentirsi «normale», significa che è entrata negli ultimi stadi della dipendenza e deve cercare aiuto il più presto possibile.

CAUSE PRIME

Non è chiaro perché alcune persone siano più soggette di altre a sviluppare una dipendenza. Di seguito sono elencate le principali possibilità.

- Predisposizione genetica alla dipendenza
- Problemi psicologici, tra cui depressione
- Fattori ambientali, quali la diffusa disponibilità di droghe e la pressione sociale
- Carenze nutrizionali
- Squilibrio glicemico (alcolismo)

Tecniche di indagine

I seguenti esami di laboratorio consentono di stabilire le possibili cause della tendenza all'abuso di sostanze:

- Analisi delle vitamine e dei minerali (in particolare magnesio, vitamina B, cromo) – esame del sangue
 - Funzionalità dell'apparato digerente e riscontro di eventuali microbi, parassiti e agenti micotici (*Candida*) – esame delle feci
 - Intolleranze/allergie alimentari e ambientali – esame del sangue, test elettrodermico
 - Glicemia – esame del sangue
 - Equilibrio degli aminoacidi – esame del sangue o delle urine
-

TRATTAMENTO

Dieta

Alimenti consigliati

È innanzitutto essenziale ripristinare le condizioni di salute degli apparati organici danneggiati incominciando a consumare pasti completi a base di alimenti naturali. Tutte le varietà di frutta e verdura fresche, cereali integrali, fagioli, frutta secca, semi e proteine animali magre contribuiranno a far recuperare una sensazione di equilibrio ed energia.

Se la condizione di dipendenza induceva disappetenza, può essere difficile sedersi a tavola e consumare tre pasti abbondanti al giorno; pertanto si consiglia di fare numerosi spuntini nell'arco della gior-

nata. Tale strategia consentirà anche di mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue e di evitare la manifestazione di fame incontrollabile.

Il consumo di un bicchiere di acqua pura ogni due ore non solo consente di idratare adeguatamente l'organismo ma anche di infondere un senso di benessere, oltre a diminuire la tentazione di abbuffarsi di cibi poco salutari. L'acqua aiuta inoltre a smaltire le tossine accumulate dall'organismo.

È possibile che si presentino difficoltà a prendere sonno senza l'aiuto di droghe o alcol. In tal caso, si consiglia di fare uno spuntino a base di tacchino o pollo accompagnato da cracker prima di andare a letto. Tali alimenti sono fonti eccellenti di triptofano, una sostanza chimica che attiva la produzione di serotonina, ossia il neurotrasmettitore che concilia il sonno. Per ulteriori suggerimenti, si rimanda il lettore alla voce Insonnia.

Alimenti da evitare

Quando si cerca di spezzare la dipendenza, è facile che la persona ricorra istintivamente al consumo di cibi zuccherati o bevande contenenti caffeina. È essenziale non lasciarsi andare alla tentazione poiché la caffeina e lo zucchero raffinato con fanno che aumentare il desiderio di droga.

Ovviamente il consumo di alcol è fuori questione, anche se in precedenza non costituiva un problema.

Disintossicazione

L'astensione assoluta da alimenti solidi è controindicata quando si attraversano crisi di astinenza, poiché un'alimentazione bilanciata contribuisce ad attenuare il bisogno urgente di droghe e alcol. Nel momento in cui si rimane sobri per un periodo prolungato, tuttavia, è consigliabile sottoporsi a un protocollo di disintossicazione per eliminare dall'organismo tutti i veleni introdotti con droghe o alcolici. È possibile, anzi lo si raccomanda, bere succhi di frutta e verdura in abbondanza, tisane e zuppe durante il periodo di depurazione. Per disintossicare completamente l'organismo saranno necessari almeno quattro mesi di alimentazione seguendo una dieta sana ed equilibrata e digiuni a cadenza mensile.

Se il consumo di fibra era generalmente ridotto – situazione frequente in alcuni soggetti dipendenti –, è possibile che sia subentrata una grave condizione di stipsi. L'adozione del regime alimentare precedentemente descritto è sicuramente di aiuto, tuttavia è anche importante espellere le scorie tossiche dall'intestino. Se si hanno problemi in tal senso, si consiglia di consultare la voce Stipsi.

SETTE PRESCRIZIONI FONDAMENTALI – ABUSO DI SOSTANZE

Prescrizione n. 1 Complesso multivitaminico a elevata efficacia

Assumere il preparato attenendosi alla posologia indicata sulla confezione. Questo integratore alimentare fornisce una combinazione di vitamine e minerali che coadiuvano il processo di disintossicazione e migliorano l'umore.

Prescrizione n. 2 Cardo mariano (*Silybum marianum*)

Assumere 250 mg tre volte al giorno di prodotto standardizzato con estratto di silimarina titolato all'80-85%.

Il cardo mariano sostiene il processo di disintossicazione del fegato e, come dimostrano gli studi condotti, è in grado di ridurre i livelli di enzimi epatici in eccesso.

Prescrizione n. 3 Complesso vitaminico B

Assumere 50 mg due volte al giorno. Numerose vitamine del complesso B sono necessarie alla disintossicazione, supportano l'umore e conferiscono energia.

Prescrizione n. 4 Rimedio omeopatico Nux vomica

Assumere una diluizione 30C due volte al giorno per due settimane. Tale rimedio omeopatico riduce i sintomi di irritabilità, nausea, stipsi e spossatezza associati all'astinenza.

Prescrizione n. 5 Cromo

Assumere 200 µg due o tre volte al giorno. Questo minerale agisce riducendo il desiderio urgente di zucchero e, talvolta, di alcol.

Prescrizione n. 6 L-glutamina

Assumere 500 mg tre volte al giorno a stomaco vuoto. Tale sostanza migliora l'umore e innalza i livelli di energia.

Prescrizione n. 7 5-idrossitriptofano (5-HTP)

Assumere 100 mg tre volte al giorno a stomaco vuoto. Tale sostanza riduce la depressione e l'ansia che insorgono durante una crisi di astinenza. Se assunto prima di coricarsi, aiuta anche a conciliare un sonno ristoratore. Avvertenza: non assumere il preparato se si sta seguendo una terapia con antidepressivi o ansiolitici.

Raccomandazioni generali

La DL-fenilalanina aiuta a combattere la depressione e aumenta i livelli di energia; assumere 500 mg tre volte al giorno a stomaco vuoto.

Se si soffre di depressione da lieve a moderata, si raccomanda l'iperico (*Hypericum perforatum*). Tale pianta ha l'effetto di risollevare l'umore, aiutando la persona ad affrontare le sfide della giornata, e sostiene inoltre il sistema immunitario. Si consiglia di assumere 300 mg di estratto titolato allo 0,3% in ipericina tre volte al giorno. *Non utilizzare l'iperico se si stanno già assumendo farmaci contro la depressione o l'ansia.*

Gli integratori a base di alimenti verdi, quali spirulina, clorella o un preparato composito, promuovono una sana disintossicazione. Si assuma il preparato seguendo la posologia indicata sulla confezione.

Qualora fosse necessario un aiuto per prendere sonno, bere una tazza di tisana di valeriana (*Valeriana officinalis*) prima di coricarsi.

Molte persone che cercano di spezzare l'abitudine alla droga o all'alcol sono nervose e ansiose. In tal caso è indicata la passiflora (*Passiflora incarnata*), una pianta dall'effetto dolcemente rilassante e tuttavolta efficace. Si consiglia di assumere 3 ml di tintura oppure 500 mg in capsule tre volte al giorno. Il luppolo (*Humulus lupulus*), il kawa-kawa (*Piper methysticum*), l'avena (*Avena sativa*) e la valeriana (*Valeriana officinalis*) sono altre eccellenti alternative erboristiche (si veda la voce Ansia).

L'estratto di reishi (*Ganoderma lucidum*) migliora le funzioni epatiche e la risposta immunitaria. Può inoltre contribuire a migliorare la concentrazione e l'impegno. Assumerne 800 mg due volte al giorno.

Il calcio e il magnesio esercitano un effetto rilassante sul sistema nervoso e sono particolarmente efficaci in caso di spasmi muscolari e crampi. Si raccomanda l'assunzione di 500 mg di calcio e 250 mg di magnesio due volte al giorno.

Le persone con un problema di alcolismo possono trarre beneficio dall'integrazione di niacina; assumere 500 mg di niacina scegliendo una formula che non provochi arrossamento due volte al giorno.

L'N-acetilcisteina incrementa i livelli di glutazione, un importante agente antiossidante. Assumere 1.000 mg tre volte al giorno.

La vitamina B₁ (tiamina) è particolarmente importante per i soggetti affetti da alcolismo, in quanto previene disfunzioni cognitive, compromissione della memoria e alterazioni del visus. Si consiglia di assumerne fino a 200 mg al giorno. In caso di grave carenza, è necessario ricorrere a una formula per la somministrazione endovenosa o intramuscolare, che potrà essere effettuata dal medico.

L'eleuterococco o ginseng siberiano aiuta il corpo ad adattarsi allo stress fisico e mentale stimolando la funzione delle ghiandole surrenali. Assumere da 600 a 900 mg di prodotto standardizzato al giorno.

Al termine di uno studio che ha coinvolto 507 soggetti affetti da alcolismo, trattati mediante 3 o più grammi di niacina al giorno per cinque anni, i risultati hanno indicato che la maggioranza ha tratto beneficio dall'integrazione di niacina, presentando una riduzione dei sintomi e un numero inferiore di ricadute.

Omeopatia

Scegliere il rimedio che meglio si adatta ai sintomi manifestati tra quelli descritti in questa sede. Assumere una diluizione 6D, 12D, 6C, 12C o 30C due volte al giorno per due settimane, per dare modo di osservare se la cura sortisce risultati positivi. Qualora si noti un miglioramento, si interrompa l'assunzione del rimedio, a meno che non si assista alla ricomparsa dei sintomi. È in ogni caso consigliabile consultare un omeopata.

Arsenicum album è indicato in presenza di irrequietezza estrema, affaticamento e ansia. Si possono presentare dolori brucianti che si attenuano con il calore. I sintomi si aggravano tra la mezzanotte e le due del mattino.

Ignatia amara è efficace in caso di isteria ed esaurimento emotivo. La persona presenta costantemente sbalzi di umore e sintomi nevrotici, tende a scoppiare in lacrime ma vuole essere lasciata da sola, ha una sensazione di nodo alla gola, è ansiosa e manifesta contrazioni muscolari e spasmi.

Lachesis viene utilizzata per i soggetti con un problema di dipendenza che presentano un comportamento violento. Tali individui manifestano in modo intenso gelosia, paranoia e sospetto, tendono a sentirsi accaldati e le condizioni peggiorano in presenza di calore. Si osserva inoltre un'intolleranza per qualsiasi cosa tocchi la gola.

Lycopodium (Lycopodium clavatum) è indicato per quanti hanno sviluppato una dipendenza da alcol o droghe. Si tratta di individui irritabili con uno scarso senso di autostima; essi tendono ad essere freddolosi e traggono giovamento dal calore. Manifestano di solito un impellente desiderio di dolci e hanno sovente problemi di digestione, quali gas intestinali e gonfiore addominale.

Nux vomica è un eccellente rimedio contro i sintomi emotivi dell'astinenza, che includono irritabilità e rabbia, nonché contro i sintomi fisici di nausea, stipsi, freddo e spossatezza. Il soggetto è estremamente sensibile ai rumori, agli odori e al contatto fisico.

Sulphur è un rimedio efficace per quanti manifestano un forte desiderio di alcol e si lasciano andare agli eccessi. Tali persone tendono a sentirsi accaldate e traggono giovamento dall'aria fredda e dalle bevande fredde. Si osserva un forte desiderio di cibi speziati e gli eritemi cutanei sono un disturbo comune.

Digitopressione

Fare riferimento alle pp. 787-794 per informazioni sui punti di pressione e sull'esecuzione del trattamento.

- L'intervento sul punto Stomaco 36 migliora la capacità di assorbimento delle sostanze nutritive e assicura un senso di benessere generalizzato.
- La stimolazione del punto Milza 10 accelera il processo di disintossicazione.
- In caso di ansia e depressione, agire su Polmone 1.
- Per combattere la fatica, agire su Vescica biliare 20.

Bodywork

Massaggio

Un massaggio linfodrenante aiuta a disgregare le tossine accumulate nei depositi di grasso.

Riflessologia

Fare riferimento alle pp. 805-806 per informazioni sulle zone riflessogene e sulle modalità di manipolazione.

Per favorire lo smaltimento delle tossine, concentrare l'intervento sulle zone corrispondenti a fegato e reni.

Idroterapia

L'applicazione idroterapica ad azione sistemica sostiene il processo di disintossicazione. Per istruzioni si rimanda il lettore alle pp. 795-796.

Ulteriori raccomandazioni relative al bodywork

L'agopuntura vanta una lunga tradizione di successi nel trattamento di dipendenze di tutti i tipi. Si consulti un agopuntore qualificato che abbia esperienza nel trattare questo tipo di problema.

Aromaterapia

Il ginepro agisce disperdendo le sostanze velenose e accelerandone l'espulsione dall'organismo. Si consiglia di mescolare l'essenza a un olio di base e di utilizzarla per un massaggio linfodrenante, oppure aggiungerne qualche goccia all'acqua di un bagno caldo.

La lavanda, il bergamotto e la camomilla esercitano un effetto antidepressivo. È possibile utilizzarli in qualsiasi forma per risollevere l'umore.

Se si prova sempre fame, si consiglia di inalare essenza di bergamotto per ridurre l'appetito e lo stress.

Riduzione dello stress

Tecniche generali per la gestione dello stress

L'abuso di sostanze rappresenta spesso un modo improduttivo di affrontare lo stress o il dolore emotivo. Se si vuole rimanere lucidi, è necessario trovare un'alternativa più salutare per gestire lo stress. A tale scopo si raccomanda di leggere il capitolo «Esercizio fisico e riduzione dello stress», nella Seconda parte del presente volume, per una descrizione delle varie tecniche disponibili e di sperimentarle finché non se ne trova qualcuna che faccia al caso proprio, da poter praticare con regolarità.

Fiori di Bach

Consultare la tabella fornita alle pp. 765-767 per individuare il rimedio più adatto alle proprie esigenze. Una volta selezionato il rimedio, versarne 10 gocce sotto la lingua e attendere trenta secondi, quindi deglutire. Il rimedio può essere assunto più volte all'occorrenza.

Se si è tormentati da paure imprecisate e indecifrabili, Aspen è il rimedio appropriato.

Cherry Plum può essere d'aiuto per combattere i pensieri o gli impulsi violenti.

Quando si prova vergogna per la propria condizione, si consiglia l'assunzione di Crab Apple.

Le persone che nascondono la propria insicurezza dietro una maschera di ostilità trarranno beneficio da Holly.

Mustard è indicato per quanti soffrono di gravi crisi depressive che si manifestano a intermittenza senza preavviso.

Star of Bethlehem può essere d'ausilio a quanti devono gestire le conseguenze di uno shock o di una crisi, anche se l'evento ha avuto luogo diversi anni prima.

Ulteriori raccomandazioni

- Se si hanno problemi con l'alcol, si tenga presente che alcuni prodotti di uso quotidiano contengono piccole quantità di alcol che rischiano di rovinare le migliori intenzioni. Si evitino pertanto i colluttori e si legga sempre attentamente la composizione sulle etichette dei medicinali per il raffreddore e l'influenza.
- Molte persone che abusano di stimolanti di fatto cercano di risolvere in modo inadeguato una condizione soggiacente di ipotiroidismo. Per ulteriori informazioni sulle metodiche di indagine per tale disturbo si rimanda alla voce Ipotiroidismo.
- È essenziale che quanti abusano di eroina, barbiturici, tranquillanti o altri tipi di sedativi si sottopongano a un controllo medico costante durante il periodo di astinenza, la cui durata può protrarsi da poche settimane a un paio di mesi. Poiché è estremamente pericoloso interrompere improvvisamente l'assunzione di tali sostanze, si raccomanda di iscriversi a un programma di disintossicazione accreditato che consenta di ridurre gradualmente e in modo sicuro la dipendenza dalle droghe.
- Anche gli individui che hanno assunto allucinogeni devono cercare aiuto durante il periodo di astinenza, in particolare nelle fasi di crisi acuta. Un operatore sanitario specializzato dovrebbe essere sempre presente per aiutare il paziente a gestire i pensieri incontrollabili, terrificanti e talvolta violenti che possono manifestarsi durante questo periodo.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

Smith, R. F., «A five-year trial of massive nicotinic acid therapy of alcoholics in Michigan», *Journal of Orthomolecular Psychiatry*, n. 3, 1974, pp. 327-331

Acne

I classici brufoli rossi e bianchi dell'acne sono provocati dall'ostruzione e frequentemente dall'infezione di un poro. Nonostante l'acne sia tuttora più comune tra gli adolescenti (ne è affetto più dell'80% degli adolescenti tra i dodici e i ventuno anni), ora si manifesta con frequenza crescente anche tra gli adulti.

È ampiamente noto che l'attività ormonale incide significativamente sull'insorgenza dell'acne. In condizioni normali, l'organismo produce sebo, una sostanza oleosa lubrificante che viene secreta dalle ghiandole sebacee e affiora alla superficie cutanea. Tale secrezione è necessaria per proteggere la pelle dagli elementi esterni e mantenerla idratata. Durante l'adolescenza ed altri periodi di cambiamenti ormonali, il variare della produzione di ormoni altera questo processo, dando luogo a varie condizioni che possono causare l'acne. Una di queste è l'aumento della produzione di sebo che, anziché transitare per le ghiandole sebacee senza produrre danni, si addensa e ristagna nei dotti ghiandolari. Di conseguenza, sulla pelle si forma un rigonfiamento arrossato, ossia un brufolo. Un secondo fattore è dato dall'aumento della produzione di cheratina, una proteina protettiva che ricopre la cute, e una terza causa, seconda-

ria al mutamento ormonale, è l'incremento del numero di ghiandole sebacee che aumentano le probabilità di sviluppo dell'acne.

Tutti questi fattori possono portare all'ostruzione e all'infezione dei pori, con un aumento della proliferazione di batteri e lieviti sulla pelle che provoca infiammazioni cutanee. Tali infiammazioni, se superficiali, provocano la formazione di pustole e l'arrossamento della cute, mentre se hanno origine negli strati più profondi possono portare alla formazione di noduli e cisti, eventualmente con esiti cicatriziali.

Occorre considerare anche il ruolo delle intolleranze alimentari, che possono provocare o esacerbare l'acne. L'argomento verrà trattato più avanti nella sezione dedicata agli alimenti da evitare. Inoltre, la proliferazione di funghi come la *Candida* o lieviti può essere una delle concause dell'acne. Ciò si riscontra con maggiore frequenza dopo aver fatto un uso regolare di antibiotici che provocano la distruzione dei batteri benefici e la proliferazione della *Candida*. Molte persone assumono antibiotici per lunghi periodi come terapia per l'acne, il che non solo acuisce il problema esistente, ma può anche creare problemi a carico dell'apparato digerente. Infine, lo sviluppo dell'acne può essere imputato a carenze nutrizionali, poiché vi sono sostanze nutritive, quali lo zinco e gli acidi grassi essenziali, che sono fondamentali per la prevenzione di tale affezione.

Chi soffre di acne deve guardare con diffidenza ai trattamenti convenzionalmente adottati. I farmaci prescritti per l'acne, infatti, rientrano per la maggior parte in due categorie: lozioni aggressive per uso topico, che possono causare secchezza, arrossamento, esfoliazione e sensibilità della pelle alla luce solare, e gli antibiotici, che compromettono l'equilibrio naturale della flora intestinale e possono provocare infezioni da lieviti e diarrea. In alternativa, si consiglia di provare un programma di trattamento naturale dell'acne basato su modifiche della dieta, disintossicazione, riduzione dello stress, ripristino dell'equilibrio ormonale con metodi naturali e identificazione di possibili intolleranze alimentari.

Aspetti poco conosciuti dell'acne - Il testosterone è un ormone che svolge un ruolo chiave nei soggetti maschi durante l'adolescenza. A questa età, inoltre, a livello cutaneo si osserva una maggiore attività dell'enzima 5-alfa reduttasi, che converte il testosterone in un metabolita noto come diidrotestosterone (DHT). Tali ormoni, nonché il delicato equilibrio tra estrogeni e progesterone e gli ormoni che regolano lo stress, sono determinanti nel controllo dell'acne anche nelle donne in età adolescenziale e negli adulti di entrambi i sessi.

CAUSE DELL'ACNE

Si possono avere fluttuazioni ormonali anche al di fuori dell'età adolescenziale, in particolare durante la gravidanza, in corrispondenza con le mestruazioni o la menopausa e in periodi di stress emotivo. Anche i contraccettivi orali possono influire sulla produzione ormonale. Va notato, inoltre, che l'acne può comparire anche nei bambini, sebbene sia un fenomeno normale che scompare con l'età.

Tuttavia sarebbe un errore attribuire le cause dell'acne unicamente alle variazioni ormonali. Il secondo fattore in ordine di importanza è da ricercare negli squilibri alimentari. I grassi, gli zuccheri e gli alimenti preconfezionati, infatti, aumentano l'infiammazione della pelle e lo sviluppo dell'acne, contribuendo inoltre alla stitichezza, alla quale l'organismo reagisce tentando di espellere le tossine per altre vie, ossia attraverso la cute.