NATUROPATIA e NUTRIZIONE

Dr. Renato Colognato, PhD, MCs – Biologo Genetista & Naturopata
Dr.ssa Incoronata Laurenza, PhD – Biologa Nutrizionista
SANUGEN srl – www.sanugen.com

NATUROPATIA

WIKIPEDIA
La naturopatia o medicina naturopatica è un insieme di pratiche di **MED[illegible]LTERNATIVA**, i cui fondamenti teorici furono raccolti da principi salutistici di diver[illegible]
…Le pratiche naturopatiche possono essere molto vari[illegible]
plantare, idroterapia, cromopuntura/cromoterapi[illegible]apia, aromaterapia e molte altre.

CURE-NATURALI.IT
La naturopatia non è finalizzata a fare diagnosi e terapia delle patologie specifiche ma a favorire il benessere e l'autoguarigione attraverso interventi di disintossicazione e riequilibrio.
…la naturopatia non cura la **malattia ma** **mantenere o ripristinare la salu**, di ricercare ed agire con inte[illegible]sulla vera origine e causa del m[illegible]

NATUROPATIA = MEDICINA COMPLEMENTARE

La natur[illegible]onaturale ed inter-disciplinare a fine salutistico, di [illegible]ne e promozione della salute individuale, sociale ed

[illegible]della naturopatia è, principalmente, quello di fornire un contributo operativo [illegible]**promozione della salute e al riequilibrio bioenergetico degli individui**, attraverso:
1) pratiche valutative costituzionali e di terreno, funzionali, ambientali e di stile di vita, tramite colloqui e valutazioni naturopatiche;
2) metodiche di trattamento e programmi personalizzati di benessere e di sostegno alle eventuali terapie mediche;
3) **programmi di stili di vita idonei e personalizzati, di educazione alla salute individuale, familiare e sociale, nonché tecniche di comunicazione umana**

PRESERVARE LA FERTILITÀ PER COLTIVARE IL FUTURO

prevenzione e rimedi

PubMed®

fertility preservation AND adolescent

Search

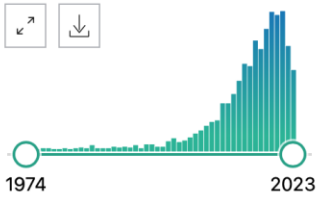
Advanced Create alert Create RSS User Guide

Save

MY NCBI FILTERS

1,635 results

RESULTS BY YEAR



1 Cite Share

Fertili

Burns K

Cancer.

PMID: 2

Howeve

have cc

adultho

PubMed®

fertility preservation AND adolescent NOT Cancer*

Search

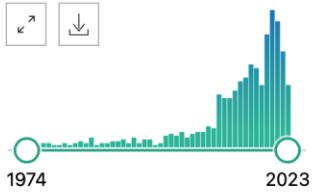
Advanced Create alert Create RSS User Guide

Save Email Send to Sort by: Best match Display options

MY NCBI FILTERS

569 results

RESULTS BY YEAR



1 Cite Share

Congenita

Witchel SF.

J Pediatr Adc

24.

PMID: 28450

Treatment gc

For adolesce

progression

PubMed®

fertility preservation AND adolescent NOT patholog* NOT cancer*

Search

Advanced Create alert Create RSS User Guide

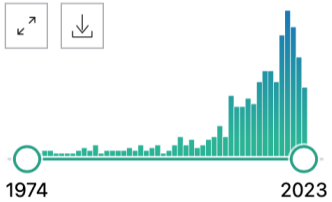
Save Email Send to Sort by: Best match Display options

MY NCBI FILTERS

412 results

Page 1 of 42

RESULTS BY YEAR



1 Cite Share

Congenital Adrenal Hyperplasia.

Witchel SF.

J Pediatr Adolesc Gynecol. 2017 Oct;30(5):520-534. doi: 10.1016/j.jpag.2017.04.001. Epub 2017 Apr 24.

PMID: 28450075 Free PMC article. Review.

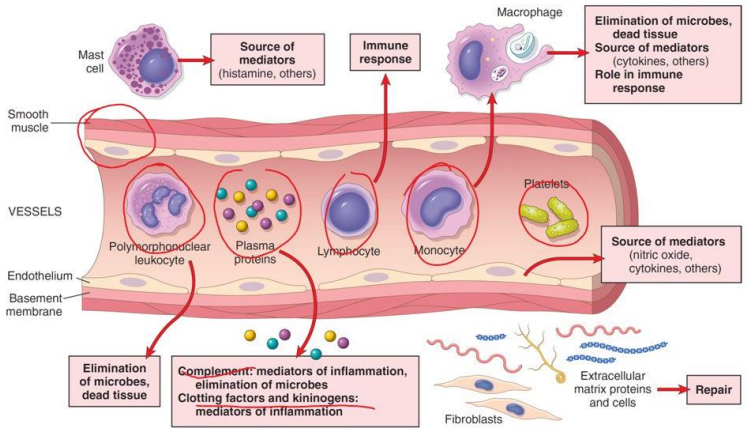
Treatment goals include normal linear growth velocity and "on-time" puberty in affected children. For **adolescent** and adult women, treatment goals include regularization of menses, prevention of progression of hirsutism, and **preservation** of **fertility**. For **a** ...

4 novembre 2023

Sala Borsa Merci Bergamo

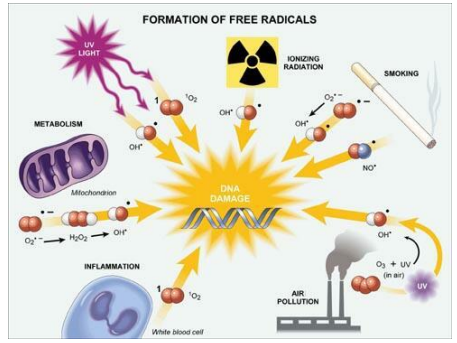
Infiammazione

- ✓ Risposta del Sistema Immunitario
- ✓ Sistema immunitario INNATO = vasodilatazione, leakage vascolare e migrazione leucocitarial
- ✓ Calore, “rossore”, dolore e welling
- ✓ Secrezione di citochine e chemochine



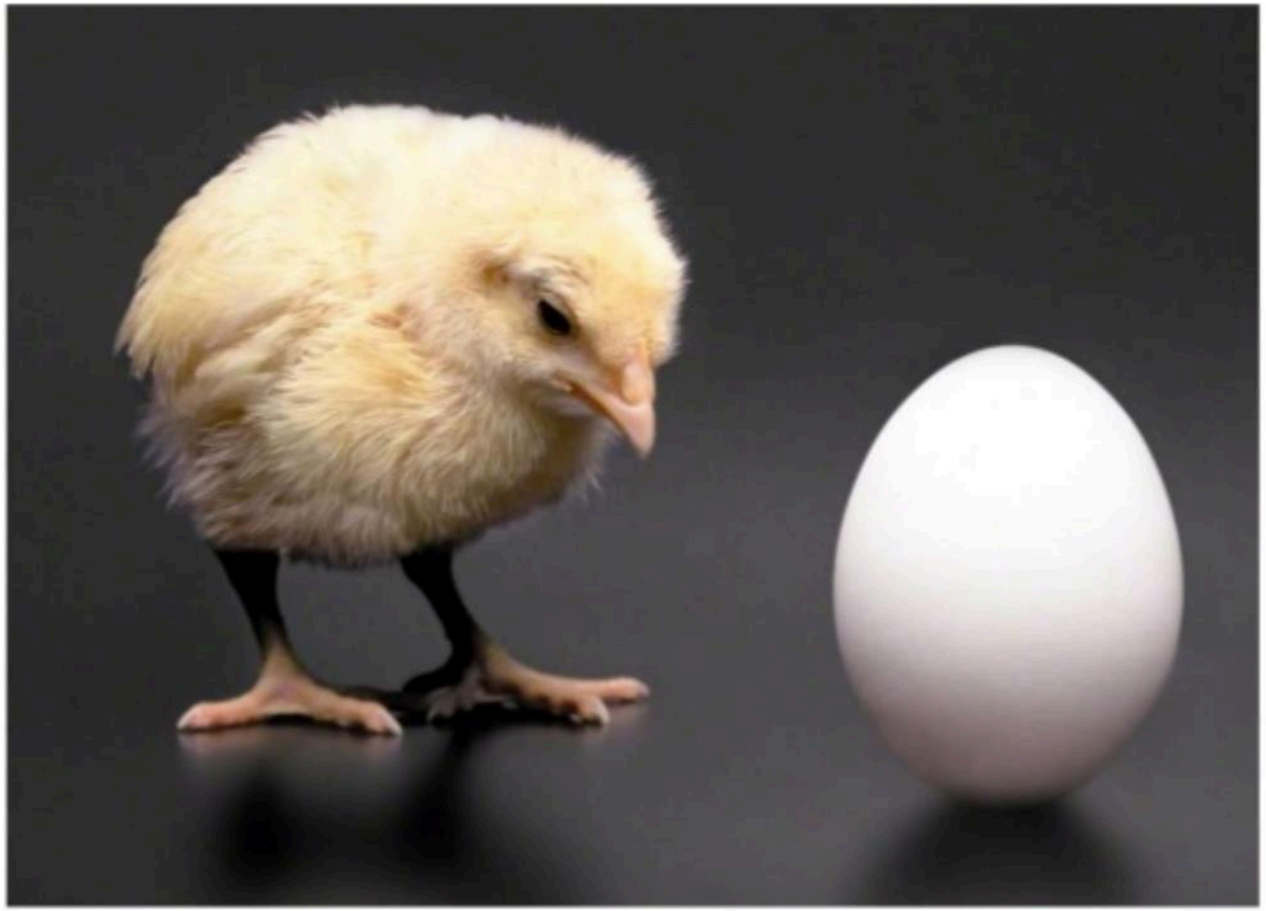
Danno Ossidativo

- ✓ Prodotto in risposta all’infezione/infiammazione, esercizio, esposizione ad agenti “inquinanti”, detossificazione da xenobiotici, fumo di sigarette, problem nutrizionali
- ✓ Vengono, come sotto-prodotti generate delle Specie Reattive dell’O2 (ROS)
- ✓ In condizione fisiologica la produzioje di ROS sono tenute sotto controllo dale difese antiossidanti esogene ed endogene
- ✓ Se questo delicato equilibrio si sposta verso I pro-ossidanti si genera danno ossidantivo



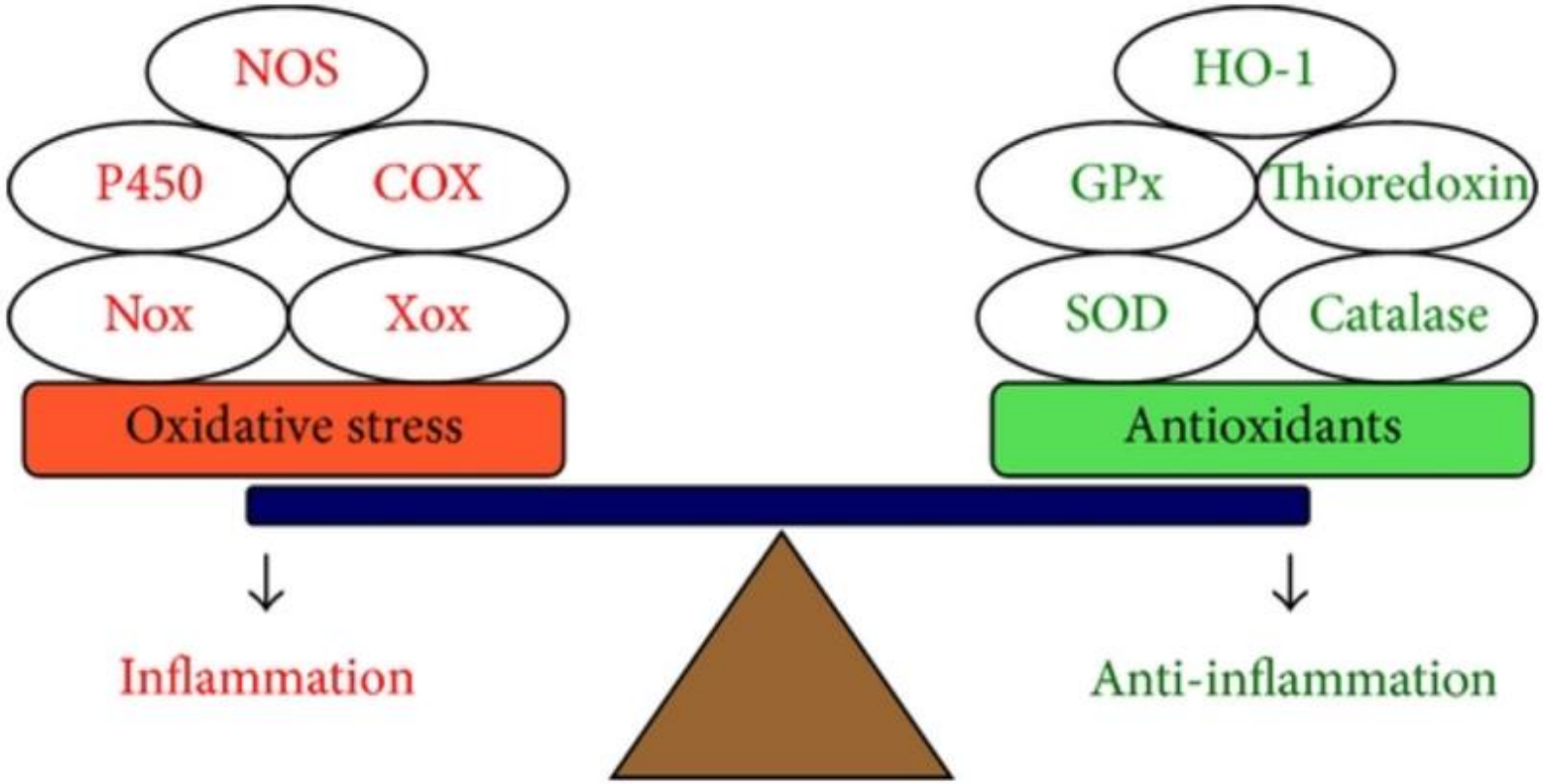
PRESERVARE LA FERTILITÀ PER COLTIVARE IL FUTURO

prevenzione e rimedi



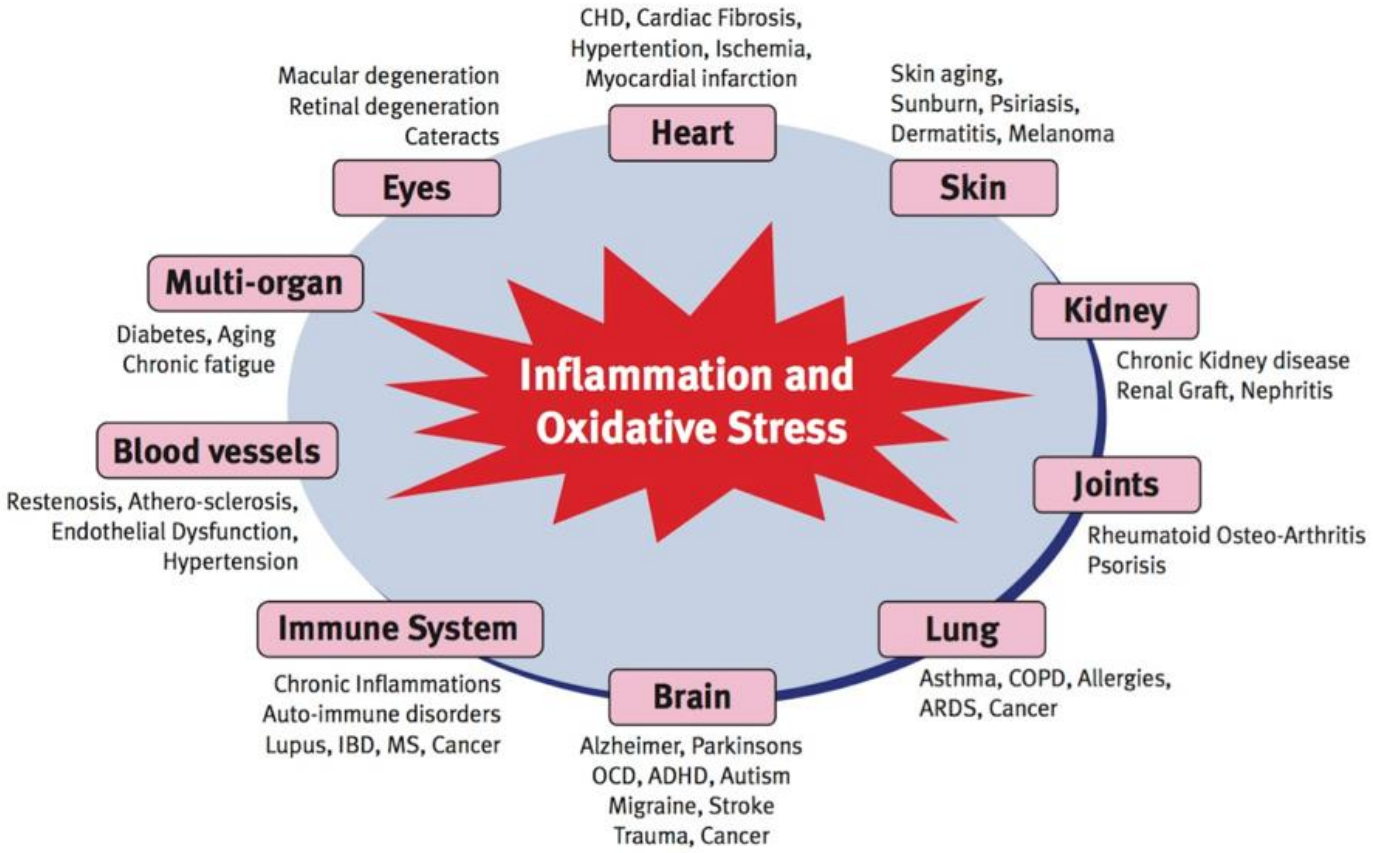
PRESERVARE LA FERTILITÀ PER COLTIVARE IL FUTURO

prevenzione e rimedi



PRESERVARE LA FERTILITÀ PER COLTIVARE IL FUTURO

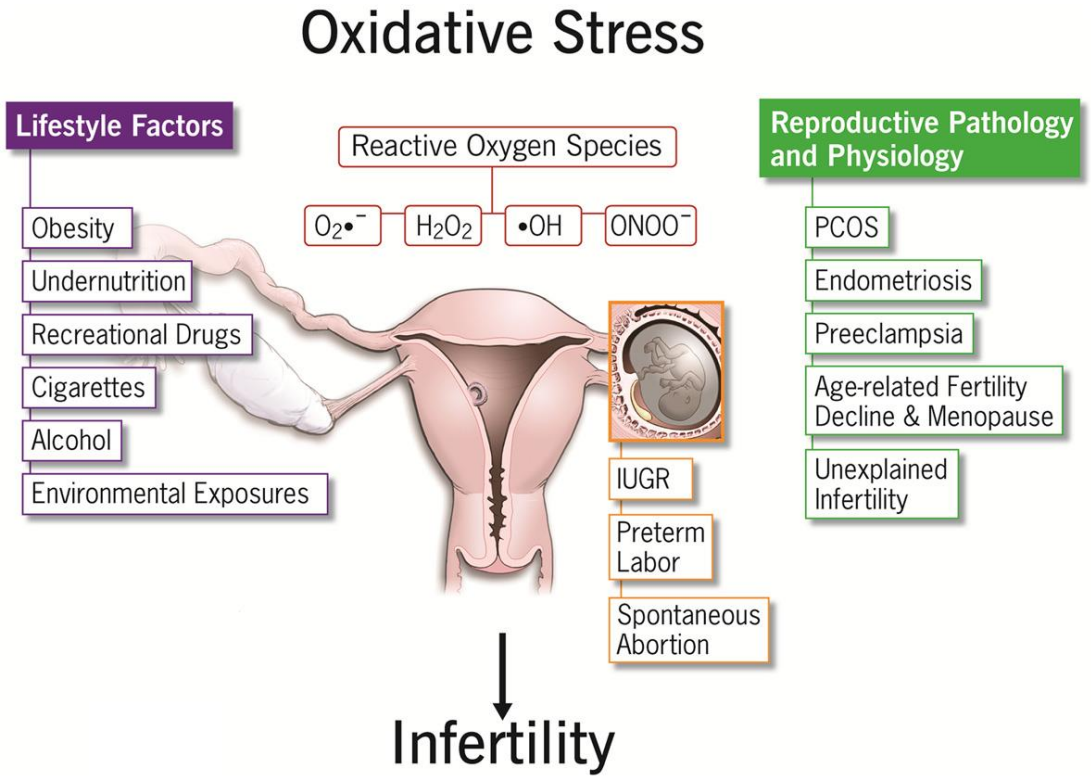
prevenzione e rimedi

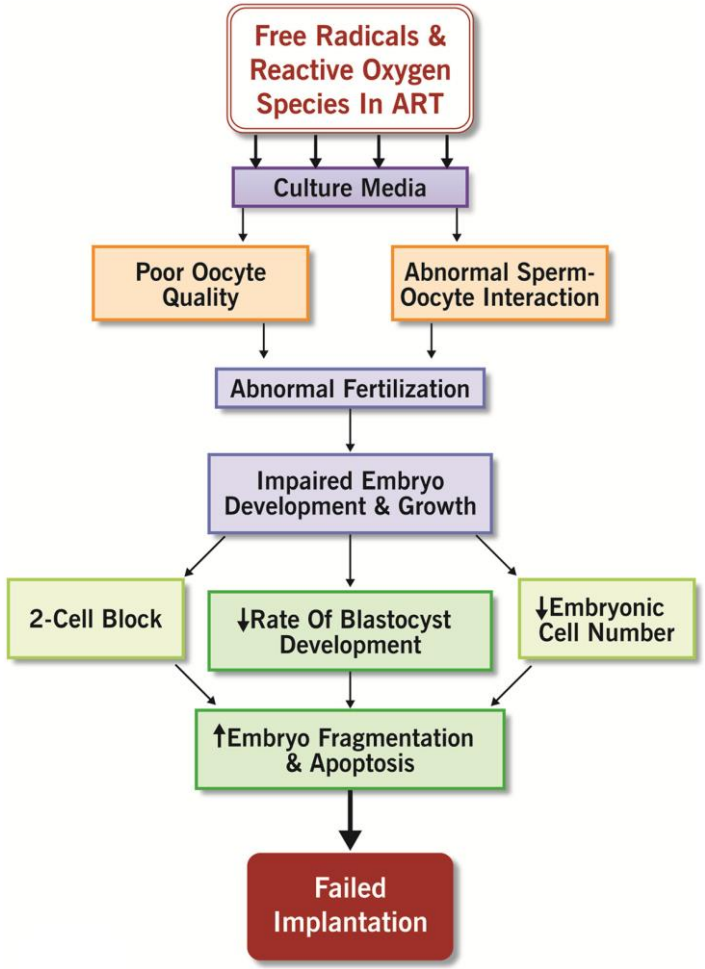


Agarwal *et al. Reproductive Biology and Endocrinology* 2012, **10**:49
http://www.rbej.com/content/10/1/49

The effects of oxidative stress on female reproduction: a review

Ashok Agarwal*, Anamar Aponte-Mellado, Beena J Premkumar, Amani Shaman and Sajal Gupta





The impact of nutrition and lifestyle on male fertility

Mahmoud Benatta [1, 2], Redha Kettache [1, 3], Noor Buchholz [1], Alberto Trinchieri [1]

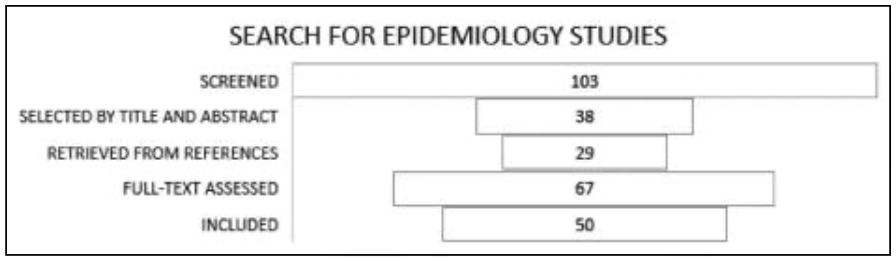
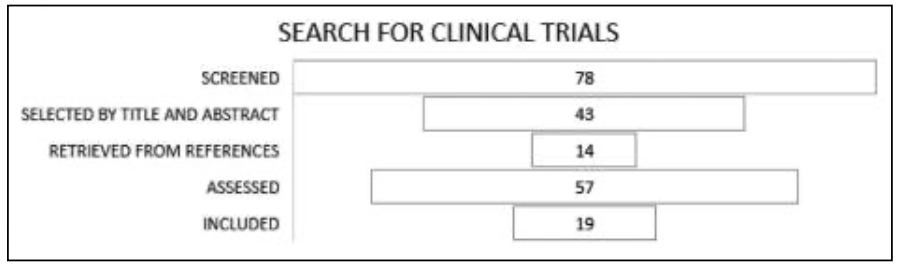
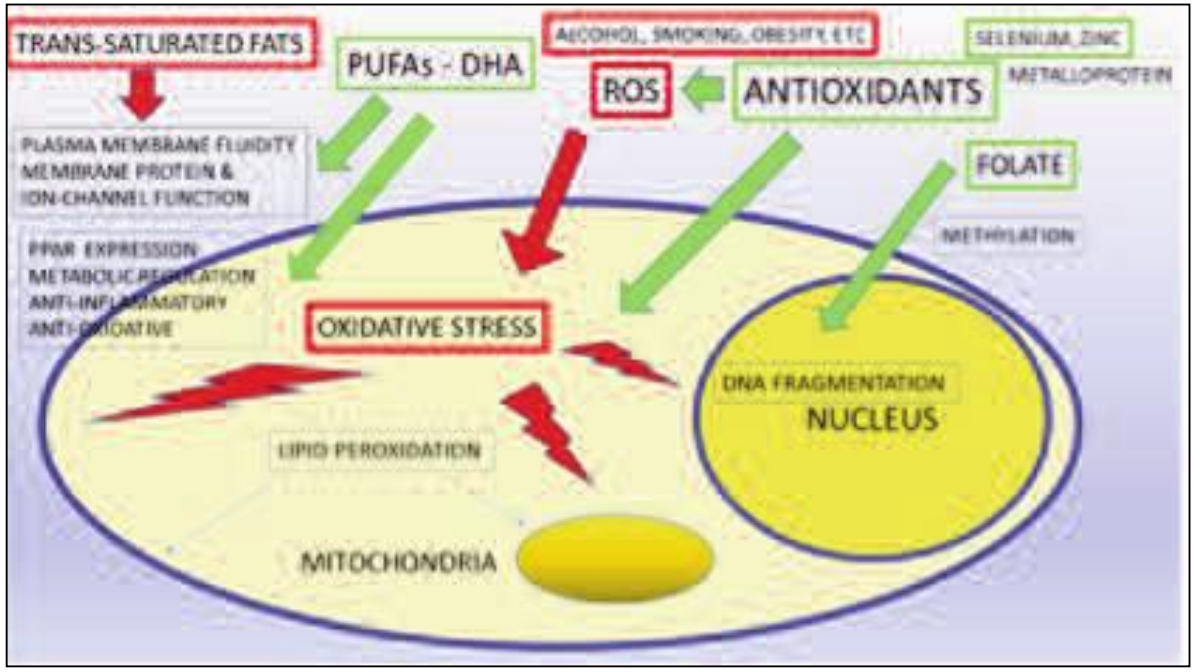


Figure 3.
Systematic literature search 2.





PRESERVARE LA FERTILITÀ PER COLTIVARE IL FUTURO

prevenzione e rimedi

Table 1.
Vitamin, mineral and antioxidant intake and sperm quality.

Author	Sample	Nutrient/food	Effect on semen quality	Parameters
Eskenazi et al. (2005) (14)	97 healthy controls	Folate	No association	
		Zinc	No association	
		Vitamin C	Positive	Sperm count (P = 0.04), Sperm concentration (million/mL) (P = 0.05) Total progressively motile sperm count (million/mL) (P = 0.09)
		Vitamin E	Positive	Progressive sperm motility (%) (P = 0.04) Total progressively motile sperm count (million/mL) (P < 0.05)
		β-carotene	Positive	Sperm concentration (million/mL) (P = 0.06) Progressive motility (P = 0.06)
Mendiola 2010 (15)	31+30 men of couples attending a fertility clinic without/with poor semen quality	Folate	Positive	Semen quality
		Vitamin C	Positive	Semen quality
		Lycopene	Positive	Semen quality
Mínguez-Alarcón 2012 (16)	215 healthy controls (university students)	Cryptoxanthin	Positive	Total motile sperm count P trend = 0.03
		Vitamin C	Positive	Total motile sperm count P trend = 0.04 Semen volume P trend = 0.04
		Lycopene	Positive	Total motile sperm count P trend = 0.03
		β-carotene	Positive	Total motile sperm count P trend = 0.04
Zareba 2013 (17)	189 healthy controls (university students)	β-carotene	Positive	Progressive motility
		Lutein	Positive	Progressive motility
		Lycopene	Positive	Sperm morphology
		Vitamin C	Nonlinear relationship	Sperm concentration (second quartile highest sperm concentrations top quartile of intake lowest concentrations)

Table 2.
Dietary patterns and sperm quality.

Author	Sample	Dietary pattern	Effect on semen quality	Parameters
Vujkovic 2009 (20)	161 men from subfertile couples	Health Conscious dietary pattern (high intakes of fruits, vegetables, fish and whole grains)	Positive	DNA fragmentation index (DFI)
		Traditional Dutch dietary pattern (high intakes of meat, potatoes and whole grains and low intakes of beverages and sweets.	Positive	Sperm concentration
Gaskins 2012 (21)	188 healthy controls (university students)	'Western' pattern (high intake of red and processed meat, refined grains, pizza, snacks, high-energy drinks and sweets)	No association	
		'Prudent' pattern (high intake of fish, chicken, fruit, vegetables, legumes and whole grains)	Positive	Percent progressively motile sperm in multivariate models (P trend = 0.04)
Cutillas-Tolín 2015 (22)	215 healthy controls (university students)	Mediterranean pattern (high intakes of vegetables, fruits and seafood)	Positive	Total sperm count (P trend = 0.04)
		Western pattern (high intakes of processed meats, French fries and snacks)	Positive	Morphologically normal sperm % (P trend = 0.008)
Liu 2015 (23)	7282 subjects attending medical screening program	Western diet	Negative	Sperm concentration P < 0.001 Sperm morphology P < 0.001
		High sweet snacks & sugar-sweetened drinks	Negative	Sperm concentration P = 0.001
		High-carbohydrate diet	Negative	Total sperm motility P = 0.012 Progressive sperm motility P = 0.025
		High-sodium diet	Negative	Sperm morphology P = 0.035
Jurewicz 2016 (24)	336 men attending infertility clinic	Prudent pattern (high intakes of fish, chicken, fruit, cruciferous vegetables, tomatoes, leafy green vegetables, legumes, and whole grains) versus Western pattern (high intakes of red and processed meat, butter, high-fat dairy, refined grains, pizza, snacks, highenergy drinks, mayonnaise, and sweets)	Positive Negative	Sperm concentration (P = 0.05) Level of testosterone (P = 0.03) Decreased DNA fragmentation index (P = .05) Same parameters

Table 3.
Foods and sperm quality.

Author	Sample	Foods	Effect on semen quality	Parameters
Mendiola 2009 (25)	31+30 men of couples attending a fertility clinic without/with poor semen quality	Lettuce and tomatoes, fruits (apricots and peaches)	Positive	Comparison of men with poor semen quality and normospermic controls
		Dairy and meat processed products	Negative	Comparison of men with poor semen quality and normospermic controls
Maldonado-Carceles 2019 (26)	206 healthy controls (university students)	Total meat	No association	
		Shellfish	Positive	Progressive motility P trend ≤ 0.001
		Organ meats	Negative	Progressive sperm motility P = 0-001 (higher luteinising hormone levels P = 0.03)
Eslamian et al. (2012) (27)	169+72 men of couples attending a fertility clinic without/with poor semen quality	Processed meat	Negative	Volume, sperm concentration, motility and morphology Higher risk of asthenozoospermia OR 2.03
		Sweets intake	Negative	Higher risk of asthenozoospermia OR 2.05
		Total fruits & vegetables	Positive	Lower risk of asthenozoospermia P trend = 0.04
		Dark green vegetables	Positive	Lower risk of asthenozoospermia P trend = 0.01
		Skim milk	Positive	Lower risk of asthenozoospermia P trend = 0.02
		Poultry	Positive	Lower risk of asthenozoospermia P trend = 0.03
		Sea food	Positive	Lower risk of asthenozoospermia P trend = 0.04
Braga 2012 (10)	250 men undergoing ICSI	Fruit & cereals	Positive	Sperm motility
		Red meat	Negative	Implantation rate Pregnancy chance
		Weight loss diet	Negative	Implantation rate Pregnancy chance
Afeiche 2013 (28)	189 healthy controls (university students)	Total dairy foods	Negative	Normal sperm morphology % P trend 0.004
		Full-fat dairy foods	Negative	Normal sperm morphology % P trend 0.002 Progressive motility P trend 0.04
Afeiche 2014 (29)	189 healthy controls (university students)	Low-fat dairy food	Positive	Progressive motility (%) P trend = 0.03
		Low-fat milk	Positive	Progressive motility (%) P trend = 0.003 Sperm concentration (million/mL) P trend = 0.05
Afeiche 2014 (30)	189 healthy controls (university students)	Processed red meat	Negative	Total sperm count P trend = 0.01 Ejaculate volume (mL) P trend = 0.003
Afeiche 2014 (31)	155 men of couples attending fertility center	Fish intake	Positive	Normal morphology P trend = 0.01 Sperm count P trend = 0.005
Chiu (2014) (32)	189 healthy controls (university students)	Sugar-sweetened beverage	Negative	Sperm motility (%)
Chiu (2015) (33)	155 men of couples attending fertility center	Total fruit & vegetables	No association	Semen quality parameters
		High pesticide residue fruit and vegetable intake	Negative	Total sperm count P trend = 0.003 Morphologically normal sperm % P trend = 0.02
		Low-to-moderate pesticide residue fruit and vegetable intake	Positive	Morphologically normal sperm P trend = 0.04
Chavarro 2008 (35)	99 men of subfertile couples	Soy food	Negative	Sperm concentration
Mínguez-Alarcón 2015 (36)	184 men of couples attending fertility center	Soy foods	No association	Fertilization rates, poor quality embryos, accelerated or slow embryo cleavage rate, and implantation, clinical pregnancy and live birth

Nutrition and Female Fertility: An Interdependent Correlation

*Erica Silvestris, Domenica Lovero and Raffaele Palmirotta**

Department of Biomedical Sciences and Human Oncology, University of Bari Aldo Moro, Bari, Italy

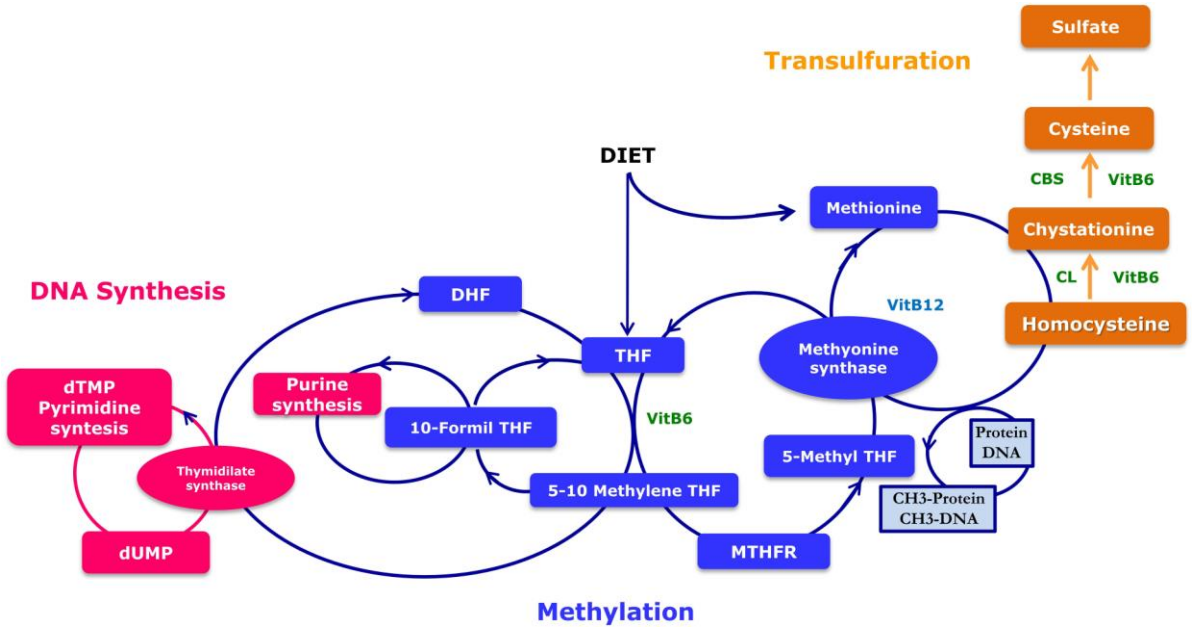


TABLE 1 | Natural antioxidants.

Molecule	Natural source	Mechanism of action	Target organ	Molecular target
Resveratrol	Red wine, peanut, grape, pine, blackberry	Anti-proliferative, anti-angiogenic, anti-inflammatory	Ovary, breast, prostate, liver, lung, stomach	P53, glutathione, AKT, NFkB, iNOS, STAT3, Survivina
Lupiol	Mango, olives, strawberry, black grapes	Anti-mutagen, anti-proliferative, anti-apoptotic	Skin, lung, pancreas, colon, prostate, liver	P21, Fas, Bcl-2, Bax, AKT, NFkB, COX-2, NOS,RAS
Betulinic acid	Widespread in the vegetable rank (birch)	Anti-inflammatory, immunomodulatory, anti-apoptotic	Skin, ovary, prostate, lung, breast, kidney, uterine cervix	PPR-g, p21, p38, NFkB, JNK, COX-2
Polynsatured Fatty acids	Corn, sunflower, olives, spinach, walnuts	Anti-apoptotic, anti-inflammatory	Colon, breast, prostate, pancreas, blood tumors	NFkB, Fas/FasL, PPr-g, Bcl-2, ERK1/2, STAT3
Glicolide B	Ginseng	Anti-angiogenic, anti-apoptotic	Ovary, brain, breast	iNOS, JNK
Luteolin	Artichoke, celery, green pepper, broccoli, mint	Anti-inflammatory, anti-allergic, anti-proliferative	Ovary, liver, colon, breast, prostate, skin, pancreas	JNK, p53, IGF-1R, EGFR, BCL-2, STAT3
Lycopene	Tomato, pink grapefruit, papaya	Anti-proliferative, anti-inflammatory, anti-angiogenic	Lung, breast, pancreas, colon	Ciclina D1, Bcl-2, AKT, NFkB

An incomplete list with origin and molecular effects on target organs.

TABLE 2 | Results and recommendations of the Nurses' Health Study II (NHSII) to reduce the risk of infertility due to ovulatory disorders.

	Risk of ovulatory infertility (%)	Recommendations NHSII "Mediterranean diet"
Carbohydrates	1.90	Decrease the glucides at high glycemic
Lipids	1.79	Consume a portion a day of products rich in fat
Protein	1.41 0.78	2% Increase in the intake of polynsatured fatty acids 2%Increase in the intake of monounsatured fatty acids
Folates	0.59	Consume vitamin supplements: B6, B9, and B12
Iron	0.60	Consume nutritional supplements of iron

PRESERVARE LA FERTILITÀ PER COLTIVARE IL FUTURO

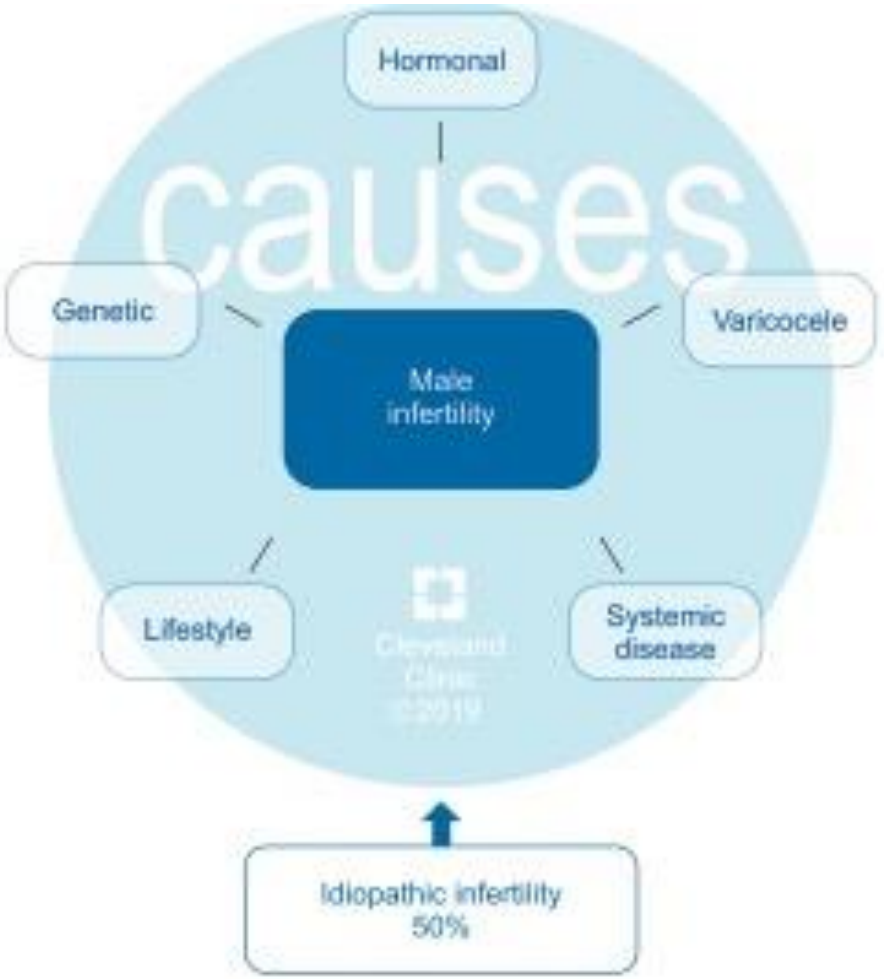
prevenzione e rimedi

Review Article

pISSN: 2287-4208 / eISSN: 2287-4690
World J Mens Health 2019 Sep 37(3): 296-312
https://doi.org/10.5534/wjmh.190055

The World Journal of MEN's HEALTH

Male Oxidative Stress Infertility (MOSI): Proposed Terminology and Clinical Practice Guidelines for Management of Idiopathic Male Infertility



4 novembre 2023

Sala Borsa Merci Bergamo

PRESERVARE LA FERTILITÀ PER COLTIVARE IL FUTURO

prevenzione e rimedi

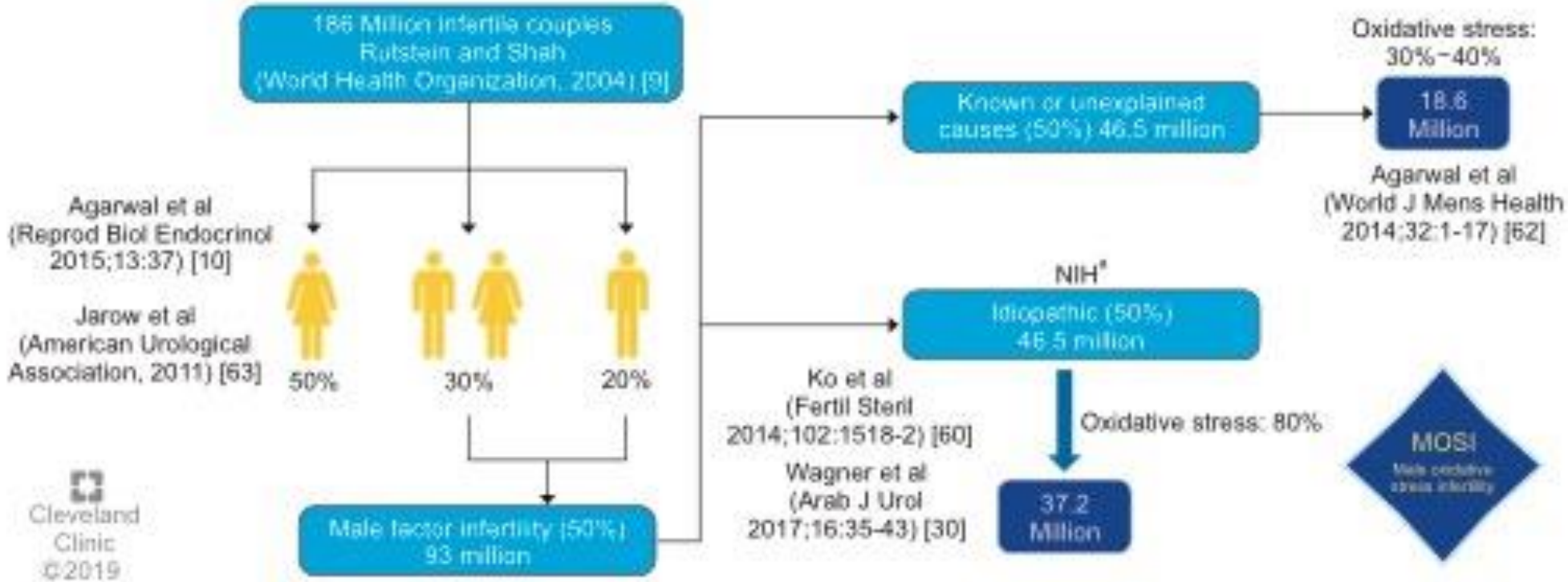


Fig. 3. Worldwide incidence of MOSI in infertile men. *National Institutes of Health (NIH) (https://www.nichd.nih.gov/health/topics/menshealth/conditioninfo/infertility) [61], Agarwal et al (2014) [62], Jarow et al (2011) [63].

Infertilità Maschile da DANNO OSSIDATIVO

Table 1. Advantages and disadvantages of commonly used techniques to measure seminal oxidative stress

Assay	Advantages	Disadvantages
ROS by chemiluminescence	• Chemiluminescence is robust • High sensitivity and specificity • Luminol measures global ROS levels – both extracellular and intracellular (superoxide anion, hydrogen peroxide, hydroxyl radical)	• Time-consuming method • Requires large and expensive equipment • Variables such as semen age, volume, repeated centrifugation, temperature control and background luminescence may interfere with measurement
TAC	• Rapid colorimetric method • Measures total antioxidants in seminal plasma	• Does not measure enzymatic antioxidants • Length of inhibition time is a critical aspect of the test • Requires expensive microplate readers
ROS-TAC score	• Better predictor compared with ROS or TAC alone	• Requires statistical modeling • Not a direct measure of ROS or TAC, rather a prediction of oxidative stress
MDA-TBA adduct detection by colorimetry or fluoroscopy	• Measures lipid peroxidation • Detects MDA-TBA adduct by colorimetry or fluoroscopy	• Rigorous controls required • Non-specific test providing post hoc measure only
ORP	• Provides redox balance in real time • Measures all known and unknown oxidants and antioxidants • Less time-consuming and requires less expertise • Can be measured in semen and seminal plasma, including frozen specimens	• Affected by viscosity of the sample

Data from Agarwal et al (Ther Adv Urol 2016;8:302-18) [76].
ROS: reactive oxygen species, TAC: total antioxidant capacity, MDA: malondialdehyde, TBA: thiobarbituric acid, ORP: oxidation-reduction potential.

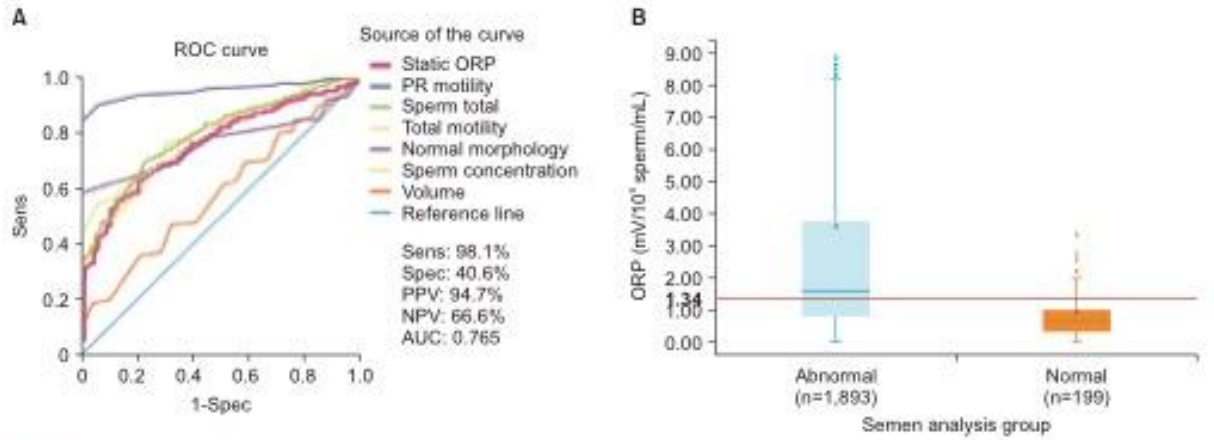


Fig. 4. (A) A receiver operating characteristic (ROC) curve was used to identify the oxidation-reduction potential (ORP) (mV/10^6 sperm/mL) cutoff that best predicted normal and abnormal semen parameters based on sensitivity (Sens), specificity (Spec), positive predictive value (PPV), negative predictive value (NPV), and area under the curve (AUC). (B) Distribution of ORP in patients with at least one abnormal semen parameter versus patients with normal semen parameters, showing the established cutoff value of 1.34 mV/10^6 sperm/mL. Data from Agarwal et al (Asian J Androl 2019 [Epub]) [59].

Approccio Integrativi…

Table 2. Empiric medical treatment for idiopathic male infertility (ICD10 Code: Z31.41)

Medication	Administration	Common dosages	Adverse effects	Estimated cost per 3 months
Selective estrogen receptor modulators				
Clomiphene citrate[a]	Oral	50 mg daily	Hot flashes, weight gain, gynecomastia, hair loss, dizziness, gastrointestinal distress	$185.40[c]
Tamoxifen citrate[a]	Oral	20 mg daily	See above	$99.60[c]
Aromatase inhibitors				
Anastrozole[a]	Oral	1 mg, 3 times/wk	Decreased libido, headache, elevated liver function tests	$35.40[c]
Human chorionic-gonadotropin[b]	Subcutaneous	1,500–3,000 IU, 3 times/wk	Injection site pain, headache, depression, gynecomastia, hyperglycemia	$337.50–$675.00[d]
Recombinant follicle-stimulating hormone[b]	Subcutaneous	75 IU, 3 times/wk	Injection site pain	$2,160.00[d]

[a]Off label use; [b]Food and Drug Administration approved for treatment of infertility secondary to gonadotropin deficiency; [c]Average cost at Walmart, CVS and Walgreens; [d]Compound pharmacy cost.

Table 3. Antioxidant classification in relation to its action on sperm characteristics

Type	Function	References
Enzymatic:		
Superoxide dismutase	First line defense antioxidants	[94,95]
Catalase	First line defense antioxidants	[54,96]
Glutathione peroxidase	Scavenges lipid peroxides and hydrogen peroxide	[97,98]
Glutathione reductase	Scavenges lipid peroxides and hydrogen peroxide	[99]
Non enzymatic:		
Vitamin C	Neutralizes free radicals	[100,101]
Vitamin E	Neutralizes free radicals	[102,103]
Ferritin and carnitines	Neutralizes free radicals and acts as an energy source	[126]
Coenzyme Q10	In its reduced form, scavenges free radicals intermediate in mitochondrial electron transport system	[104]
Transferrin	Sperm vitality, DNA integrity and OS homeostasis	[105]
Zinc	Formation of free oxygen radicals and sperm chromatin stability	[106]
Selenium	Sperm motility and OS homeostasis	[107]
N-acetyl L-cysteine	Free radical scavenging activity	[108,109]
L-arginine	Formation of free oxygen radicals	[110]
Folic acid	Sperm DNA integrity	[111]

OS: oxidative stress.

Table 4. Effect of antioxidants on male infertility: Double blind placebo controlled studies[a]

Study reference	Infertility type	Cases	Antioxidants	Duration	Outcome
Micic et al (2019) [119]	Idiopathic oligo-asthenozoo-spermia	Placebo group (n=50) Treatment group (n=125)	Proxeed plus=2 times/d • LC=1,000 g, LAC=0.5 g, fumarate=0.725 g, fructose=1 g, citric acid=50 mg, zinc=10 mg, coenzyme Q10=20 mg, selenium=50 µg, Vit C=90 mg, folic acid=200 µg, Vit B12=1.5 µg	3 months	Increase in semen volume, progressive motility and vitality Decrease in sperm DNA fragmentation index
Busetto et al (2018) [113]	Idiopathic OAT, with and without varicocele	Varicocele (n=45) Without varicocele (n=49)	LC=1,000 mg, LAC=500 mg, fumarate=725 mg, fructose=1,000 mg, Coenzyme Q10=20 mg, Vit C=90 mg, Zinc=10 mg, folic acid=200 µg, Vit B12=1.5 µg	6 months	Increase in sperm concentration, total sperm count, motility, and progressive motility
Safarinejad et al (2012) [116]	Idiopathic infertility	Placebo group (n=114) Treatment group (n=114)	Coenzyme Q10=200 mg/d	26 weeks	Increase in sperm concentration, motility and normal sperm morphology
Safarinejad (2009) [114]	Idiopathic OAT	Placebo group (n=106) Treatment group (n=106)	Coenzyme Q10=300 mg/d	26 weeks	Increase in sperm concentration and motility
Balercia et al (2009) [120]	Idiopathic asthenozoo-spermia	Placebo group (n=30) Treatment group (n=30)	Coenzyme Q10=200 mg/d	3 months	Increase in sperm concentration and motility
Tremellen et al (2008) [28]	Male factor infertility	Placebo group (n=20) Infertile men (n=40)	Menevit=1 capsule/d • Lycopene=6 mg, Vit E=400 IU, Vit C=100 mg, Zinc=25 mg, selenium=26 µg, folate=0.5 mg, garlic-1,000 mg, palm oil (vehicle)	3 months	Improved pregnancy rates in couples undergoing IVF-ICSI treatment for severe male factor infertility
Balercia et al (2005) [115]	Idiopathic asthenozoo-spermia	Placebo group (n=15) Treatment group (n=45): LC group: n=15; LAC group: n=15; LC+LAC group: n=15	LC=3 g/d LAC=3 g/d LC+LAC=2 g+1 g/d	6 months	Increase in sperm motility and normal sperm morphology

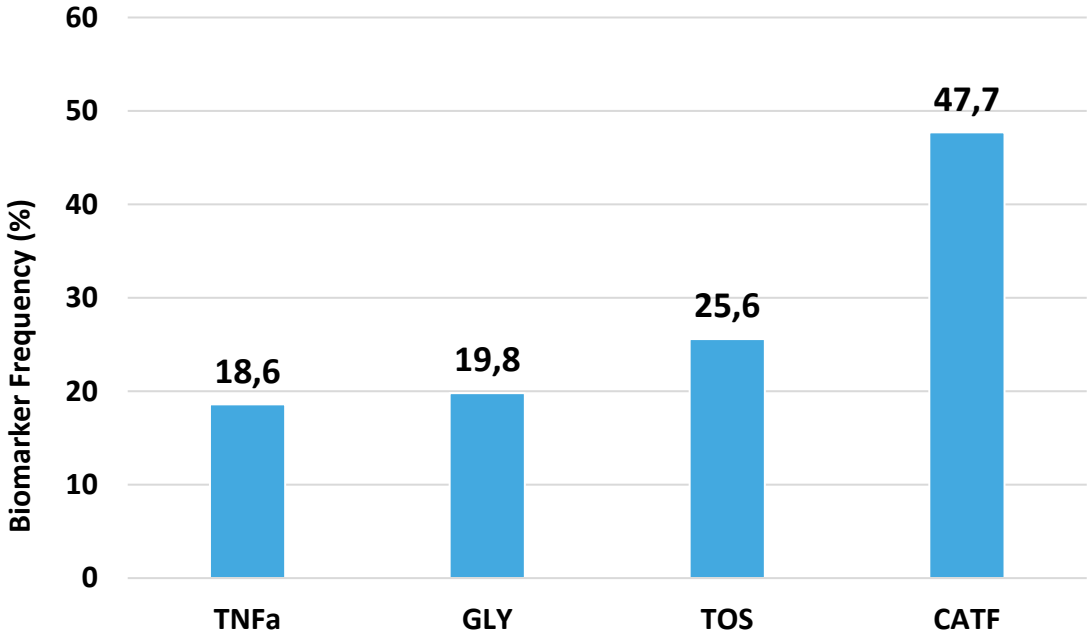
OAT: oligoasthenoteratozoospermia, LC: L-carnitine, LAC: L-acetylcarnitine, Vit: vitamin, IVF-ICSI: *in vitro* fertilization/intracytoplasmic sperm injection.
[a]Only double blind placebo control studies on idiopathic male infertility patients were included. Except for three studies (94, 96, and 142), others used a combination of antioxidant supplements for a period of 3 to 6 months.

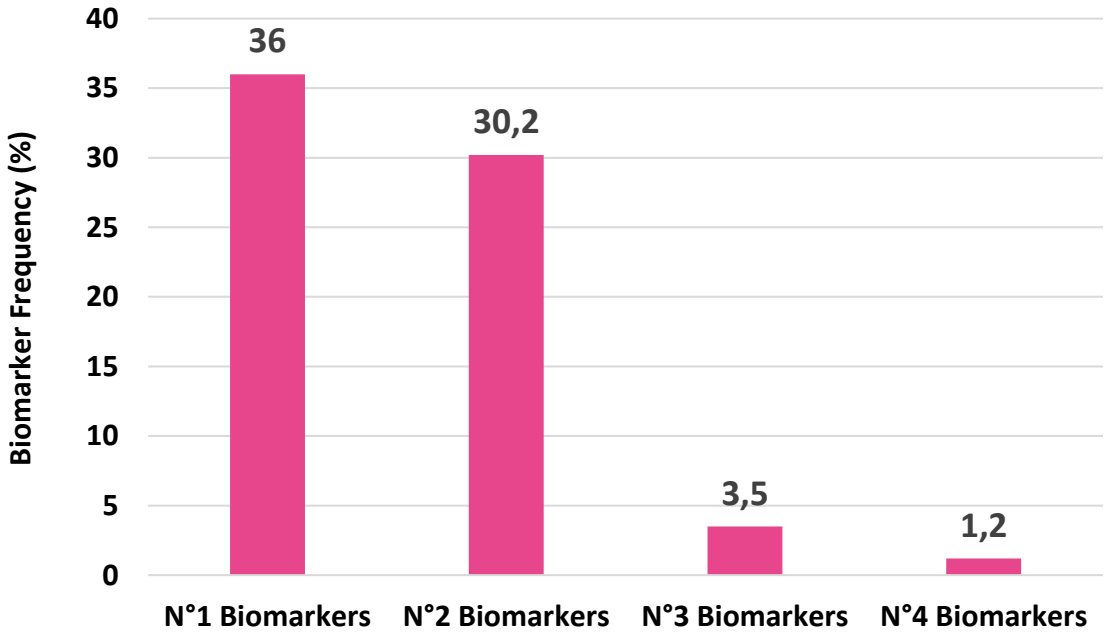
Minerva Ginecol. 2018 Apr;70(2):129-137. doi: 10.23736/S0026-4784.17.04144-2. Epub 2017 Oct 9.

Can unexplained infertility be evaluated by a new immunological four-biomarkers panel? A pilot study.

Maxia N[1], Uccella S[2], Ersettigh G[1], Fantuzzi M[1], Manganini M[3], Scozzesi A[3], Colognato R[4].

Patients (n=86) with UNEXPLAINED infertility were screened for the IMMUNOX Panel…





PRESERVARE LA FERTILITÀ PER COLTIVARE IL FUTURO

prevenzione e rimedi

medicina

MDPI

Communication

A pilot prospective study evaluating the effect of curcuma-based herbal food supplement on the outcome of in vitro fertilization in patients testing positive for 4 immunological biomarkers

Renato Colognato[1*], Incoronata Iaurenza[1], Gabriele Ersettigh[2], Raffaele Aiello[5], Marta Carnovali[3], Massimo Mariotti[3,4], Nicoletta Maxia[2].

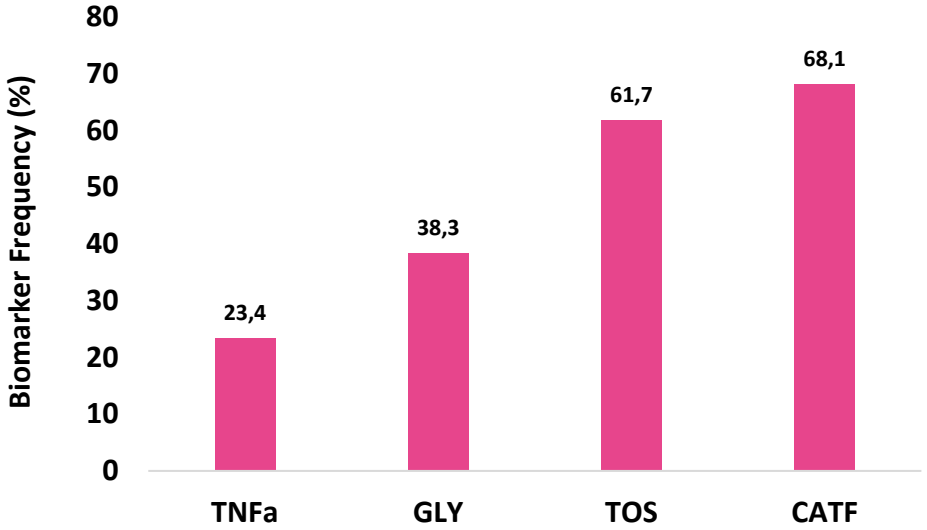
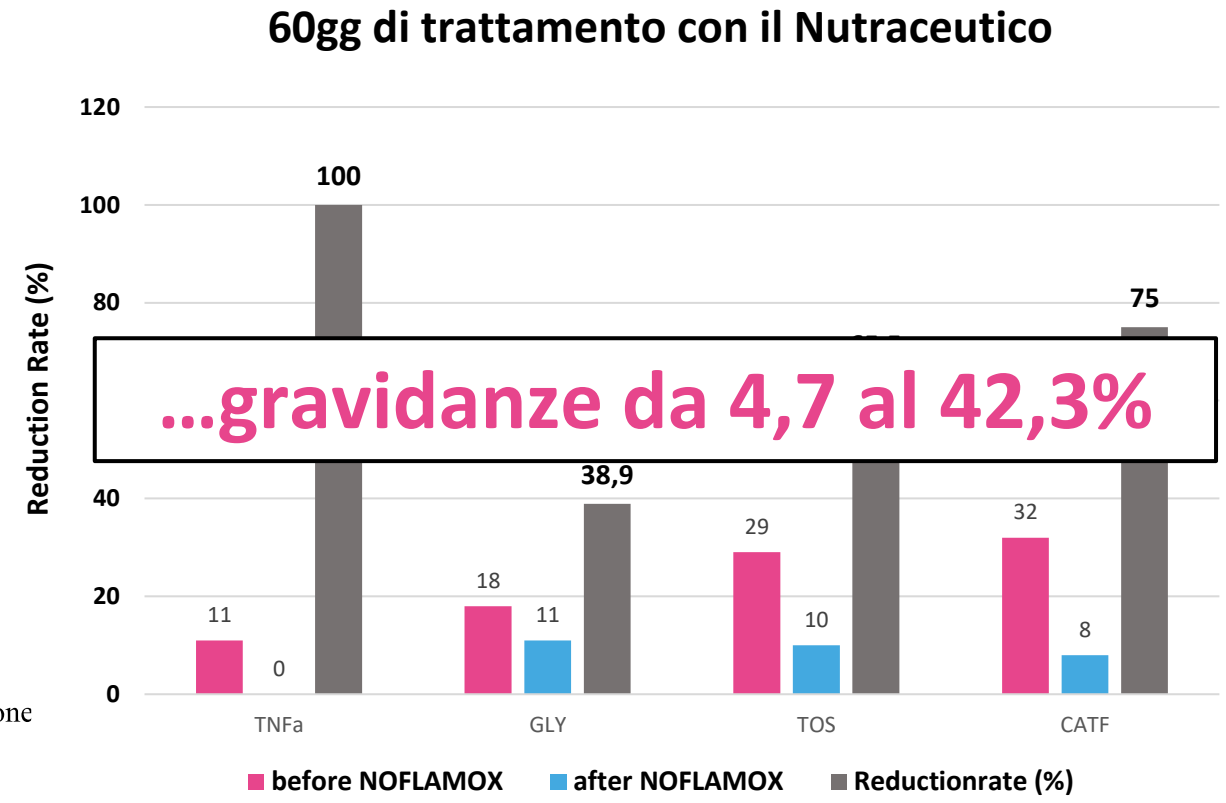


Figure 1: Percentage of unexplained infertility patients (n=47) showing a positivity for at least one of the biomarker analyzed: TNFα (n=11), GLY (n=18), TOS (n=29) and CATF (n=32).



...gravidanze da 4,7 al 42,3%

PRESERVARE LA FERTILITÀ PER COLTIVARE IL FUTURO

prevenzione e rimedi

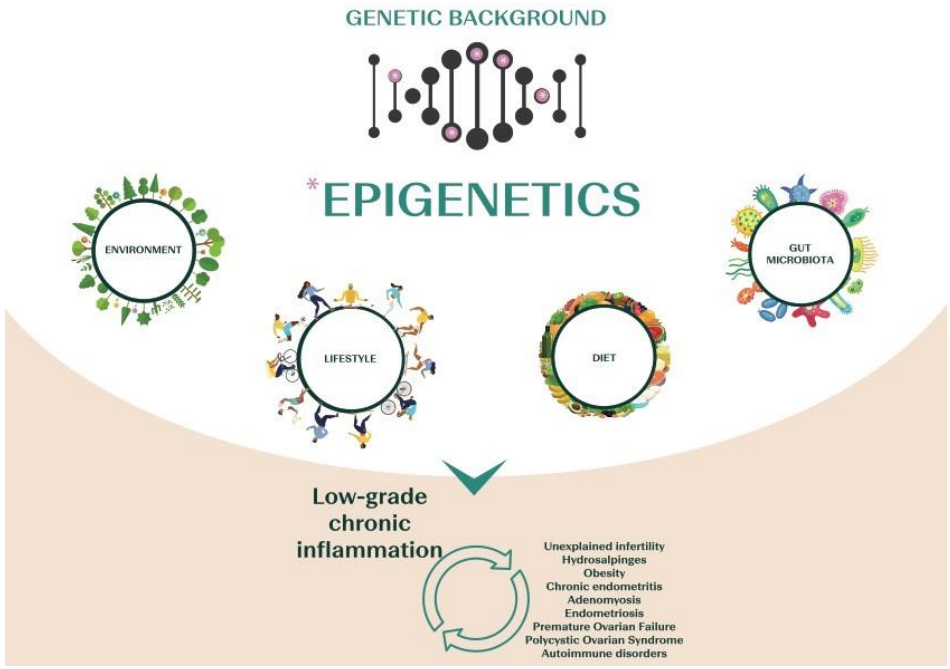
nutrients

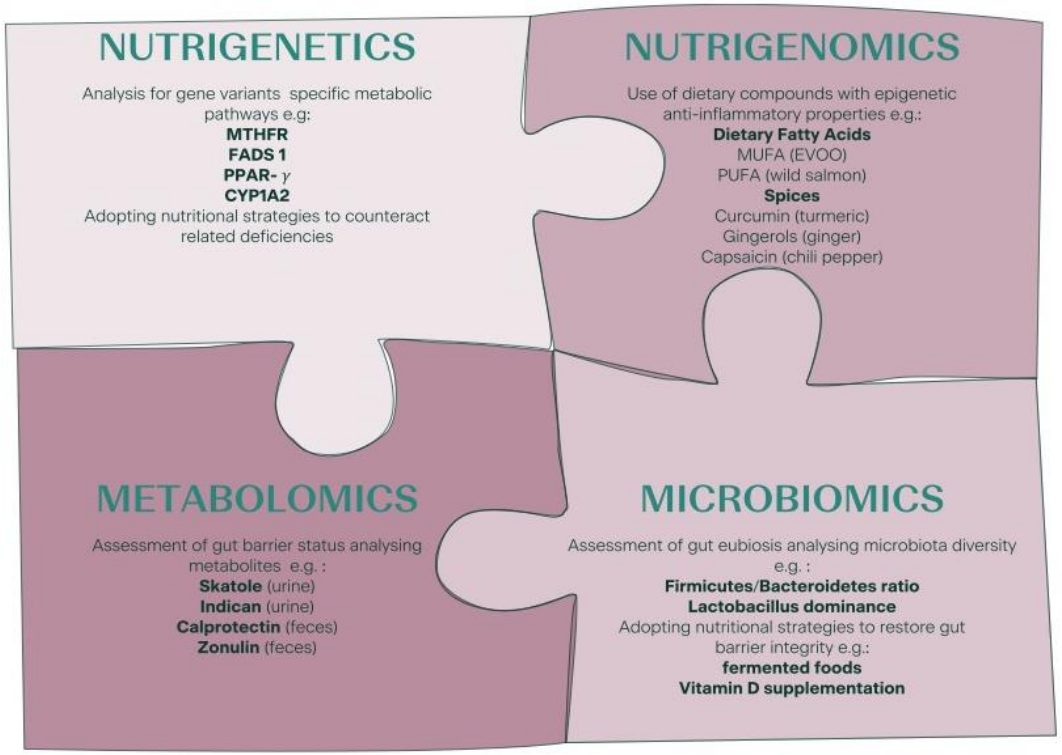
MDPI

Review

Personalized Nutrition in the Management of Female Infertility: New Insights on Chronic Low-Grade Inflammation

Gemma Fabozzi [1,2,*], Giulia Verdone [1], Mariachiara Allori [1], Danilo Cimadomo [2], Carla Tatone [3], Liborio Stuppia [4,5], Marica Franzago [4,6], Nicolò Ubaldi [7], Alberto Vaiarelli [2], Filippo Maria Ubaldi [2], Laura Rienzi [2,8] and Gianluca Gennarelli [9]





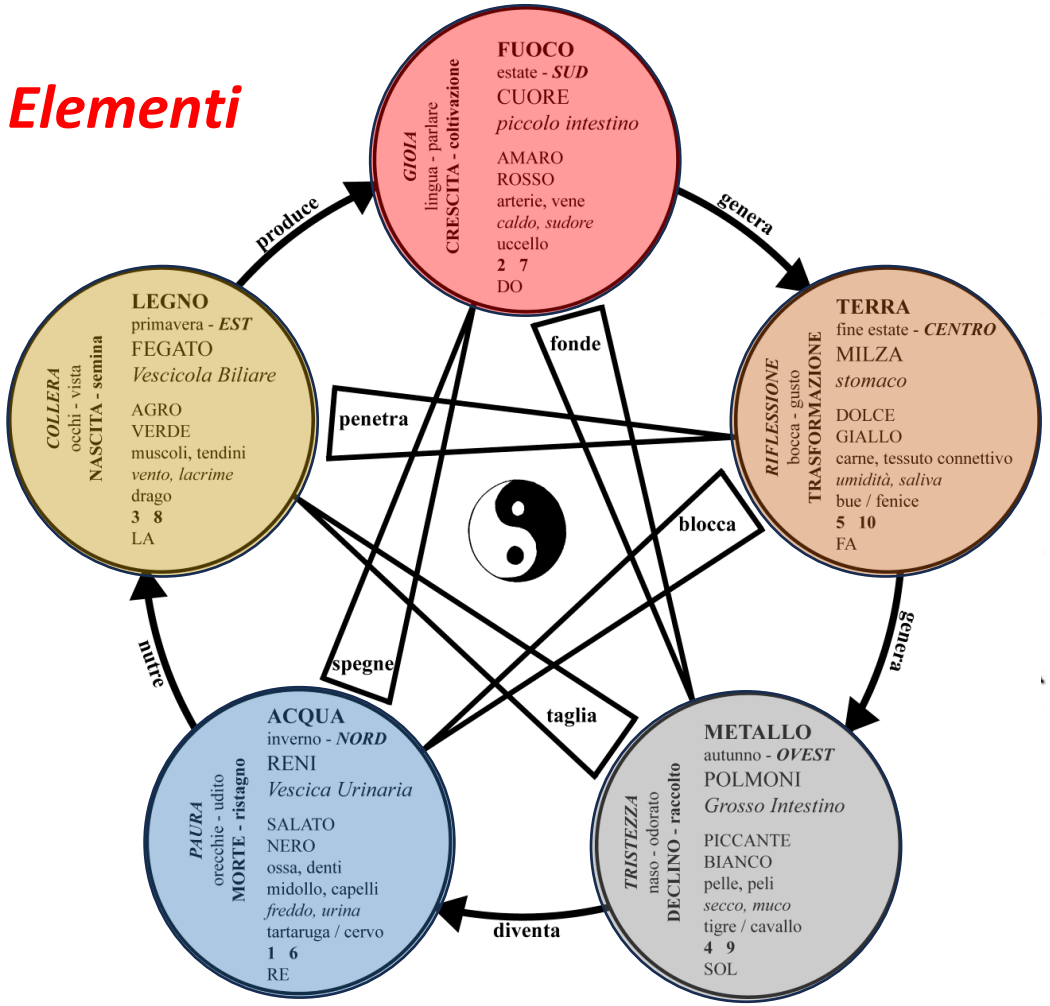
Genes/ Haplotypes	Nutrition and Health Pattern Involved	SNPs	Genotype Differences			Nutritional Intervention in Subjects at Risk
MTHFR	Folate metabolism	rs1801133	C/C normal enzyme activity	C/T reduced enzyme activity	T/T reduced enzyme activity	Adequate B vitamin-enriched diets (green raw vegetables, fruits, shellfish, etc.) and/or adequate supplementation (wildtype 200 µg/day; intermediate 400 µg/day; risk 800 µg/day; [101]) with adequate B6, B12 and choline intake
		rs1801131	A/A normal enzyme activity	A/C reduced enzyme activity	C/C reduced enzyme activity	
PEMT	Choline metabolism	rs7946	G/G normal enzyme activity	A/G higher choline deficiency risk	A/A higher choline deficiency risk	Increased amount of folate rich foods (raw green leafy vegetables, seeds, fruits) [103]
		rs12325817	G/G normal choline metabolism	C/G higher choline deficiency risk	G/G higher choline deficiency risk	
MTHFD1		rs2236225	G/G normal choline metabolism	A/A higher choline deficiency risk	A/G higher choline deficiency risk	
FTO	Obesity, fat mass and Met-S associated genes	rs9939609	T/T lower risk of obesity and adiposity	A/T higher risk of obesity and adiposity	A/A higher risk obesity and adiposity	Hypocaloric MedDiet in general with low saturated fats and limited carbohydrates [108–112]. Higher intake of proteins is recommended in risk allele carriers [113]
		rs1558902	T/T lower risk of obesity and adiposity	A/T intermediate risk of obesity and adiposity	A/A higher risk obesity and adiposity	
LEP		rs2167270	G/G lower risk of obesity and IR	G/A higher risk of obesity and IR	A/A higher risk of obesity and IR	Hypo/normo-caloric diet with reduced SFA and carbohydrates intakes especially from sweets and snacks [114]
		rs7799039	G/G lower risk of obesity and IR	G/A higher risk of obesity and IR	A/A higher risk of obesity and IR	
ADIPOQ		rs266729	C/C normal adiponectin levels, lower risk of Met-S	C/G diminished adiponectin levels, higher Met-S traits	G/G diminished adiponectin levels, higher Met-S traits	Reduced SFA intake [115]
LCT	Lactose metabolism	rs4988235	T/T lactase persistence	C/T intermediate phenotype	C/C lactose intolerance	Diet low in lactose (<12 g) use of fermented dairy products and/or adequate lactase [116] and probiotic supplementation [117]

Medicina Tradizionale Cinese

PRESERVARE LA FERTILITÀ PER COLTIVARE IL FUTURO

prevenzione e rimedi

5 Elementi



"La legge di Yin e Yang è l'ordine naturale dell'universo, l'origine di tutte le cose, la madre di ogni cambiamento, la radice della vita e della morte. ***Nel processo di cura uno dovrebbe identificare la radice della disarmonia che è sempre soggetta alla legge di Yin e Yang****." (Huang Dì)*

FARMACOLOGIA CINESE e APPROCCI FITOTERAPICI e NUTRIZIONALI

CENNI STORICI

La storia della Farmacologia in Cina non può venire separata dalla storia stessa della Medicina Cinese, e quindi dall'evoluzione del pensiero medico-filosofico che trae spunto **dall'intuizione originaria dei concetti di Qi, Yin e Yang.**

L'utilizzo di rimedi per via interna o per applicazione esterna nel tentativo di ottenere un effetto terapeutico, risale certamente a epoche antecedenti l'uso della scrittura come si rileva in diversi reperti archeologici. I testi più antichi di Farmacologia vengono datati intorno all' anno 200 a. C., ma per la complessità delle osservazioni in essi contenute, indubbiamente traggono spunto da una conoscenza antecedente tramandata oralmente e attualmente non documentabile.

Già intorno al I secolo a.C., in uno dei testi di maggior rilievo, il "Classico di Materia Medica di Shen Nong", vengono descritte 365 sostanze medicamentose, e oltre 7000 "ricette" di preparati naturali (integratori/nutraceutici).

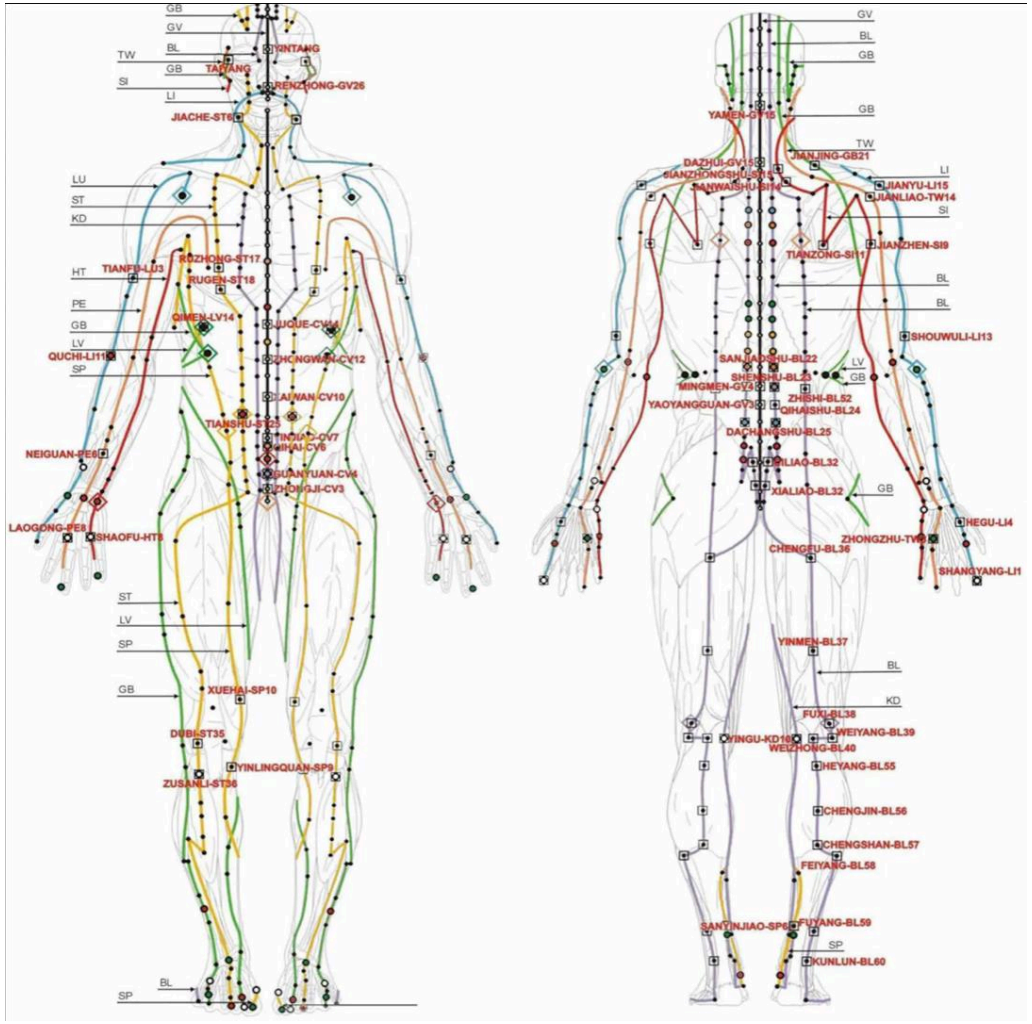
PRESERVARE LA FERTILITÀ PER COLTIVARE IL FUTURO

prevenzione e rimedi

QI = Energia

YANG = …

YIN = …



Struttura dei Tessuti Organici

YANG	YIN
Parte superiore del corpo	Parte inferiore del corpo
Parte esterna del corpo	Parte interna del corpo
Schiena	Torace
Parte esterna degli arti	Parte interna degli arti
Organi-FU	Organi-ZANG
Cuore, polmoni	Fegato, reni, colecisti

Funzioni Fisiologiche

YANG	YIN
Funzioni fisiologiche	Organi e tessuti
Attività secondarie	Principi nutritivi
Qi (气 soffio energetico)	Principi ematici (血 Xue)

Esempio pratico:
Se il fegato è alterato nelle sue funzioni (YANG), allora i principi nutritivi verranno sintetizzati a fatica (YIN); al contrario, se i principi nutrienti vengono meno o sono a loro volta alterati (YIN), saranno le stesse funzionalità del fegato ad esserne intaccate (YANG).

Diagnostica Energetica

Nella MTC, per facilitare il lettore nella comprensione dello Yin e dello Yang, inseriamo uno schema che faciliti la diagnostica energetica.

OSSERVAZIONE:
La diagnosi di MTC si basa sull'osservazione:

dello stato fisico e psicologico della persona

YANG (YO) PREDOMINANTE	YIN (IN) PREDOMINANTE
Magro, vivace	Grasso
Collerico	Dolce
Colorito chiaro	Colorito pallido
Dorme poco	Costante sonnolenza
Bisogno di calma	Bisogno di rumore
Bisogno di fresco	Bisogno di calore
Preferisce il salato	Preferisce il dolce
Urina poco	Urina molto
Suda molto	Suda poco
Resistente	Resiste poco alla fatica
Villoso	Peluria scarsa
Calvizie precoce	Capelli anche anziano
Virile	Poco virile
Prestante	Timido
Diurno e glorioso	Notturno e triste
Poca salivazione	Molta salivazione
Mestruo scarso	Mestruo abbondante

1) le **Sostanze Superiori**, toniche, non tossiche, somministrabili con frequenza;
2) le **Sostanze Intermedie**, dotate talora di lieve effetto tossico e utilizzabili per il trattamento di particolari patologie;
3) le **Sostanze Inferiori**, farmaci di cui viene sconsigliato l'uso frequente per la possibile insorgenza di effetti collaterali o tossici. Queste indicazioni mantengono ancora oggi la loro validità.

Il più famoso fra essi è Li Shi Zhen, vissuto nel 1500 d.C., considerato il padre della Farmacologia Cinese moderna, autore di un'opera grandiosa in 52 volumi, il Ben Cao Gan Mu o "Compendio di Materia Medica".

Nel trattato vengono classificate più di **1800 sostanze farmacologiche e proposte circa 11.000 prescrizioni, molte delle quali ancora di utilizzo comune ai nostri giorni.**

Attualmente la Medicina Tradizionale Cinese cataloga **circa 6000 sostanze medicinali, il 70% delle quali proveniente dal regno vegetale, il restante 30% da quello minerale e animale.**

CLASSIFICAZIONE

Le sostanze farmacologiche cinesi vengono classificate in **16 CATEGORIE**, in base alla loro azione terapeutica.

All'interno di queste classi esistono, pero', dei sottogruppi che, pur rivolgendosi alla stessa categoria di patologie come gli anti-dolorifici e gli antireumatici, ci permettono **indirizzare la terapia non solo al sintomo ma anche alla causa del disturbo.**

E questo in virtù di **3 caratteristiche che nel mondo occidentale non trovano riscontro**, ma che in Farmacologia e Dietetica Cinese rappresentano una ulteriore classificazione dei rimedi e dei cibi. Esse sono:

1) la Natura
2) il Sapore e
3) la Tendenza

delle sostanze considerate, siano esse farmaci o più semplicemente alimenti (ed è per questo che anche l'alimentazione può diventare una forma di terapia!).

1) **NATURA**: è una caratteristica che dipende, oltre che dalle proprietà intrinseche della sostanza, anche dall'ambiente, dall'epoca di raccolta, dalla preparazione operata. Vengono definite **5 tipi di Natura diverse**: **calda, tiepida, neutra, fresca, fredda**. Dato che in Medicina Cinese si utilizza il metodo di curare con i contrari (il calore scaccia il freddo), i farmaci di natura caldo-tiepida sono utilizzati nelle patologie da freddo, come alcuni anti-reumatici nei dolori che peggiorano in inverno, mentre quelli fresco-freddi vengono impiegati nei dolori con presenza di calore e rossore locali, come nell'infiammazione.

2) **SAPORE**: trascende dal senso soggettivo di gusto, essendo definito soprattutto dalle proprietà energetiche del rimedio. **Esistono in MTC 6 Sapori**: **Dolce (tonificante), Amaro (detossificante), Acido (astringente), Salato (ammorbidente), Piccante (mobilizzatore), Insipido (diuretico)**. Le sostanze toniche come il Ginseng o i cereali hanno preferenzialmente sapore dolce, gli antireumatici sono soprattutto piccanti in quanto devono liberare la zona dolente, mobilizzandone il blocco circolatorio, ecc.

3) **TENDENZA**: definisce il tropismo, cioè il campo d'azione preferenziale del farmaco. Si individuano **4 Tendenze**: verso l'alto, cioè **la Salita**, verso il basso o **Discesa**, verso l'interno o Immersione **Interiorizzazione**, e verso l'esterno o **Superficializzazione-Emersione.**

Combinando queste 3 componenti, potremo approntare una **TERAPIA a 360°, TRIDIMENSIONALE.**

CERVICALGIA sono indicati ovviamente i farmaci antireumatici, con proprietà, però, più specifiche che non gli anti-infiammatori e miorilassanti si usano, infatti, rimedi Piccanti (che liberano l'esterno e mobilizzano le energie bloccate), Tiepido Caldi (per combattere il freddo) con tendenza verso l'alto, per trattare specificamente la parte colpita.

LOMBALGIA acuta o blocco lombare: patologia sempre della superficie esterna del corpo, frequentemente da freddo, ma riguardante una zona situata più in basso rispetto al torcicollo, per cui saranno indicati sempre i farmaci anti-reumatici piccanti e tiepido-caldi, ma con tendenza verso il basso.

ASMA: è classificata come malattia dell'interno, dovuta, però, spesso ad un attacco dall'esterno; se insorge preferenzialmente in epoca invernale, quindi in presenza di freddo, **si utilizzeranno dei rimedi dolci-piccanti, per tonificare e liberare il polmone, tiepido-caldi per disperdere il freddo**, con tendenza alla esteriorizzazione; **se, al contrario, peggiora in primavera-estate con il calore, saranno più vantaggiosi i rimedi di sapore dolce-amaro, di natura fresca-fredda**, con tendenza alla superficializzazione e alla mobilizzazione.

DIETOLOGIA e NUTRIZIONE in MTC

Quando si parla di Dietetica Cinese va precisato che essa non afferma che si debbano mangiare assolutamente cibi cinesi, anzi **il suo principale postulato è che si debbano mangiare cibi locali e di stagione**, per cui essa si presta ad essere seguita tanto il Groenlandia quanto in Madagascar.

I principi della Dietetica Cinese sono molto utili e interessanti proprio perché facilmente applicabili e adattabili.

Un detto del Su Wen è:

"affrontare la fase acuta della patologia con i farmaci, curare con i cibi"

I cibi **TIEPIDI o CALDI** : (cibi cotti o essiccati) trovano indicazione nelle sindromi da freddo esterno o interno (deficit dello Yang costituzionale), nelle sindromi da stasi, nel Qi Ni (energia controcorrente nei meridiani di St, Lr, Lu). Fanno salire l'energia verso l'alto oltre ad accrescerla per cui sono utili nelle diarree, prolassi, menometrorragie da deficit di Milza, per accrescere il fuoco del Ming Men.

I cibi **FREDDI o FRESCHI**: (cibi crudi, verdure, radici, frutta) trovano indicazione nelle sindromi da calore esterno perchè le disperdono, o da calore nel sangue: emorragie e problemi della pelle.

Il SAPORE dei CIBI

Seconda caratteristica dei cibi è il **SAPORE**, qualità Yin del cibo (che quindi agisce sullo Yin (cioè gli organi e i visceri))
Secondo la Dietetica Cinese in un pasto vanno assunti tutti i sapori per stimolare tutti gli organi secondo le seguenti corrispondenze:

ACIDO – Fegato
AMARO – Cuore
DOLCE – Milza
PICCANTE – Polmone
SALATO – Rene

In realtà lo stesso sapore può avere una certa tossicità sull'organo correlato; essa dipende da una quantità eccessiva di quel sapore che può far straripare l'organo soprattutto se l'organo è in vuoto: es. in un deficit di milza l'eccesso di dolce aumenta il deficit.
Tutti i sapori devono essere somministrati in maniera equilibrata altrimenti l'eccesso di uno solo può risultare tossico.
Curiosamente il sapore di un cibo non corrisponde sempre alla sensazione che il cibo dà al palato: ad esempio la castagna sebbene non lo dimostri al gusto, ha effetto tipo dolce e salato, e queste informazioni ci provengono dalla millenaria esperienza cinese.

LA CLASSIFICAZIONE DEI CIBI SECONDO I SAPORI:

prevenzione e rimedi

1) DOLCE (GAN). E' YANG

Corrisponde alla milza. La tonifica.

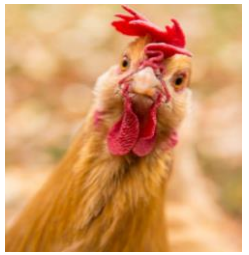
- Tonifica l'energia. – Armonizza (Equilibra)
- Nutre tutto (Yin, Yang, Qi, Xue). – E' tonificante e ricostituente.
- - Calma gli spasmi e i dolori - Rilassa il corpo.
- Rilassa i muscoli– Disintossica.
- E' leggermente diaforetico. – Aumenta i liquidi e l'umidità.
- Armonizza e modera i sapori.

L'abuso può causare affezioni renali (inibizione). Nuoce alle ossa e produce umidità.
In dietetica Cinese è buona norma, quando necessita salare mettere anche dello zucchero al fine di armonizzare meglio i gusti.

<u>Alcuni esempi:</u>
Dolce e Fresco: Banana (utile in diarrea o stipsi da calore)
Mela (utile in malattie reumatiche)
Dolce e neutro: Spinaci (nutrono il cervello, tonificano il sangue e sciolgono la stasi di xue, utili nell'insonnia.)
Dolce e tiepido: Cannella, Patate, Finocchio, Fagiano, Ciliegia (aumentano Qi, Yang, Xue) da assumere con attenzione nell'ipertensione.

2) **ACIDO (SUAN)** , se acido che allappa (SE). E' YIN.

Corrisponde al fegato e lo tonifica.
- Produce i liquidi. Tonifica lo Yin. – Condensa. Contrae. Trattiene.
- Favorisce l'interiorizzazione. – E' astringente.
- Raccoglie la fuoriuscita dei liquidi. – Nutre i muscoli.
- Blocca la sudorazione, il vomito, la diarrea, la spermatorrea.
- Blocca la poliuria, la lacrimazione, a volte l'emorragia.
- Cura le affezioni croniche da vuoto di Yin (Asma, agitazione, secchezza cutanea)
- Cura la menopausa.
- Corrode e ricanalizza (nella stasi di sangue) (soprattutto il sapore SE, mela cotogna e caco)



L'abuso avvizzisce la carne e dissecca le labbra.

<u>Alcuni esempi:</u>
Agrumi e Verdure: utili nel trattamento dei TAN.
Pomodoro: acido e freddo è utile come antipertensivo
Pompelmo: utile nelle cistiti.
Carne di cavallo: acida e fredda, utile nelle lombagie, per i tendini e le ossa
Yogurt: tonifica l'intestino.

Albicocca: tonifica il polmone, utile nell'ipetensione.
Lamponi, Pesche, Ananas: sapore acido e natura tiepida utile nelle leucorree e nelle menometrorragie. Maiale: umidifica molto, sconsigliata agli obesi.
Pollo: tonifica il Jing e la Milza.
Frutta di bosco, Ribes, Mirtilli: acidi e tiepidi: tonificano il fegato e i reni, utili contro le infiammazioni.

3) AMARO (KU). E'UN SAPORE DI NATURA YIN.

Corrisponde al cuore e lo tonifica.
- Indurisce. Condensa. Rassoda. – Dissecca i liquidi.
- Prosciuga l'umidità e i catarri. – Favorisce la digestione.
- Arresta il Qi Ni di Stomaco (Nausea, Rigurgiti acidi)
- Arresta il Qi Ni di Polmone (Asma, Tosse).
- Agisce sugli intestini. Purifica il calore, sblocca la stipsi, aumenta la peristalsi, induce l' evacuazione.
- Porta l'energia verso il centro e verso il basso.
- Aumenta il calore interno.
- Elimina il calore e la secchezza esterne.

L'abuso causa disseccamento dei liquidi (Perché prosciuga lo Yin e aumenta lo Yang e per questo chi assume caffè è più eccitato.
E' controindicato: nel vuoto dello Yin, nelle diarree importanti, nelle emorragie, nelle disidratazioni.

<u>Alcuni esempi:</u>
Amari e freschi: Ruta, rapa, pistacchio, tarassaco, Tuo Qia, purgano aumentando la peristalsi intestinale.
Amari e freschi che sedano il vento: Sedano (diuretico, contrasta i Tan-calore, riduce l'ipertensione)
Amari e neutri: Broccoli, Rape, cavolini di Bruxelles, utili contro la tosse e l'asma, nutrono il cervello e prevengono le malattie cardiov
Thè verde e verbena: sciolgono gli ammassi e chiarificano la vista.
Amari e tiepidi: asparago, disperde i tan-calore del polmone.
Curiosamente: il thè tonifica i soggetti con calore raffreddandoli il caffè tonifica i soggetti con freddo riscaldandoli.

4) PICCANTE (XIN) E' YANG.

Corrisponde al polmone e lo tonifica.
- Mobilizza, Dinamizza. – Promuove la circolazione e attiva il Qi tonificando poco.
- Rimuove al stasi e il blocco del dello Xue (sangue) e del Qi.
- Arresta la diarrea da freddo esterno o interno.
- Si usa negli edemi.
- E' diaforetico. (Drena il livello superficiale, apre i pori)
- Disperde le affezioni superficiali da vento e o da freddo. (Il polmone è pelle, superficie). - Porta l'energia verso l'alto e verso l'esterno.
- Utile nelle sindromi Bi.

<u>Alcuni esempi:</u>
Piccante e neutro: carota, utile per la pelle.
Piccante e caldo: aglio, porro, cipolla, sciolgono il flegma.
Piccante e caldo: peperoncino, pepe, zenzero, utili per le trombosi e come analgesici.

Controindicazioni:
- Nell'accumulo di umidità, perché muove i catarri.
- Nel vuoto dello Yin con sudorazione notturna.
- Nel vuoto di sangue.
- Nelle affezioni da calore, nelle malattie febbrili.
- Nel vuoto grave di Qi (In cui il Paziente suda facilmente dopo minimi sforzi).

5) SALATO (XIAN) sapore YIN:

Corrisponde al Rene e lo tonifica.
- Scioglie gli indurimenti come cisti e noduli, e utile nella linfadenite (al contrario dell'amaro)
- Elimina i catarri freddi al polmone.
- E' ammorbidente, emolliente.
- Fluidifica le masse.
- Elimina i gonfiori di natura infiammatoria.
- Favorisce la discesa (lassativo, calma lo shen)
- E' utile nelle malattie da secchezza calore.
- Nutre il sangue e lo Yin.

<u>Alcuni esempi:</u>
Salato e freddo: granchio, lumache, polpo tonificano lo Yin e el Sangue, sono diuretici contrastano il calore.
Salato e neutro: ricci di mare, seppie, vongole, cozze, uova di piccione, aumentano lo Yin e il Sangue, contrastano il calore.
Salati, tiepidi e caldi: corna di cervo, aragosta, gamberetti, rene di suino, cinghiale, crostacei, aumentano lo Yang e la sessualità, bruciano i grassi.
L'abuso provoca o aggrava affezioni del cuore (ipertensione), può aumentare l'umidità. (Es. il maiale umidifica). Può incrementare la diarrea.

Controindicazioni: non va usato nel caso di feci non formate (vuoto di yang della milza).

PRESERVARE LA FERTILITÀ PER COLTIVARE IL FUTURO

prevenzione e rimedi

DIETETICA E ALIMENTI IN MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Secondo la medicina tradizionale cinese gli alimenti si dividono in alimenti yin e alimenti yang secondo sapori, natura e direzione energetica.
È importante avere un'alimentazione varia nella quale yin e yang siano equilibrati. Gli alimenti contribuiscono infatti alla formazione dell'energia e al buon funzionamento di tutto l'organismo, in particolare dei suoi organi, visceri, muscoli, apparato osseo agendo anche sul benessere psichico e quindi al mantenimento della salute.

SOGGETTO TIPOLOGIA YIN

Ama la solitudine, è calmo, non ama parlare, è spesso stanco, teme la luce, ama le stagioni calde, il corpo le mani e i piedi sono freddi, dorme raggomitolato su un fianco, è generalmente in sovrappeso, la pelle è pallida, i capelli generalmente sono bruni, il corpo non ha particolari odori, energeticamente è vuoto.

DA PREFERIRE...	DA EVITARE....
ALIMENTI: molto caldi, cotti al forno, saltati a piccoli pezzi, sapori moderatamente piccanti, pochi sapori dolci	ALIMENTI: freddi, bolliti, stufati, brasati, crudi, sapori amari e acidi
VERDURE: carote, sedano, cavolo, porro, cipolla, patate, aglio, ginger, basilico, prezzemolo, aromi vari	VERDURE: pomodori, insalata, cetrioli, alghe, funghi, melanzane, piselli
CEREALI: grano saraceno, sesamo, poca avena	CEREALI: frumento, orzo
FRUTTA: albicocche, ciliege	FRUTTA: melone, cocomero, pera, agrumi, pesca, arachide
FORMAGGI: di capra e di pecora	LATTICINI: formaggi di mucca, latte vaccino, burro, panna
CARNE: bovini, pollo, selvaggina	CARNE: maiale, cavallo, coniglio, anatra, salumi
PESCE: frutti di mare, carpa e cefalo	PESCE: polpo, calamaro, ostriche, granchi
CAFFÈ	DOLCI
	TÈ - BIRRA

SOGGETTO TIPOLOGIA YANG

Ama l'esterno, la compagnia, è molto loquace e molto attivo, ama la luce, ama le stagioni fresche, il corpo le mani e i piedi sono caldi, dorme disteso supino, generalmente è magro, la pelle è spesso di coloro rosso, è biondo di capelli, il suo corpo emana forti odori, energeticamente è pieno.

DA PREFERIRE...	DA EVITARE....
ALIMENTI: freddi, bolliti, crudi o a vapore	ALIMENTI: molto caldi, cotti al forno, gligliati e fritture, sapori piccanti
VERDURE: lattuga, pomodori, insalata, cetrioli, alghe, funghi, melanzane, asparagi	VERDURE: carote, sedano, ravanelli, finocchio, peperone
CEREALI: riso, frumento, mais	CEREALI: grano saraceno, sesamo, avena
FRUTTA: pera, agrumi, mela, fragola, cachi	FRUTTA: albicocche, ciliegie, frutta secca, pesca, lichel, uva
LATTICINI: yogurt e formaggi freschi	LATTICINI: formaggio di capra e di pecora, latte vaccino
CARNE: cavallo, coniglio, manzo	CARNE: selvaggina, maiale e salumi, ovini, frattaglie
PESCE: polpo, calamaro, ostriche, granchi, seppia, limaccia di mare	PESCE: crostacei, molluschi, pesce azzurro
TÈ	CAFFÈ

Centro di medicina tradizionale cinese Fior di Prugna
Struttura di riferimento regionale per la medicina tradizionale cinese
Presidio Viale Volta
Viale A. Volta, 171 - 50131 Firenze
Tel. 055 6939240
E-mail: fiordiprugna@uslcentro.toscana.it

TPX 3175

4 novembre 2023

Sala Borsa Merci Bergamo

PRESERVARE LA FERTILITÀ PER COLTIVARE IL FUTURO

prevenzione e rimedi

SALATO

armonizza le funzioni del RENE, evacuante, fa scendere l'energia

Eccesso: danneggia l'energia in generale, le ossa, i capelli, il midollo

ACIDO/AGRE

armonizza le funzioni del FEGATO, rinforza muscoli e tendini, astringente, condensa l'energia

Eccesso: disturbi a muscoli e tendini, stipsi

PICCANTE

armonizza le funzioni del POLMONE, esteriorizza l'energia

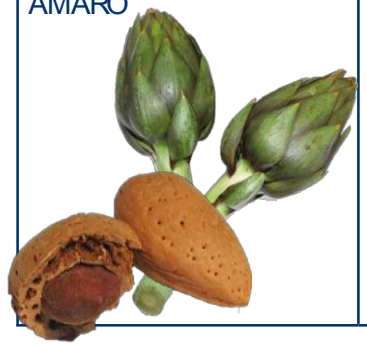
Eccesso: astenia, aumento della sudorazione, secchezza della pelle

DOLCE

armonizza le funzioni dello STOMACO e della MILZA, ricostituente

Eccesso: senso di pienezza, aumento di volume e peso

AMARO

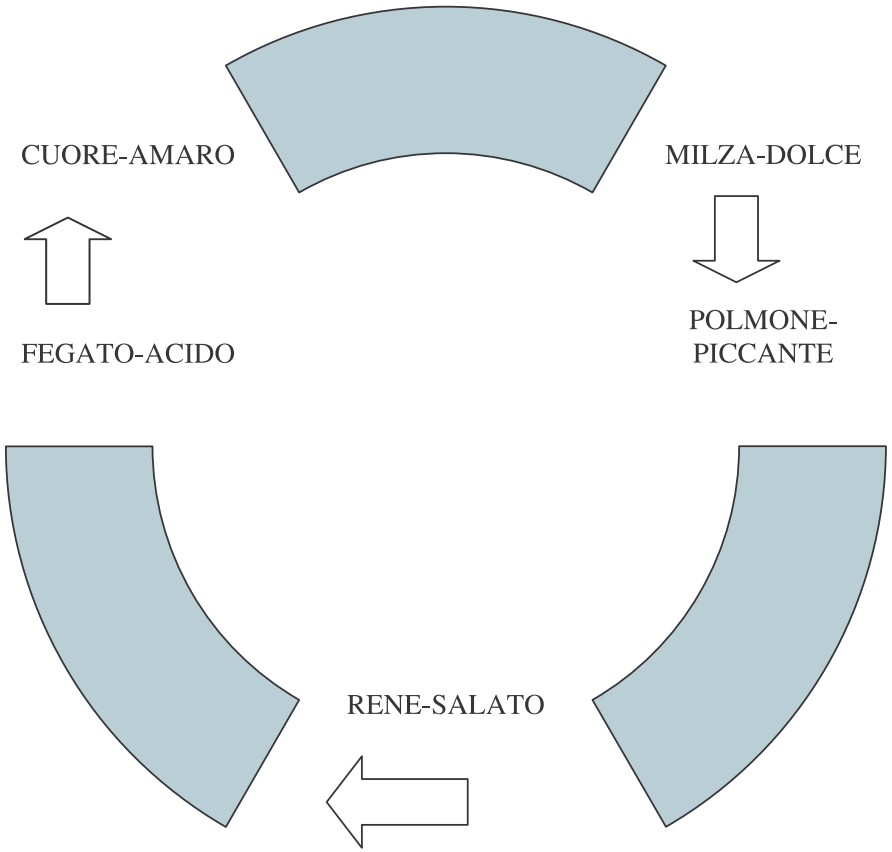


armonizza le funzioni del CUORE, rinforza la struttura ossea, azione evacuante e purgativa, fa scendere l'energia

Eccesso: diminuzione dei liquidi corporei, disturbi ossei

INSIPIDO

è la mancanza di sapore; ha caratteristiche diuretiche, permette di eliminare l'umidità e quindi i liquidi

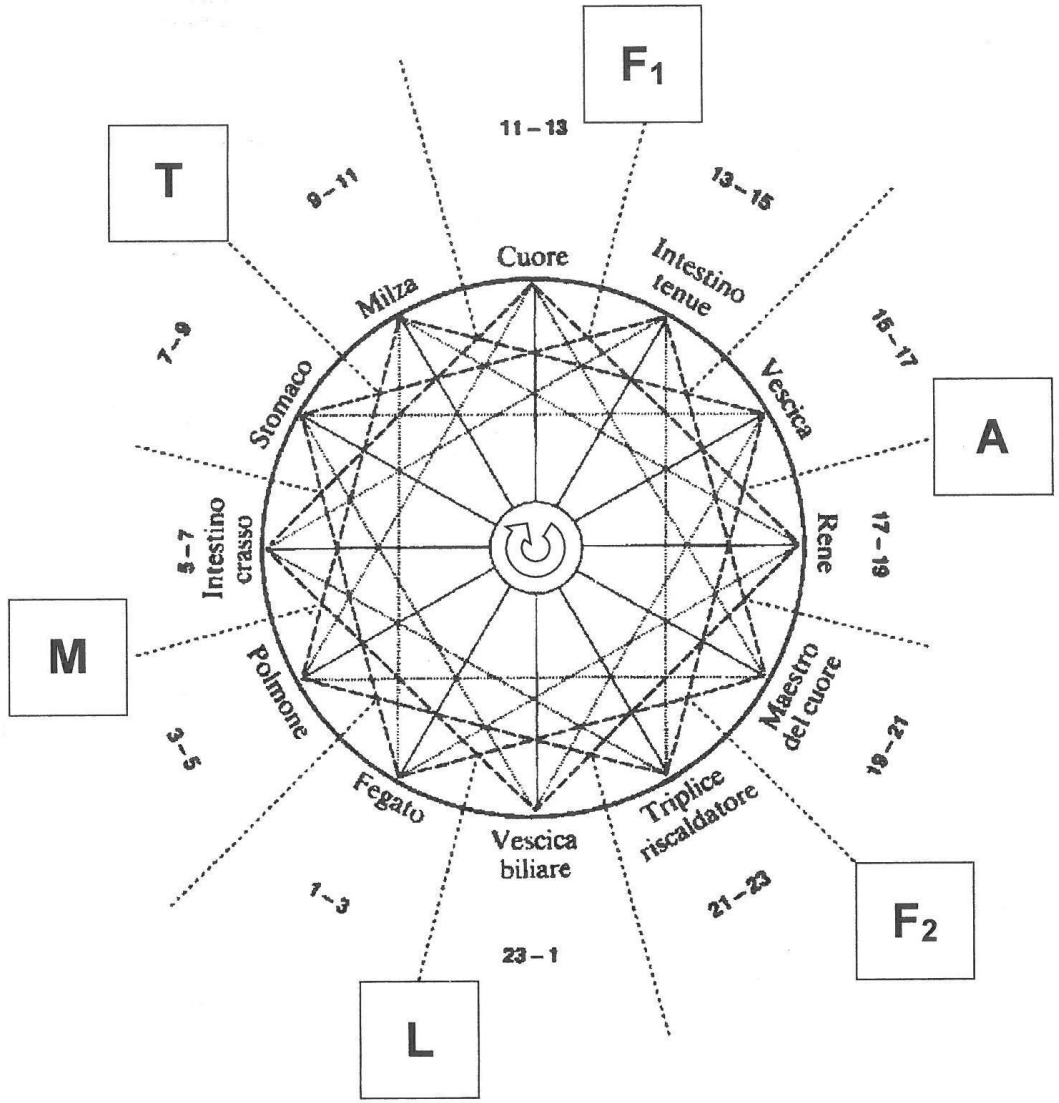


1- Secondo la legge di generazione ***la madre nutre il figlio***:
ogni sapore tonifica il movimento corrispondente e indirettamente il movimento figlio,
ad es. il sapore amaro tonifica il cuore e indirettamente la milza.

2- Secondo la legge di inibizione ***il nonno può inibire il nipote***:
ogni sapore in eccesso può far straripare l'organo corrispondente e inibire l'organo nipote, ad es. il salato che in eccesso può far straripare il rene inibendo il cuore fa aumentare la pressione.

In sintesi, con lo stesso meccanismo:
-Il Dolce può rendere dolorose le ossa;
-Il Salato può indurire i vasi;
-L'Acido indebolisce la carne e i muscoli;
-Il Piccante può indebolire i tendini;
-L'Amaro può insecchire la pelle.

Ritmo Circadiano dei Meridiani Energetici



PRESERVARE LA FERTILITÀ PER COLTIVARE IL FUTURO

prevenzione e rimedi

CONSIGLI GENERALI PER LA PRESCRIZIONE

4 novembre 2023

Sala Borsa Merci Bergamo

PRESERVARE LA FERTILITÀ PER COLTIVARE IL FUTURO

prevenzione e rimedi

PER TONIFICARE IL QI (Milza, Polmone, Rene, Cuore)

- Astenia fisica o psichica
-Mancanza di forze, affaticabilita
-Parla poco, tosse, espettorato acquoso chiaro -La voce flebile, debole, bassa
-Sudorazione facile, respiro corto. -Inappetenza, feci pastose, peso epigastrico.
-Debolezza lombare e agli arti. -Peggioramento dopo sforzo.
-Facilità ad ammalarsi.
-Colore del viso o della pelle pallidi.
-Dispnea al minimo sforzo.
-Sudorazione al minimo sforzo.
-Turbe psichiche, meteorismo, nausea. -Palpitazioni.
-Astenia psichica, turbe, emotive.

AMIDACEI: avena, grano, miglio, patata dolce, orzo, riso, sorgo.
ORTAGGI E VERDURE: carota, cavolfiore, piselli, ravanelli, zucca.
FRUTTA: arachidi, castagna, ciliegia, fico, giuggiola, mela, noce, papaia.
CARNI E PRODOTTI ANIMALI: coniglio, latte di pecora, manzo, miele, montone, oca, pecora, piccione, quaglia, uovo.
PESCI: acciuga, carpa, gamberetti, polpo, sogliola, triglia, trota.
LEGUMI: ceci, fagioli, formaggio di soia, lenticchie, soia.
VARI: funghi, ginseng, liquirizia.

CONSIGLIATI: cibi che tonificano la Milza, di natura tiepida, neutra e di sapore dolce senza abusarne.
Si può usare il sapore amaro che aumenta il calore interno.
Si può anche usare, con moderazione, il sapore piccante che muove molto l'energia ed in piccola parte la tonifica.
SCONSIGLIATI: cibi di natura fredda, o fresca, i tonici dello YIN in generale. Da evitare il sapore acido perché tonifica lo YIN.
PIATTI INDICATI: Zuppa di miglio, frittata di uova e verdure, fagiolini o patate lessi, castagnaccio.

PRESERVARE LA FERTILITÀ PER COLTIVARE IL FUTURO

prevenzione e rimedi

PER TONIFICARE IL SANGUE

-Astenia fisica e o psichica. -Polso vuoto o rugoso o fine -Ansia, agitazione, depressione -Labbra pallide, viso opaco. -Mani e piedi freddi.
-Crampi, visione non nitida, offuscata. -Turbe mestruali (oligomenorrea) -Turbe della memoria.
-Facilità a spaventarsi.
-Colore del viso o della pelle, pallido. -Lingua sottile e pallida
-Vertigini, lipotimie.
-Pelle secca, squamosa.
-Unghie pallide, fragili. -Palpitazioni, insonnia, iperonirismo. -Ritardi mestruali.
-Formicolii.

AMIDACEI: grano, mais, riso.
ORTAGGI E VERDURE: bietola, melanzana, ruta, spinaci.
FRUTTA: arachidi, ciliegia, cocomero, litchi, melone, pera, pesca, sesamo, uva.
CARNI E PRODOTTI ANIMALI: anatra, bue, fegato, maiale, montone, piccione, pollo, stinco, tuorlo d'uovo, vitello.
PESCI: acciuga, anguilla, cozza, ostrica, polipo, seppia.
LEGUMI: lenticchia, soia, rossa.
VARI: liquirizia, zucchero.

CONSIGLIATI: cibi neutri, tiepidi, dolci. Il sapore salato con moderazione per tonificare il rene per produrre il sangue.
Si può assumere con moderazione anche il sapore acido perché tonifica lo YIN. Con moderazione in quanto il Sangue è parte dello YIN ma contiene anche Energia e l'acido nuoce all'Energia.

SCONSIGLIATI: cibi piccanti, amari che disseccano, diuretici.
Per tonificare il Sangue del Cuore vanno bene la cannella e l'uovo.
Per tonificare il Sangue del Fegato vanno bene il fegato, la mora di gelso, l'uva.

PIATTI INDICATI: Lasagne al forno, Polpo lesso, Pollo con salsa di soia, Seppie con piselli. Tortelloni.

PER SCIOGLIERE LA STASI DI ENERGIA

-Nervosismo, ansia, cefalea laterale, spesso pulsante, dolori in genere.
-Attacchi di collera, cervicalgie, visione offuscata.
-Gonfiori o dolori al petto, dolore agli ipocondri, oppressione al petto, nodo in gola. -Meteorismo, alvo alternante.
-Problemi mestruali, epistassi, tics, vampate, viso rosso, occhi rossi, lacrimanti.
-Iperonirismo, incubi, acufeni, vertigini, sindrome premestruale.
-Sospiri, gonfiori addominali, inappetenza, astenia.
-Polso teso (xian), lingua normale o con bordi rossi.

SI CONSIGLIA: pasti leggeri ma frequenti.
Il sapore più indicato è il piccante (anche se non bisogna esagerare) e il salato che porta in basso e calma lo Shen.
La natura consigliata è la tiepida.

VARI CIBI INDICATI: aglio, alga, anatra, avena, buccia di mandarino, carne di maiale, lattuga, maggiorana, menta, origano, porro, prezzemolo, ruta, ostrica.

1) STASI DI ENERGIA CON CALORE:
Si consigliano: il sapore salato e la natura fresca. Si può assumere il piccante ma fresco.
AMIDACEI: Avena, orzo.
CARNI E PESCI: anatra, cavallo, granchio, mollusco, ostrica.
LEGUMI: fava, piselli, soia rossa.
VERDURE E ORTAGGI: barbabietola, carota, fagiolini, ravanello, tarassaco.
FRUTTA: arancio, kiwi, limone, mandarino, prugna.
SPEZIE: chiodi di garofano, menta, origano, peperoncino, prezzemolo, rosmarino

ACCADEMIA AINAO

Il legame con tutto ciò che ci circonda è dentro ognuno di noi. È un piccolo seme che germoglia e cresce lentamente fino a divenire un meraviglioso albero. Si sviluppa al nostro interno e mette radici profonde che ci sosterranno lungo tutto il ciclo della nostra vita.

Chi ha già percorso questa strada nel profondo **ci invita a posare le mani e lasciare che tutto accada**. In questo modo è possibile lavorare secondo natura. Natura che solo con il silenzio si sente, chiedendo energia con il reiki si percepisce, lasciando la mente libera si comprende, perché forse è proprio quando non ci pensi che il vento sul volto te lo godi un po' di più.

"Troverai più nei boschi che nei libri. Gli alberi e le rocce ti insegneranno cose che nessun maestro ti dirà."
(S. Bernardo di Chiaravalle)

È la natura la via del Naturopata. È lei il Do, la Via che il Naturopata deve seguire, così come il Samurai segue le regole del *Bushido*.

Perché noi stessi siamo terra, siamo metallo, siamo acqua, siamo legno, siamo fuoco, siamo tutto e siamo nulla, **siamo l'essenza della magia più grande che possa esistere: la Vita.**

Siamo naturopati perché non c'è nulla d'altro che avremmo voluto essere, gli allievi della più grande maestra: ...la NATURA.