

# Per Vivere

Anno 15 - N. 2 Novembre 2010

**ASSOCIAZIONE - CANCRO  
ALTERNATIVE PER VIVERE**  
onlus



## DA ADOLESCENTI AD ADULTI Una crescita fatta di volontà e impegno

*Già in un precedente numero della Rivista è stato evidenziato come il tempo sia stato foriero di buoni risultati per l'Associazione, tali che forse nemmeno il grande impegno ed entusiasmo profusi fin dalla sua nascita avrebbero potuto far sperare. Merito di quei volontari che vi hanno creduto, ma anche dei numerosi soci che hanno trovato risposte ai loro problemi. Come nella vita la crescita deve sempre essere contraddistinta da cambiamenti, così è anche per questa Associazione. Un segnale di questo cambiamento è rappresentato anche dalla nuova denominazione dell'Associazione approvata nell'ambito della scorsa Assemblea: "Associazione - Cancro - Alternative per vivere - ONLUS".*

*Da questa appare evidente come, rispetto alla precedente, nel tempo si sia passati da una visione del cancro unidirezionale ad una pluralistica.*

*Se nella precedente denominazione veniva dato rilievo all'obiettivo "contro il cancro", ora, invece, si sono volute valorizzare le "alternative per vivere".*

*Nulla è stato tolto all'impegno iniziale; si è invece ampliato l'orizzonte, alimentandolo di contributi frutto di impegno ricerca e confronto con quanti credono che la libertà di cura rappresenti un diritto ma anche un'opportunità rispetto alla chiusura, quasi ermetica, della medicina tradizionale.*

*Un'altra riprova di questa volontà di sostegno al processo di crescita è data dall'interessamento del Consiglio Direttivo per l'acquisizione di ulteriori locali nei quali dare spazio a riunioni, convegni, incontri per confrontarsi e condividere esperienze, anche con la prospettiva di avviare nuove collaborazioni con realtà professionali in grado di fornire sempre più qualificate risposte ai bisogni dei soci.*

*A questo proposito, una serie di contatti sono già intercorsi con l'Assessore ai lavori pubblici e patrimonio del Comune di Trento, dott. Italo Gilmozzi, al quale va riconosciuta grande disponibilità e sensibilità nei confronti della nostra attività; siamo fiduciosi pertanto che anche questo obiettivo possa essere raggiunto in tempi brevi.*

*E' auspicabile che, alla luce del crescente impegno, altri volontari possano contribuire con il proprio bagaglio di esperienze ed entusiasmo.*

IL DIRETTORE DELLA RIVISTA, Remo Casagrande

*Iscriviti alla nostra Associazione, iscriviti anche se il cancro non è il tuo problema. Aiutaci a migliorare la vita di chi è più sfortunato di te. C/C postale 15828387 - C/C bancario: Cassa Rurale di Trento, Codice Iban IT 70 F 08304 01816 000019079990. Contattaci al seguente numero, siamo a tua disposizione: tel. e fax 0461.913755. La nostra sede è a Trento, in Via Veneto 24. Sito internet: [www.alternativepervivere.com](http://www.alternativepervivere.com) - E-mail: [info@alternativepervivere.com](mailto:info@alternativepervivere.com)*

## METODO DI BELLA: PUBBLICATO UN NUOVO LAVORO SCIENTIFICO

In questi giorni è stato pubblicato un lavoro scientifico sul Metodo Di Bella da una nota rivista medico scientifica internazionale recensita sulla massima banca dati medica mondiale: Med-Line [www.pubmed.gov](http://www.pubmed.gov)

Per la prima volta l'intero Metodo Di Bella è stato pubblicato per esteso (105 pagine) da una nota rivista scientifica internazionale recensita da Med-Line (Neuro Endocrinol Lett. 2010 Sep 30;31(suppl1). [Epub ahead of print]). Sono illustrati il razionale, le basi scientifiche, il meccanismo d'azione, gli aspetti chimici, biochimici e di biologia molecolare, e i riscontri clinici rappresentati da 553 casi, dei 29 tipi più frequenti di tumore. Il numero di casi clinici monitorati, il periodo di osservazione, che in molti casi ha superato i cinque anni, e la grande varietà di istotipi neoplastici, consentono di trarre alcune conclusioni preliminari sulle mediane di sopravvivenza, sulla qualità di vita e sulla tollerabilità del MDB. In tutte le neoplasie trattate con MDB, anche se con rilevanti differenze tra di esse, si osserva un netto incremento dell'aspettativa di vita e un miglioramento della sua qualità, in assenza di rilevante tossicità rispetto ai dati della letteratura relativi alle stesse neoplasie e allo stesso stadio. Emerge anche chiaramente che la risposta al MDB è direttamente proporzionale alla precocità del trattamento, e inversamente proporzionale al numero e all'intensità dei cicli chemio-radioterapici effettuati. Nel lavoro pubblicato ci sono anche diversi casi (che rappresentano un risultato inedito in oncologia.) di guarigione stabile e completa di tumori maligni solidi senza intervento chirurgico, né chemio, né radioterapia, ma solo con il MDB.

*Dr. Giuseppe Di Bella*

### TRADUZIONE ITALIANA DELL'ABSTRACT (RIASSUNTO)

#### *Il Metodo Di Bella (MDB)*

Di Bella Giuseppe -Fondazione Di Bella, Bologna.  
Neuro Endocrinol Lett. 2010 Sep 30;31(suppl1). [Epub ahead of print]

**SCOPO:** lo scopo del Metodo Di Bella (MDB) è quello di cercare di superare l'alto livello di tossicità e la limitata efficacia dei trattamenti medici correnti del cancro.

**METODO:** utilizzando melatonina, retinoidi, e le vitamine E, D3 e C, componenti della matrice extracellulare, il MDB rafforza quei mezzi che la Fisiologia considera essenziali per la vita. Agendo insieme, queste molecole differenzianti hanno anche un effetto antiangiogenico e antiproliferativo. Questo effetto viene rafforzato dalla somatostatina e/o da suoi analoghi attraverso la inibizione di molecole altamente mitogene, come il GH ed i fattori di crescita GH-dipendenti. cabergolina e/o bromocriptina inibiscono la prolattina, ormone mitogenico ubiquitario.

**RISULTATI:** i risultati preliminari sono riportati da uno studio osservazionale retrospettivo su 553 pazienti trattati con il Metodo Di Bella. Questi dati dimostrano che il MDB ha ottenuto un evidente miglioramento della qualità della vita ed un notevole aumento del tasso di sopravvivenza media in ogni patologia e suo stadio, in relazione ai dati disponibili in letteratura su chemioterapia e/o anticorpi monoclonali. Il risultato è stato raggiunto senza nessuno dei noti significativi effetti tossici della chemioterapia e (anche se in misura minore rispetto alla chemioterapia) degli anticorpi monoclonali. Sono anche riportate le ragioni che invalidarono la credibilità scientifica del MDB nell'ambito della sperimentazione effettuata in Italia nel 1998.

**CONCLUSIONI:** la ragione di questa pubblicazione è di informare la comunità scientifica della logica, del meccanismo di azione, delle basi scientifiche e dei risultati clinici del MDB, al fine di incoraggiare l'interesse per le prospettive aperte dal MDB attraverso formulazioni innovative di vitamine e melatonina e l'uso di altre molecole biologiche, caratterizzate da un alto grado di efficacia antitumorale e bassa tossicità, quali la somatostatina ed i suoi analoghi.

### Publicato anche un lavoro sperimentale su cellule di carcinoma mammario

*Quasi contemporaneamente ha visto la luce un lavoro di natura sperimentale sulla rivista IJAE (Italian Journal of Anatomy and Embriology), vol. 115 n. 1-2, comunicato al 64° Congresso di Anatomia e Istologia tenutosi a Taormina dal 15 al 18 settembre scorso. Il lavoro, del quale è stato promotore delle indagini un giovane ricercatore che collabora al lavoro sperimentale presso il Laboratorio Privato di Fisiologia Prof. Luigi Di Bella a Modena (Dr. N. Pacini), si muove sulle stesse linee seguite dall'ideatore del MDB e ne ripercorre il tragitto scientifico dimostrando - in particolare - l'attività della pur limitata associazione di melatonina, retinoidi e somatostatina su cellule umane in vitro di carcinoma mammario. Senza pretendere di costituire una "novità" od un evento scientifico clamoroso, dato che, anche sperimentalmente, questi fenomeni sono stati osservati e descritti fin dall'inizio degli anni settanta da Luigi Di Bella, il lavoro costituisce nondimeno un contributo al riconoscimento della sua opera e della sua terapia. Ma l'aver condotto la prova su cellule cancerose umane e ricorrendo ad aggiornate tecniche di indagine rappresenta un'ulteriore riprova di tesi abbondantemente documentate da una numerosissima esperienza clinica.*

## LA “NUOVA MEDICINA” DEL DOTT. HAMER: IL CONFLITTO BIOLOGICO

*Conoscere il significato di “conflitto biologico” e la differenza con i conflitti di origine psicologica è fondamentale per comprendere perché nel corpo si attivano delle reazioni, che stanno alla base del processo tumorale.*

Scopo di ogni organismo vivente è quello di mantenersi in vita e riprodursi, e la sua sopravvivenza dipende da come riuscirà a regolare il rapporto con l'ambiente in cui è inserito. L'organismo è un complesso sistema “intelligente” in grado di mantenere i parametri vitali per la sopravvivenza attraverso l'attivazione di specifici processi e funzioni che hanno lo scopo di regolare l'interazione con l'ambiente. Il conflitto biologico corrisponde alla percezione che nel rapporto con l'ambiente qualcosa minaccia o interferisce, in modo inaspettato, con una funzione dell'organismo.

Questa percezione si manifesta in maniera immediata (non mediata dalla mente) ed automatica ed è propria di un “sentito animale”. È il caso, ad esempio, di un boccone (boccone virtuale/situazione) che non può essere digerito. A seconda di come viene vissuto l'evento (sentito emozionale) si attiva una specifica area cerebrale (focolaio di Hamer) che innerva il tessuto dell'organo la cui funzione consente di fornire una specifica risposta organica: se il boccone è indigesto allora produco più succhi gastrici per digerirlo o addirittura attivo una proliferazione delle ghiandole secernenti (adenocarcinoma dello stomaco). si tratta quindi di una modalità percettiva ben diversa rispetto a quella che attiva lo stress e i conflitti psicologici in genere, dove si può parlare di “sentito come individuo”.

Quando ci troviamo in una situazione improvvisa e inaspettata, il nostro bagaglio animale di sopravvivenza reagisce all'istante, senza la mediazione delle nostre congetture mentali e psicologiche; la reazione avviene quindi sulla base di un programma automatico, frutto del processo evolutivo che la natura ha elaborato in milioni di anni. Possiamo quindi avere un conflitto biologico anche senza esserne coscienti o addirittura senza essere coscienti di noi come persone. Questo spiega le “malattie”, cancro compreso, nei bimbi piccoli e negli animali.

Per attivare un conflitto biologico e conseguentemente una malattia, non è quindi sufficiente che vi sia una situazione, ad esempio di pericolo o paura, ma è determinante il modo in cui si viene a contatto con quella situazione.

A questo proposito, il dott. Hamer, nella I° Legge Biologica o “Legge ferrea del cancro”, afferma che l'evento conflittuale deve essere acuto, inaspettato, vissuto in modo drammatico che ci prende in contropiede e vissuto in solitudine. Non ci si deve aspettare che l'evento sia necessariamente grave o eclatante; ciò che conta è il modo in cui la persona interessata lo vive e questa modalità, a parità di situazione, può ovviamente essere molto diversa, da persona a persona.

Ecco allora che anche la malattia o la morte di un animale verso il quale si prova un particolare affetto può benissimo dar luogo ad un tumore, analogamente a quanto può avvenire qualora sia coinvolto un familiare.

È inoltre importante sottolineare che non è sufficiente che il conflitto sia vissuto come grave ma è necessario che esso sia anche inaspettato.

Se ad esempio ho un figlio che ha sempre avuto problemi di salute e questo si aggrava non c'è nulla di inaspettato e ho avuto tutto il tempo per ragionare e organizzarmi. La situazione, per quanto grave, può dar luogo a stress e conflitti psicologici.

Se invece un figlio sano improvvisamente si ammala gravemente o rimane ferito a seguito di un incidente stradale non ho il tempo per attivare quei processi mentali che mi consentono di metabolizzare l'evento e in un certo senso di abituarli.

In tal caso si avrà un conflitto biologico che attiva una qualche reazione nell'organismo per tentare di gestire la situazione. Questa reazione è definita dal dott. Hamer come “programma speciale biologico e sensato”.

Concretamente il programma potrebbe comportare, ad esempio, l'insorgenza di un tumore alle ghiandole del seno (conflitto di preoccupazione: aiuto il cucciolo-figlio dandogli più latte). Il programma, come già detto, è automatico e poco importa quindi se la donna non sta allattando o è addirittura in menopausa.

Per poter comprendere, bisogna quindi tener presente che il programma è logico per la vita e non logico per la mente.

Per l'attivazione del processo tumorale, secondo il dott. Hamer, occorre anche che l'evento sia vissuto in solitudine e cioè che la sofferenza che ne deriva non sia condivisa. Il pensiero è: nessuno in realtà mi può comprendere, nessuno può capire quanto dolore sto provando. La possibilità di confidarsi, di essere capito, e quindi di sfogarsi, si potrebbe dire che toglie massa conflittuale.

Da tutte queste considerazioni derivano necessariamente implicazioni di ordine terapeutico nel senso che la gestione medica del paziente (farmacologia o chirurgica) non può essere disgiunta dalla gestione emotiva. Ma questa non si ottiene con supporti di tipo psicologico, anche se possono senz'altro essere di aiuto. Occorre invece focalizzare la domanda: che cosa ha sentito questo paziente? Che cosa sente ora? L'attenzione va alla prospettiva del paziente e alla sua percezione come essere vivente oltre che come individuo. Non esiste una formula, un protocollo, ma serve un medico/terapeuta con le “mani calde”, come dice il dott. Hamer, che sappia andare al di là della spiegazione teorica della Nuova Medicina, per far comprendere come le Leggi Biologiche ci mostrano, a volte in maniera cruda, le leggi stesse della vita. Non si tratta quindi di prescindere dai valori biologici ma di crescere con essi.

*Ezio Casagrande*

## CHEMIOTERAPIA: SUPPORTO NUTRIZIONALE

*La Bioterapia Nutrizionale? è una metodica messa a punto dalla dottoressa **Domenica Arcari Morini** che utilizza l'alimento non solo dal punto di vista nutrizionale, ma anche farmacologico per le sue componenti biochimiche. Compito specifico della Bioterapia Nutrizionale è quello di nutrire il paziente affetto da neoplasia ed in trattamento chemioterapico con alimenti che operino su piani diversi iniziando dalla possibilità di riuscire a nutrirlo adeguatamente rispetto alle necessità quotidiane, operando contemporaneamente un processo di eliminazione della tossicità dei farmaci assunti, contenendo poi sia la nausea che il vomito e regolando l'intestino in caso di stipsi o diarrea.*

### AFFRONTARE GLI EFFETTI COLLATERALI DEL TRATTAMENTO CHEMIOTERAPICO CON L'ALIMENTAZIONE

Tra i problemi maggiori che il paziente deve affrontare durante il trattamento chemioterapico vi sono:

- Nausea e vomito spesso presente malgrado l'uso di farmaci specifici
- Stipsi (stitichezza) severa o diarrea debilitante
- Sete o arsuria
- Astenia (spossatezza) e inappetenza (mancanza di appetito)
- Comparsa di candida e altre affezioni opportuniste
- Perdita dei capelli e fragilità delle unghie
- Leucopenia (abbassamento dei globuli bianchi) e caduta del tasso di emoglobina.

### NAUSEA E VOMITO

Questi due sintomi possono essere contenuti, e spesso debellati, con l'utilizzo di una alimentazione salata invece che dolce, dove sia presente anche l'aceto che attiva rapidamente i processi digestivi avviando all'intestino l'eccesso di secrezioni gastriche. Se è presente anche solo un vago senso di nausea non è il caso di stimolare il fegato che va soprattutto supportato con zuccheri, facendo molta attenzione a non provocare iperglicemie (il che significa non eccedere con carboidrati e altri zuccheri a rilascio rapido), a cui segue sempre un ipoglicemia (abbassamento degli zuccheri) che peggiorerebbe la condizione epatica.

In caso di nausea con sete e impossibilità di bere per lo stimolo al vomito è utile assumere poche gocce di limone da tenere sotto la lingua oppure masticare del finocchio crudo da sputare dopo averne estratto tutta l'acqua di vegetazione.

È difficile che quando è presente nausea si abbia vo-

glia di mangiare insalata, ma può essere accettato il finocchio crudo o la carota grattata oppure dei ravanelli bagnati nel sale, in rari casi viene tollerato l'utilissimo cavolo cappuccio crudo.

### Esempio di pasti:

**Colazione:** pane pomodoro olio e sale con qualche goccia di aceto oppure qualche capperò sott'aceto, pane olio e aceto. Tè, ma non se c'è stitichezza, spremuta di pompelmo o di limone, oppure canarino (scorza di limone bollita in acqua). Se c'è nausea ridurre pane e pasta di frumento.

**Pranzo:** 130 g di straccetti (carne affettata molto sottilmente) di vitello, cotti velocemente con aglio olio e rosmarino, insalata mista con rucola, mela con la buccia

**Cena:** tagliatelle di mais al ragù, pomodoro condito, fragole con pinoli, limone e una puntina di zucchero.

**Pranzo:** tacchino alla cacciatora (aceto, rosmarino, salvia), finocchio crudo, belga al forno, pera matura o kiwi

**Cena:** polenta in padella con aglio olio e rosmarino, agretti bolliti conditi con olio e aceto, fragole con pinoli

**Pranzo:** insalata di riso (controindicata in caso di stitichezza), con carciofini, sottaceti e acciughe, uova in camicia, pompelmo

**Cena:** pasta di mais o polenta al ragù, cicoria olio e limone, mela cotta.

### SETE O ARSURA

È utile assumere piccolissimi sorsi di acqua molto fresca addizionata di qualche goccia di limone o di ½ pompelmo per chi non sopporta il limone. In caso di impossibilità a bere è sufficiente e di sollievo tenere in bocca una discreta quantità di acqua fresca per qualche secondo e poi sputarla. Più l'acqua è fresca e meno sono sensibili le papille gustative ed i riflessi di vomito. Gli alimenti da preferire sono quelli più ricchi di acqua di vegetazione come finocchi, ravanelli, indivia, lattuga, pomodori, questi ultimi di solito sono graditi e idonei a reintegrare i liquidi eventualmente persi in caso di vomito.

### SAPORE METALLICO IN BOCCA E ELIMINAZIONE DI FECI ACIDE IRRITANTI

È necessario ridurre la fermentazione intestinale evitando la carne ai ferri e neutralizzare l'acidità di frutta e verdura mediante la cottura.

Esempio di pasti: scaloppine infarinate e cotte in padella con aglio olio e succo di limone, seguita da ver-

dure cotte al gratin oppure pomodori tagliati a fette e gratinati o insalate belghe ai ferri. La pasta è preferibile cuocerla al dente e ripassarla in aglio, olio e peperoncino. Utile è anche il prosciutto crudo, facilmente digeribile.

### STITICHEZZA

La regolarità dell'intestino facilita l'eliminazione delle sostanze tossiche.

#### Alimentazione consigliata:

- A digiuno ed eventualmente anche prima di ogni pasto un kiwi (può essere controindicato quando c'è la ferritina elevata per evitare di appesantire la funzione epatica) o una mela con la buccia, oppure un grappolo d'uva, e/o un centrifugato di barbabietola, mela, carota e sedano.
- Melanzane ai ferri con prezzemolo, aglio crudo, olio, sale e qualche goccia di aceto.
- Verza cotta al dente, ripassata con aglio olio e peperoncino.
- Funghi trifolati con prezzemolo, aglio e olio.
- Peperoni arrostiti conditi con prezzemolo, aglio e olio.
- Cicoria ripassata con aglio olio e peperoncino.

Le verdure agiscono sia per il loro contenuto in fibre che per la capacità di spinta alla peristalsi intestinale; vanno cotte, ripassate con aglio, olio e peperoncino che ha una azione di stimolo sulle funzioni del fegato, nonché antifermentativa, così come l'aglio, sui prodotti della digestione. Sono utilissime anche le verdure crude particolarmente ricche di cellulosa, come il sedano in pinzimonio.

#### Esempio di pasti:

**Pranzo:** petto di tacchino al pompelmo, melanzana ai ferri, kiwi

**Cena:** pasta all'arrabiata, sedano in pinzimonio, mela con la buccia

**Pranzo:** frittura di pesce, finocchio crudo, ananas  
Cena: patate al prezzemolo, funghi, fragole

### DIARREA

La diarrea spesso ha una funzione di eliminazione di tossicità per cui va contrastata solo quando è debilitante. Può essere utile assumere una tazza di tè molto carico (dieci minuti di infusione), con l'aggiunta di due cucchiaini di parmigiano.

#### Esempio di pasti:

**Pranzo:** toast prosciutto crudo e fontina, mela caramellata

**Cena:** sformato di patate con 50 g prosciutto crudo e 50 gr di mozzarella, pera caramellata

**Pranzo:** riso bollito condito con olio extravergine di oliva, parmigiano reggiano, uovo sodo e qualche goccia di limone.

**Cena:** tagliolini burro e parmigiano, 2 carote al gratin, banana

### ASTENIA E INAPPETENZA

La spossatezza e di calo di appetito sono due sintomi relativi alla debilitazione dovuta al trattamento chemioterapico ma anche all'affaticamento del fegato che in questo tipo di trattamento è particolarmente chiamato in causa. Tendono a risolversi con un attento uso delle associazioni alimentari che accompagnano la terapia tenendo presente che va rispettato un adeguato drenaggio renale, va sostenuta in modo efficace la funzione epatica, va stimolata la tiroide e va mantenuto un adeguato equilibrio glicemico.

Per sostenere il sistema nervoso sono utili i pinoli, le mandorle con la pellicina (litio), il basilico, l'aglio e la menta. Gli alimenti ricchi di fitoestrogeni hanno una azione sedativa sul sistema nervoso: legumi, salvia, papaja, mango, fiori di zucca

#### Esempio di pasti:

**Colazione:** pane pomodoro olio e sale, spremuta di arancia o di pompelmo oppure papaja

**Pranzo:** 150 gr. di vitello in padella con aglio, olio e prezzemolo; un finocchio condito; 150 gr. di fragole

**Cena:** 50 gr. di riso al pomodoro; 150 g. di cicoria ripassata, 1 mela chiodata o una pesca. La mela chiodata si prepara inserendo un chiodo di ferro nella polpa della mela e lasciandolo per 24 ore in modo che il ferro possa interagire con l'acido malico della mela per rendersi maggiormente biodisponibile all'organismo. È fondamentale lavare il chiodo con acqua e sapone prima del primo inserimento e poi non lavarlo più, passandolo da una mela all'altra al momento di consumarla. La parte annerita è quella dove è presente ferro biodisponibile

**Pranzo:** prosciutto crudo o bresaola con rucola, spremuta di pompelmo

**Cena:** pasta o riso allo zafferano, fiori di zucca in pasta oppure zucchine marinate, macedonia con pinoli

### CANDIDA

La comparsa di candida è frequente in chemioterapia e si presenta soprattutto in bocca dove appaiono macchie bianche. In presenza di candidosi orale è utile sciacquare la bocca dopo ogni pasto con una soluzione di acqua ed aceto leggermente salata.

#### Alimenti consigliati:

Aglio, barbabietole rosse, carote, cavolo cappuccio, cipolle, ravanelli.

#### Alimenti da evitare :

- zuccheri perché la candida si nutre di zuccheri (per almeno 2 mesi evitare tutti gli zuccheri semplici)
- agrumi come arancia, clementine, mandarini, (mentre i limoni e il pompelmo che sono utilissimi), ananas, kiwi, cachi, fichi, uva, comunque tutti i frutti ricchi di zuccheri

- latte e derivati compresi i formaggi fermentati in quanto ricchi di lieviti
- eccesso di carni rosse oppure eccesso proteico nel senso di mettere insieme carne, pesce e formaggi nello stesso pasto
- lieviti perché la candida è un lievito
- birra in quanto ricca di lieviti

**Associazione utile:** carne bianca in padella con aglio e olio, cavolo cappuccio ripassato, insalata con yogurt. L'aceto di vino rosso come condimento è ottimo.

## STOMATITE E MUCOSITE

In caso di eritema ed edema della mucosa boccale o faringea è utile lavare la bocca con un batuffolo di cotone bagnato in una soluzione di acqua e bicarbonato, è da evitare la frutta per non favorire lo sviluppo di candidosi orale.

## PERDITA DI CAPELLI E DELLE UNGHIE

Assumere alimenti ricchi in silicio, come aglio, legumi, buccia di frutti come albicocche, prugne, mele, pere, erba cipollina, cipolla, ortica, vongole, telline, sogliole. Questi alimenti vanno sempre associati con cibi ricchi di ferro, come prezzemolo, indivia belga o ricia, cicoria, carciofi.

Importante per il recupero di elementi fondamentali è l'uso di semi oleosi non tostati e, se possibile, con la loro pellicina: semi di zucca, mandorle, nocciole, pinoli, noci, ecc.

### Esempio di pasti:

**Pranzo:** sogliola alle mandorle, insalata con olive e ravanelli, mela

**Cena:** spaghetti alle vongole, cicoria ripassata oppure indivia belga ai ferri, macedonia con mandorle

## DEPRESSIONE

Per contrastare la depressione è necessaria una alimentazione ricca di carboidrati che contengono triptofano, precursore della serotonina, ma con attenzione all'equilibrio glicemico, il che significa che i carboidrati vanno sempre associati alla giusta quantità di grassi e proteine in modo da garantire la stabilità del rilascio degli zuccheri. Utilissime sono le mandorle, nella misura di 15 nel momento di crisi, ma anche pinoli, noci, nocciole, cioccolato fondente o alle nocciole.

Lo stimolo dell'attività epatica sarà di grande utilità, come esemplificato nella seguente associazione alimentare:

**Pranzo:** petto di tacchino al limone o al pompelmo, insalata mista, macedonia di frutta con aggiunta di semi oleosi.

**Cena:** tagliatelle all'arrabiata, fiori di zucca in pasta, pesca bianca.

**Altro pasto:** 70 g di insalata di pasta condita con olio extravergine d'oliva, olive verdi o nere e carciofini sott'olio; 150 g di cavolfiore crudo, 2 kiwi.

## ABBASSAMENTO DEI GLOBULI BIANCHI (LEUCOPENIA) E CADUTA DEL TASSO DI EMOGLOBINA

Vengono contrastati con pasti equilibrati che diano un buon apporto di ferro, ma anche di zinco, elemento presente negli enzimi che regolano gli acidi nucleici DNA e RNA, quindi la vita delle cellule e il rinnovamento dell'intero organismo, essendo necessario per la sintesi proteica, compresi gli anticorpi. Le maggiori fonti di zinco sono nelle ostriche, aringhe, semi di zucca, uovo intero, soprattutto nel tuorlo, lenticchie, barbabietole, orzo, mandorle, riso, funghi coltivati, carne di manzo.

Durante la chemioterapia per contrastare gli effetti negativi dei farmaci è utile un apporto anche piccolo ma costante di proteine animali, ad azione ristrutturante. La carne bovina ha un ruolo importante nell'impedire la caduta dei valori dei globuli rossi e dell'emoglobina, evitando così le trasfusioni di sangue. Sono utili le proteine in genere; da evitare i formaggi poiché rallentano le funzioni del fegato.

È inoltre necessario impiegare cibi capaci di stimolare la tiroide, in quanto regista di tutti i processi metabolici (soprattutto pesce, broccoli, cavoli, cavolfiore, rughetta, ma anche uova e

### Esempi di pasti:

**Pranzo:** 40 gr. di tagliatelle alle cozze, 150 di sogliola alle mandorle, 150 funghi trifolati, 150 fragole.

**Cena:** 40 gr. di riso ai fiori di zucca, 2 uova al piatto, una indivia belga cruda, ½ melone.

**Pranzo:** 100 gr. fettina panata, patata lessa con olio e aceto, indivia belga cruda o pesca o se abbiamo bisogno di aiutare il microcircolo, frutti di bosco, fragole, melagrana.

**Cena:** purè di patate, 150 gr. di cavolfiore ripassato, una mela.

### Altri alimenti e prodotti utili:

- Tanta frutta e verdura (possibilmente biologica) sia cruda che cotta anche sotto forma di centrifugati (la frutta è da evitare in caso di candida).
- Una bibita composta da latte e pompelmo oppure latte e arancia, è utile nella stimolazione della deposizione del calcio nelle strutture ossee o dove vi fosse un abbassamento di globuli bianchi in un leucemico in trattamento chemioterapico.
- La melagrana è utilissima per contrastare il calo di leucociti (globuli bianchi) che può derivare dal trattamento chemioterapico. Se assunta in grande quantità sotto forma di succo (non potendo mangiare 15-20 frutti interi al giorno), si è dimostrata

capace di sorreggere la vitalità di un organismo profondamente minato dalla malattia e, ancor di più, dagli effetti collaterali delle terapie. La melagrana si rivela utile anche nelle anemie sideropeniche (da carenza di ferro) e nelle piastrinopenie (calo delle piastrine), in virtù della grande disponibilità del suo ferro e dell'attivazione del midollo eritropoietico (che produce globuli rossi), quindi migliora anche il tasso di emoglobina.

- La fitoterapia: tamarix gallica 1D MG, stimolante del sistema immunitario e del midollo osseo. 30-40 gocce 2 volte al giorno.
- La melatonina è utile all'incremento dei globuli bianchi nel dosaggio da 3 a 5 mg al dì per almeno un mese. Interessante è l'AGM 4 della Pharma Green, che segue la formulazione del Prof Di Bella, in quanto associa la melatonina alla glicina e adenosina per un ottimale assorbimento. Va assunta la sera mezz'ora prima di coricarsi.

#### CHEMIOTERAPIA - PRESIDI UTILI

Il **Magma Green** è un prodotto naturale che ha un'azione di riequilibrio del PH, disintossicante, antiossidante, da utilizzare come indicato sulla confezione oppure da diluire in 1,5 lt. di acqua da sorseggiare nella giornata.

Questo integratore alimentare è molto utile contro

l'acidosi metabolica (acidi nel sangue) indotta dalla chemioterapia.

La **curcuma**: è preferibile quella biologica, va conservata in flaconi di vetro scuro o avvolti in carta stagnola, ben chiusi, lontano dalla luce e dalla umidità. Essa favorisce la produzione e il deflusso della bile, decongestionando il fegato e favorendo la digestione dei grassi.

Ha una azione antinfiammatoria a livello generale dell'organismo e delle articolazioni. È un antiossidante. Protegge i tessuti del fegato nelle persone che assumono farmaci epatotossici o alcol. Utile nella prevenzione delle cardiopatie perché come lo zenzero aiuta a ridurre il colesterolo nel sangue e a fluidificarlo. Ha una azione di prevenzione nelle parassitosi intestinali e anche di prevenzione delle patologie oncologiche, come dimostrano molti studi che hanno evidenziato la sua efficacia nel cancro della cervice, del seno, della prostata, del fegato, ecc.

Uso: 1 o 2 cucchiaini al giorno. Si aggiunge a fine cottura di qualunque pietanza cotta in olio, si può mettere anche nello yogurt o nel latte. E' necessario assumerla sempre con un grasso (olio extravergine, burro, ecc.) o con cibi nei quali è presente una componente lipidica, perché i suoi principi attivi sono liposolubili.

*Diana Gallone, naturopata-nutrizionista*

## Il premio Nobel Luc Montagnier: le onde elettromagnetiche per le diagnosi e cura delle malattie

*Su questa rivista abbiamo più volte riportato articoli che evidenziavano la interazione fra corpo energetico e malattia. Abbiamo parlato di nuove tecnologie (ionorisonanza ciclotronica, medicina quantica), già disponibili a scopo terapeutico, che, partendo dal presupposto che le cellule comunicano tra loro mediante frequenze elettromagnetiche, ci consentono di dialogare con esse inviando informazioni/stimoli di "guarigione", utilizzando a nostra volta frequenze elettromagnetiche.*

*Questa nostra apertura ha trovato conferma nelle parole del prof. Luc Montagnier, premio Nobel per la medicina, il quale, in un recente convegno tenutosi a Milano sul tema: "Interazione tra fisica, chimica e biologia alla base della medicina del futuro", ha rivelato le sue recenti scoperte riguardanti le interazioni tra la fisica e la medicina. In particolare, utilizzando dei sensori a bassa frequenza, ha dimostrato che le molecole dell'acqua sono "condizionate" dalle frequenze delle onde elettromagnetiche emesse da batteri e virus (osservando filtrati di colture e plasma di persone infette). Si tratta di una sorta di fenomeno di "risonanza".*

*Egli ha anche scoperto che se si mette nell'acqua una sostanza, le sue molecole emettono segnali elettromagnetici la cui intensità non dipende dalla quantità della sostanza immessa, al punto che, se si diluisce la sostanza in acqua fino a che rimane "solo acqua", questa porta comunque con se l'informazione elettromagnetica della sostanza. (Ma su questo fondamentale principio si basano da sempre le leggi dell'omeopatia!).*

*Ha anche dimostrato che questo sistema di "comunicazione" che avviene attraverso l'acqua è addirittura in grado di "trasmettersi" a distanza tra le soluzioni contenute in differenti provette senza che tra loro vi sia alcun contatto fisico (questo fenomeno si fonda sui principi della fisica quantistica).*

*Visto che noi siamo fatti per il 90% di acqua e visto che l'acqua trasferisce informazioni è facile comprendere quali potenziali può offrire una medicina/terapia che "comunica" con le nostre cellule. Queste nuove scoperte (che poi nuove non sono per chi si interessa della cosiddetta medicina "alternativa"), accreditate dalla scienza ufficiale, dovrebbero far uscire dalla logica che un farmaco vada assunto con un certo dosaggio affinché possa agire sul piano chimico/fisico.*

## LA TOCCANTE TESTIMONIANZA DI UNA PAZIENTE

Sono passati ormai due anni da quando brutalmente al cellulare un medico mi annunciava che l'esito della biopsia era positivo. Ricordo bene l'emozione potentissima e devastante che è esplosa da quel momento dentro di me: paura e terrore mi avvinghiavamo in una morsa. Quelle parole nel referto erano incomprensibili ma spaventose. Avevo già vissuto quell'esperienza nel 2002 con mia madre morta dopo due anni. Se ne è andata stremata, distrutta, invasa dalle metastasi, malgrado l'accanita battaglia a suon di operazioni mutilanti, chemioterapia, radioterapia e farmaci di tutti i generi.

Improvvisamente mi trovavo a dover prendere in considerazione la possibilità di morire anche io, ora riguardava anche me. La sentivo così spaventosa e definitiva. E' la paura più grande, e tutte le cose cambiano di valore.

Andarsene, lasciare tutto per sempre. Alla fine era questo. Nella mia testa i pensieri giravano come in un ciclone, Avrei rinunciato a tutto, ma non ai miei due meravigliosi bambini. Non potevo andarmene, avevano ancora bisogno di me. Come un naufrago disorientato in mezzo all'oceano in burrasca, tentando di mantenere la calma e la lucidità, senza perdere tempo e badare a spese, ho iniziato il pellegrinaggio in cerca del medico e della cura migliore per potermi salvare da quello che ci hanno insegnato essere un mostro subdolo e spietato.

Ora, dopo un intervento demolitivo e le cure devastanti, ho capito (sulla mia pelle) l'assurdità di questa battaglia ingaggiata e caldeggiata dai Medici con i loro "Protocolli di Cura", di cui poco sanno.

Come si può curare un organismo già in difficoltà brutalizzando con crudeli, tossiche, dolorose, mortali torture che distruggono sia il corpo che la mente. Non è possibile! E' la strada sbagliata. Mi è costato molto riuscire a dire questo, soprattutto a me stessa. Ora so che mia madre non è morta a causa del suo tumore e come lei chissà quanti altri.

Ho dovuto percorrere un lungo tunnel di sofferenze e dolori insopportabili prima di capire che così stavo permettendo di farmi ammazzare.

Prima ero padrona della mia vita, correvo e mi affaccendavo come tutti. Nessun segno era visibile sul e nel mio corpo. Ero una persona sana e forte. Ho sempre avuto molto rispetto per la mia salute conducendo una vita priva di quei fattori di rischio che dicono pericolosi. Magra (giusta), sportiva, buona alimentazione con tanta verdura e frutta, non bevo, non fumo, niente nottate. Mai assunto alcun tipo di farmaco. Controllata regolarmente con mammografia e risonanza magnetica. Ma perché è successo tutto questo?

In poche settimane mi sono ritrovata mutilata, avvelenata, castrata, senza capelli, handicappata, depressa, ecc, imbottita di farmaci per sopportare il dolore e i danni che le cure mi stavano procurando. Stavo malissimo, tuttora non riesco ancora a superare il trauma e lo shock per tutta quella violenza subita. La mia vita si è trasformata improvvisamente in un infer-

no. Non riuscivo più a fare nulla, ne mangiare, bere, respirare, neanche più a riposare. Son rimasta 18 mesi senza mai riuscire a dormire. Terrorizzata e dolorante non riuscivo più a spegnere il cervello che completamente disorientato non si fermava più neanche di notte. Una voce dentro di me che urlava giorno e notte affinché capissi di dover scappare da quella trappola mortale

Mi sono avvalsa e fidata dei migliori medici, negli ospedali più all'avanguardia, così almeno credevo. Nella mia mente è impressa ogni parola di quei costosi colloqui. Quanta frettolosa superficialità ed ignoranza, seppur ben camuffate da gentilezza ed efficienza professionale! Alla fine siamo solo cartelle cliniche da esaminare, alle quali poi è previsto assegnare un protocollo di cura che ti assicurano essere "studiato scientificamente e adottato a livello Internazionale".

Ci si ritrova pazienti in una catena di (s)montaggio dove non ci sono certezze e obbligatorio è accettare il disagio, il dolore, i danni più o meno gravi fin anche la morte. Quanta presunzione nel sentirsi gli unici depositari della ragione. In nome della (loro) scienza trattano le persone come macchine in officina. Quanti danni! Che crimine! Ma adesso basta!!! Sono riuscita a capire.

Ringrazio la mia anima che in quei momenti bui non mi ha fatto dimenticare chi sono, non ha mai permesso che accettassi di essere una malata fragile e depressa.

Ringrazio il mio corpo forte e vitale che, usato dai medici come un campo di battaglia, ha sopportato questa dannosa e spietata guerra. Dando fondo a tutte le sue energie mi ha dato il tempo per rendermi conto che non esisteva un nemico e che quella guerra, che gli stava procurando tanto dolore e gravi danni, era assurda.

Ringrazio l'Associazione e tutti coloro che con delicatezza, pazienza, amore e tempo mi hanno aiutata a far crescere la mia consapevolezza e mi hanno permesso di riprendere il cammino.

Grazie per avermi aiutata ad ascoltare quella voce che stava dentro di me. Da sempre mi parlava ma io non la sapevo riconoscere. Che piacere ora ascoltarla ed affidarmi a lei. Non sempre ci riesco, parla sottovoce e fuori c'è tanto chiasso. Imparerò.

Grazie anche ai libri che ho letto sull'argomento della guarigione; hanno contribuito, come secchi d'acqua, a spegnere l'incendio che la paura indotta da medici, diagnosi, percentuali di rischio ecc. aveva appiccato in me.

Quante cose ho imparato. Grazie.

Da questa nuova prospettiva tutto è diverso.

Ho imparato anche che posso chiedere e ora chiedo di riuscire a rimediare nel miglior modo possibile ai danni fisici purtroppo subiti che mi causano ancora tanto dolore e fastidio, e soprattutto mi trattengono in questa tragica esperienza che è ora di lasciare andare. Adesso so che l'esperienza è finita e non mi serve più. Grazie.