

Salute e longevità conquistate con l'Ossigeno Ozono Terapia

(Relazione di Fabio Ambrosi)

Sinergia d'azione antiossidante dell'Ossigeno Ozono Terapia, unita all'uso oculato di alimenti e integratori naturali.

In questi anni si è andato intensificando l'utilizzo, da parte del pubblico degli "Integratori alimentari", detti anche nutraceutici o supplementi alimentari. Il Ministero della Salute li ha posizionati dal 1992 nel settore degli "Alimenti"; non si tratta quindi di farmaci. Inoltre, il Ministero ha stabilito che in etichetta ci siano le spiegazioni opportune per far sì che il consumo sia coerente al beneficio e alla sicurezza di adulti e bambini (*Dlgs 21 maggio 2004, n 169 e successive modificazioni: "Attuazione della direttiva 2002/46/CE relativa agli integratori alimentari"*).

La tradizione naturopatica ha da sempre caldeggiato l'uso di tali prodotti¹, in quanto la vita che conduciamo, impone un notevole consumo supplementare, interno al corpo, di nutrienti, ossigeno e sostanze antistress. Inoltre, è risaputo che l'inquinamento ambientale ormai è ubiquitario, soprattutto in città, anche per la presenza delle cosiddette "polveri sottili" o "particolati" o "nanoparticelle", residui dell'industria che vengono respirate ed entrano perfino nel DNA cellulare, cioè nelle parti più interne ed importanti delle cellule.

Il Ministero della Salute ha emanato inoltre, delle linee guida per la nutrizione, che si possono rintracciare in internet²; anche l'Istituto Nazionale dei Tumori promuove l'educazione alimentare preventiva³. In particolare, l'abbandono dello zucchero bianco da una parte e l'uso quotidiano di frutta e verdura dall'altra, possibilmente di provenienza biologica o sicura, vanno incoraggiati. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, il consumo minimo di frutta e verdura per l'uomo occidentale, dovrebbe essere di almeno mezzo chilo al giorno. Orientativamente, tale quantità si identifica, per dare un'idea, in una mela, una carota di medie dimensioni e mezzo cavolo piccolo. Come si vede, tutto sommato quantità normali per il consumo giornaliero.

Anche l'attività fisica moderata, corrispondente cioè a circa quaranta minuti di corsa leggera o di *cyclette* due-tre volte la settimana, rappresenta la quantità di moto minima per un corretto allenamento dell'attività cardio-circolatoria, per il bio-feedback ormonale metabolico di omeostasi (riequilibrio) ed anche per l'azione antidepressiva che il movimento manifesta⁴.

Ciò nonostante, alcuni di noi, o molti di noi, lamentano fenomeni anche cronici di stanchezza, demotivazione, nevrosi o depressione leggere e infiammazioni organiche varie, che possono beneficiare dell'uso dell'Ossigeno-Ozono Terapia e della contemporanea assunzione di integratori alimentari di libera vendita. Mentre è il medico il professionista indicato per prescriverli in caso di patologie conclamate, al naturopata è concesso di suggerirli quando l'utilizzo degli integratori sia orientato all'aumento del benessere in generale. Su questo concorda ormai anche la giurisprudenza italiana, e ciò è stato ripetutamente confermato da perizie medico legali⁵.

L'utente è tenuto a rivolgersi a naturopati la cui formazione sia accertata. Numerose scuole di Naturopatia in Italia, si sono orientate ad una certificazione di questi terapeuti, ed anche in internet si possono reperire informazioni in tal senso⁶.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità, ha redatto nel 2010, anche in collaborazione con la Regione Lombardia, per tutti i Paesi membri; ovvero, per tutto il mondo, le linee guida per le scuole che intendano formare naturopati⁷. Si tratta di un documento pregevole, di alto valore istituzionale, che conferma la simpatia ed il riconoscimento che l'OMS porta alla Naturopatia ed ai Naturopati professionisti fin dal 1978, anno della Dichiarazione OMS di "Alma-Ata"⁸.

La Naturopatia ha la caratteristica, di fondarsi anche su canoni scientifici, come l'Università statunitense "Bastyr"⁹ riconosciuta negli *States*, ha da tempo codificato. L'equipe del Prof. Emilio Minelli, dell'Università di Milano, nel 2001 ha deciso di far tradurre l'Opera Omnia "Trattato di Medicina Naturale", redatta dai Proff. Pizzorno e Murray dell'Università di Naturopatia *Bastyr University*; frutto di decenni di studi. Questo trattato ed altri libri dei Prof. Murray e Pizzorno, editi in Italia da Tecniche Nuove e Red Edizioni, rappresentano la summa scientifica del contributo che la Naturopatia ha portato a tutti, da alcuni decenni a questa parte.

L'Università "La Sapienza" di Roma ha deciso di organizzare un Master *Post Lauream* in Naturopatia, direttore il Prof. G. A. Amabile¹⁰, che si è concluso con successo e che ha visto una richiesta di iscrizioni superiore alla disponibilità offerta, ed in cui chi Vi parla è stato indicato come "docente di riferimento"¹¹.

Gli integratori alimentari possono contenere vitamine, minerali, erbe benefiche e loro estratti, ed altri ingredienti. Sia che vengano suggeriti con un orientamento clinico-medico, oppure che lo siano con un'ottica bioenergetica-naturopatica, se utilizzati correttamente abbiamo pressoché la certezza che non creino problemi alla salute, rispettando il detto Ippocratico *Primum non nocere*.

Vi è chi ritiene – anche tra gli scienziati - che le persone non abbiano la necessità assoluta di utilizzare integratori; che il nostro corpo sia in grado di elaborare e sintetizzare al meglio tutti i nutrienti. L'asserzione è potenzialmente vera, a condizione che l'individuo si trovi in perfetta salute, che la sua costituzione sia forte, che nel suo organismo non risiedano virus attivi, che l'alimentazione sia naturale ed ottima, che non viva in condizioni di stress, che sia emotivamente in equilibrio, che svolga regolarmente esercizio fisico, che respiri un'aria sana... Quanti di noi si possono identificare in questo ambito?

Qualunque sia il nostro stato fisico, il primo alimento è l'aria; infatti, la vita non è consentita ai più, dopo pochi minuti che si sia smesso di respirare¹². Tutti noi dobbiamo ammettere che non sempre possiamo respirare in un'atmosfera ideale. Già questo attiva i cosiddetti "radicali liberi", che deprimono la forza nutritiva-ossigenante del nostro sangue. La vitamina C ha una grande importanza in questo contesto come anti-ossidante. Altre vitamine, come la A e la E, esprimono anch'esse un'attività anti-ossidante e quindi anti-tumorale e *anti-aging*¹³⁻¹⁴.

Tutte le medicine orientali, Ayurveda indiana, medicina Tibetana, medicina Tradizionale Cinese, medicina Unani-Tibb Indo-araba (anch'esse avvalorate dall'OMS), sottolineano anche il grande pregio dell'uso delle erbe officinali, delle piante aromatiche, della frutta e della verdura. La curcuma ha un effetto antiossidante potente, e così le crucifere (cavoli, verze, cavoletti di Bruxelles); ma anche l'uva, i mirtilli, l'avocado, la soja, l'aglio, gli agrumi e molti altri¹⁴. Esistono degli estratti già preparati di alimenti antiossidanti; controllati e pronti per il consumo umano ed animale. Piante innocue come il Cardo Mariano (*Silybum marianum.*) o il Desmodio (*Desmodium adscendens*), sono spesso un toccasana per fegati appesantiti o addirittura intossicati dall'uso di alcool o droghe. I trattamenti in questi casi prevedono cicli di periodi lunghi di assunzione, anche di qualche anno; intervallati da brevi soste di alcune settimane, ogni cinque sei-mesi.

Nonostante il livello di cultura sia cresciuto negli ultimi decenni, quando ci si vuole orientare all'utilizzo di uno o più integratori, si suggerisce a tutti di chiedere sempre consiglio al medico, per l'uso in patologie presenti o sospette, e a terapeuti preparati negli altri casi.

Note:

1: F. Ambrosi, "Naturopatia, dai Pionieri al 200", Edizioni GB, Padova, 1999. Una sintesi storica dei pionieri della Naturopatia, si trova nei *download* gratuiti, scaricabili dal sito: www.ambrosinaturalmedicines.eu

2: <http://www.salute.gov.it/stiliVita/paginaInternaMenuStiliVita.jsp?id=453&menu=alimentazione> (nel sito www.salute.gov.it digitare su "cerca": "stili di vita", o "alimentazione").

3: <http://www.istitutotumori.mi.it/istituto/cittadino/cascinaRosa.asp>

4: Lo rivela uno studio Usa pubblicato già nel 2005 su "*Psychosomatic Medicine*": "...I depressi che cominciano a fare sport" - afferma il dottor *Steve Herman*, della *Duke University* di Durham, in Nord Carolina – "possono aspettarsi gli stessi effetti benefici di qualsiasi altro trattamento, anche farmacologico".

5: Per informazioni: ufficio legale dei "Centri Formativi Associati – CFA-IOI" di Padova: www.centriforformativi.it

6: Una di tali scuole, collegata con il *College of Naturopathic Medicine* di Londra, opera al riferimento soprastante (5).

7: WHO: "*Benchmarks for Training in Naturopathy*", Geneva, 2010; ISBN 978 92 4 15996 5 8. <http://apps.who.int/medicinedocs/en/m/abstract/Js17553en>

8: Nel settembre 1978 l'OMS e l'UNICEF organizzarono un'importante Congresso in Kazakistan, ad Alma Ata, da cui prende nome l'ormai celebre "Dichiarazione", i cui riferimenti si trovano, in lingua inglese, sul sito dell'OMS di Ginevra (vedi nota superiore, n° 7), oppure, in lingua italiana, sul testo indicato alla nota 1.

9: *Bastyr University, Seattle, WA – Usa.* www.bastyr.edu

10: Già Direttore della II Cattedra di Neurologia, I Facoltà di Medicina e Chirurgia, Dipartimento di Neurologia e ORL, Sapienza Università di Roma.

11: Bando del Master in Naturopatia "Sapienza", D.R. n° 000658, p.13, a firma del Rettore.

12: Curiosità: nell'aria salubre dei boschi di montagna sono presenti anche delle quantità di ozono, emesso dalle conifere.

13: *anti-aging*: termine che assume il significato di "anti-età" o ringiovanente.

14: I proff. R. Belivau e D. Gringas, oncologi dell'Università di Montreal (Quebec, Canada), hanno realizzato un libro interessante, per il pubblico, illustrato e di facile lettura, "*dedicato a tutti i bambini malati di cancro*", dal titolo "L'Alimentazione Anti-cancro", pubblicato in Italia da "Sperling & Kupfer", con la prefazione del Prof. Umberto Veronesi.

Appendice alla relazione.

Risposta alla domanda:

D.: "Desidero approfondire a livello amatoriale gli argomenti di alimentazione ed erboristeria domestica; che testi mi consiglia?"

R.:

Alcuni file gratuiti su questi temi, li trova anche nel sito menzionato alla nota "1", sovrastante.

Altrimenti, ecco una bibliografia sintetica di riferimento:

Alimentazione Naturale.

- Per i non vegetariani: A. Speciani "Dieta GIFT, Dieta di segnale", Rizzoli e "Guida pratica alla Dieta GIFT", Tecniche Nuove. Molti altri sono i testi dei dott.ri Speciani, tutti molto adatti anche al grande pubblico.
- Per i vegetariani: M. Riefoli: "Mangiar sano e naturale con alimenti vegetali integrali; Manuale di consapevolezza alimentare per tutti", Ed. Macro. Corso completo, approfondito, con numerosi richiami scientifici e ampio ricettario finale.
- Per tutti: "P. Holford: "Manuale di Nutrizione Familiare", Ed. Tecniche Nuove. Testo completo anche in relazione all'uso di integratori alimentari.

Fitoterapia Erboristica:

- A. McIntyre: "Erboristeria Tutor", Ed. Hurra. Testo base per l'erboristeria domestica ed anche professionale. Illustrato.
- AAVV: "Fitoterapia", Ed. Cea. Testo professionale, non illustrato.

Inoltre, può essere utile, come riferimento di base per conoscere sia i termini delle biodiscipline naturali, che singole voci di alimenti, erbe e integratori, il testo dizionario/repertorio del dott. Bruno Brigo: "Medicina Naturale dalla A alla Z", ed. Tecniche Nuove.

Risposta alla domanda:

D.: "Il corso di Master universitario all'Università Sapienza, è stato rinnovato?"

R.:

"Non dalla "Sapienza", ma è in programma a breve, all'Università "S. Raffaele" di Roma. Il bando dovrebbe uscire presto. Per informazioni: Prof. Fabio Scoppa, Istituto Chinesis, Roma, tel. 0697274138. email: info@naturopatiachinesis.org. www.chinesis.org ; www.unisanraffaele.gov.it".