



# Applied Nutritional Medicine

---

*Tratto dal libro "Come vivere 150 anni" Dr. Dimitris Tsoukalas*

## **Capitolo 1 - Il segreto della medicina**

*In ogni argomento, scienza o disciplina c'è sempre un dato che è superiore e di maggior importanza rispetto al resto dei dati che formano tale disciplina. Il resto dei dati in tale disciplina si allinea a questo senza eccezioni.*

*Nel primo capitolo vedremo qual è il dato fondamentale riguardante la salute.*

*Qual è il dato che si applica a tutte le discipline e metodi di terapia, la medicina classica, omeopatia, medicina alternativa, medicina olistica, medicina funzionale ed altre?*

*Ecco a voi il segreto della medicina.*



## Applied Nutritional Medicine

---

Una delle preoccupazioni e delle paure più grandi che assale la maggioranza di noi è quella di ammalarsi. E se ci ammaliamo ce la faremo a ritornare allo stato di salute di prima?

Come fa la medicina ad aiutare la guarigione del corpo umano in caso di malattia?

Qual è il segreto della scienza medica?

Per rispondere alle suddette domande dovremmo osservare le qualità della vita stessa.

Si è rilevato che come esseri umani abbiamo la tendenza naturale a cercare la gioia e il piacere, sia a livello fisico sia spirituale. La ricerca del piacere (la beatitudine, come descritto da Platone) è un incentivo così potente che può darci la forza di sopportare cose molto spiacevoli nell'attesa del suo raggiungimento.

La ricerca della gioia e del piacere, per definizione, include lo sforzo di allontanarsi dal dolore e dalla sofferenza. Si tratta di caratteristiche che definiscono la vita stessa e sembrano essere comuni a tutti gli esseri viventi.

Queste osservazioni sono state fatte in passato da molti filosofi e ricercatori e ci permettono di capire in un modo più approfondito la vita stessa e le leggi che la governano.

Il piacere è direttamente collegato con l'essere sani, con il sentirsi pieni di energia, fiducia e ottimismo per affrontare la vita e il futuro. Oggi sembra che tutto questo sia sempre più difficile



## Applied Nutritional Medicine

---

da realizzare. C'è speranza di cambiare una situazione che sta gradualmente peggiorando sia a livello individuale sia sociale?

### La vita e le leggi naturali

Facciamo un esempio pratico per meglio comprendere le qualità della vita rispetto all'universo fisico. Supponiamo che il telefono cellulare ci cada dalle mani, finisca sul pavimento e si rompa. Quali sono le probabilità di ritrovarlo privo d'incrinature e perfettamente funzionante lasciandolo lì fermo per qualche tempo? Pensi che ingessarlo contribuirà a ripristinare il suo stato originale di piena funzionalità?

Secondo la nostra esperienza e il secondo principio della termodinamica (una branca della fisica che studia le proprietà dell'energia e della materia riguardo al calore) la probabilità che ciò accada è semplicemente zero.

Il secondo principio della termodinamica dichiara che l'universo s'indirizza verso un costante deterioramento del suo stato di ordine.

Uno fra i dibattiti più interessanti a livello scientifico e filosofico degli ultimi 100 anni è quello che riguarda il rapporto della vita con il principio sopra citato e se la vita sfidi oppure no questo principio della fisica.

Cerchiamo di estendere l'osservazione che abbiamo fatto con il telefono cellulare al corpo umano e supponiamo che, mentre stiamo per martellare un chiodo nel muro, colpiamo il nostro



## Applied Nutritional Medicine

---

pollice per errore. Cosa ci si aspetterebbe che avvenga dopo un mese, in un caso del genere? In condizioni normali ci aspettiamo che il dito sia guarito e che sia di nuovo perfettamente funzionale. Se così non fosse, saremmo preoccupati e molto probabilmente andremmo dal medico.

Consideriamo scontata la capacità del corpo umano di guarirsi, mentre una cosa del genere non si osserva nella materia inorganica e sembra pure che vada contro le leggi della fisica.

Qual è allora il motivo per cui le creature viventi, anche se per periodi limitati, s'indirizzano verso stati superiori di organizzazione?

La mia intenzione, con la presente dissertazione, non è quella di risolvere questo problema, certamente interessante dal punto vista scientifico, ma quella di attirare la vostra attenzione sul fatto che il corpo umano ha una proprietà intrinseca di auto-guarirsi e ripristinare, ove possibile, un normale stato funzionale.

Nessuna procedura, intervento medico o chirurgico avverrebbe se non ci fosse tale attributo della vita, la capacità di organizzare la materia e l'energia, anche per intervalli di tempo limitati. Nell'esempio del dito, se il medico deciderà che è il caso di ingessarlo, sarà il gesso a portare la guarigione? Certamente no. Il gesso fa in modo che i processi riparativi innati vadano verso la giusta direzione.



## Applied Nutritional Medicine

---

Come affermato da Voltaire nel 18° secolo:

"L'arte della medicina, consiste nel divertire il paziente mentre la natura cura la malattia."

Ippocrate ha descritto la stessa cosa con parole diverse:

***“Primum non nocere”***

Secondo Ippocrate, il medico per curare una malattia, prima di tutto non deve causare dei danni. La capacità di auto guarigione è considerata certa e ciò che il medico dovrebbe causare è quello di portare più benefici che danni per ottenere la cura della malattia.

Questo principio è oggi uno dei requisiti basilari dell'etica medica e il principio cardinale nell'esercizio della medicina di emergenza in tutto il mondo.

### **Il nostro corpo ha la tendenza a essere sano**

Da quanto menzionato qui sopra ne consegue che il corpo umano ha la tendenza innata ad essere sano. Non tende ad ammalarsi come molti di noi pensano. La malattia avviene per due sole ragioni:

- 1) Perché i danni causati da atti o omissioni superano la capacità e la velocità del corpo di riparare.
- 2) Perché non si hanno a disposizione le sostanze necessarie per portare a termine tali riparazioni. Finché il nostro corpo ha le sostanze ripara i danni subiti e



## Applied Nutritional Medicine

---

molto spesso questo passa inosservato. Gradualmente le sue scorte finiscono e il processo di riparazione rimane incompleto. I danni che si accumulano si presentano come malattia.

Oltre 10.000 lesioni accadono ogni giorno in ogni nostra cellula. Meccanismi antiossidanti specifici si attivano per correggere la maggior parte di queste lesioni.

E' una nostra scelta continuare ad aggiungere lesioni attraverso un'alimentazione non appropriata, il fumo, l'uso eccessivo di alcool, l'uso di droghe, l'abuso di medicinali, oppure di mantenere i meccanismi di riparazione in buone condizioni, mangiare cibi freschi e integrali, bere molta acqua, fare esercizio e soddisfare le esigenze del nostro organismo con le sostanze nutritive di cui ha bisogno per creare salute invece di malattia.

Attraverso il libro che avete fra le vostre mani, scoprirete cosa si può fare per aiutare il vostro corpo ad avanzare verso la situazione che è propenso a raggiungere per sua natura, ovvero la salute. Siamo molto avvantaggiati nel fare questo perché la natura vuole che siamo sani. Ci vuole uno sforzo costante e ininterrotto per creare la malattia.