

PREVENZIONE/RIMEDI NATURALI

[FASE ZERO]

Iniziare questa fase prima della manifestazione dei sintomi (prevenzione)

ALIMENTAZIONE

Uno dei pilastri importanti per la salute dell'uomo è la nutrizione! Un organismo sano, le cui cellule e microbiota sono nutriti correttamente, è in grado di affrontare meglio qualunque insulto esterno (infezioni, raffreddamenti, ecc.) o interno.

Viceversa in un terreno infiammato, intossicato da acidi metabolici, metalli e tossine varie la stessa situazione può avere un impatto devastante! Nel periodo che stiamo vivendo alimentarsi con cibi che infiammano è molto rischioso, quindi la prima cosa seria da fare è eliminare e/o ridurre drasticamente tutte le sostanze infiammanti come cereali raffinati, zuccheri, dolci e l'eccesso di proteine animali (soprattutto carni rosse). E' molto utile invece abbondare dei cibi che giocano un ruolo protettivo, sfiammante e alcalinizzante: tutti i vegetali allo stato crudo (verdura, frutta, semi oleaginosi, fermentati vari, ecc.) e radici eccezionali come zenzero, curcuma e kuzu!

Un regime chetogenico è vivamente consigliato come vera prevenzione. In presenza di sintomi però non si dovrebbe mangiare ma solo bere per idratare cellule e tessuti (acqua non fredda, centrifughe o estratti di verdura/frutta, minstre di verdura) per permettere all'organismo di guarire molto più velocemente!

IDRATAZIONE

Una insufficiente idratazione cellulare, causata da uno scarso apporto idrico, è fonte di infiammazioni. Bere un quantitativo corretto di acqua permette gli scambi cellulari e dall'altra l'espulsione dall'organismo di tossine e acidi! Gli anziani sono a rischio proprio per disidratazione cellulare (non bevono), malnutrizione (cibi cotti e lavorati) e per i farmaci (tutti acidificanti e infiammanti)!

Un apporto idrico dovrebbe essere di circa 1 litro di acqua (non fredda) per ogni 30-35 kg corporei (valore molto variabile)

Seguono le molecole naturali studiate a livello ufficiale con una notevole letteratura scientifica alle spalle (studi controllati e randomizzati). All'appello mancano sicuramente molte piante e/o principi attivi, ma la scelta è stata quella di elencare quelle con bibliografia.

QUERCETINA

E' un flavonoide naturale con caratteristiche antinfiammatorie, antivirali. Viene assorbito a livello intestinale e i suoi metaboliti sono distribuiti dal fegato ai vari tessuti dell'organismo. Per la disponibilità quindi sarebbe meglio assumerla assieme a grassi. Per questa ragione è importante che gli integratori contengano sostanze lipidiche e che vengano assunti a stomaco pieno.

Dosaggio: 200 mg x 2/3 volte/die

NIGELLA SATIVA (olio)

E' conosciuta anche come cumino nero. Gli estratti acquosi e oleosi dei semi svolgono diverse azioni farmacologiche importanti e documentate: antiossidante, antitosse, immunomodulatoria, antimicrobica, antinfiammatoria, spasmolitica e broncodilatatoria. L'olio è un concentrato di proprietà curative!

Dosaggio olio: 1 cucchiaino 2 volte/die

CURCUMINA + PIPERINA

Moltissimi studi hanno dimostrato la capacità della curcumina di indurre effetti biologici e farmacologici. Le sue proprietà antiossidanti sono molto superiori a quella della vitamina E, vitamina C e beta-carotene! La curcumina è un potente antinfiammatorio in grado di bloccare il fattore di trascrizione NF-kB e quindi la produzione di molecole che aumentano i processi infiammatori (citochine). La curcumina può esercitare effetti regolatori sul microbiota intestinale, le cui alterazioni sono collegate a numerose malattie metaboliche e non. Per aumentare l'assorbimento andrebbe assunta assieme ad un po' di pepe.

Dosaggio: 300 mg/die

KALOBA

Medicinale vegetale tradizionale indicato per l'attenuazione del raffreddore comune e della tosse. L'impiego di questo medicinale vegetale tradizionale, per le indicazioni terapeutiche indicate, si basa esclusivamente sull'esperienza pluriennale.

Dosaggio 1 cps x 3 volte/die

VITAMINA C

Il dosaggio della Vitamina C è assolutamente individuale. Si consiglia di arrivare al livello di tolleranza intestinale, che è la dose oltre la quale le feci sono sfatte (diarrea).

Dosaggio

- prevenzione 3-5 grammi/die
 - sintomi: oltre 10-15 grammi/die
-

MELATONINA

Ha numerosi effetti benefici per la salute: sistema immunitario, prestazioni cognitive. La melatonina possiede marcate proprietà antiossidanti: elimina dall'organismo i radicali liberi. Supporta anche altri antiossidanti contribuendo ad aumentare la complessiva protezione antiossidante nell'organismo. Aiuta ad attivare le cellule T-helper che regolano la risposta immunitaria di altre cellule favorendo quindi il sistema immunitario nel suo complesso. La migliore per assorbimento è la liposomiale, nel Metodo Di Bella si utilizza melatonina coniugata con adenosina.

Dosaggio: 10 mg/die (liposomiale con adenosina e glicina)

VITAMINA D

Si tratta di un vero e proprio ormone che esercita un ruolo molto importante nell'omeostasi e nel metabolismo del calcio e del fosfato, ma ha anche altri effetti biologici, tra cui un ruolo sulla crescita cellulare, su varie funzioni neuromuscolari e immunitarie, e soprattutto sulla riduzione dell'infiammazione.

Dosaggio:

- senza sintomi: 2000/4000 UI/die
 - con sintomi: 10.000-15.000 UI/die (per qualche giorno)
-

N-ACETILCISTEINA

Si è rivelata utile nei casi di intossicazione acuta da paracetamolo, come antiossidante, mucolitico e citoprotettore. E' un importante agente riducente, noto quindi soprattutto per le spiccate proprietà antiossidanti.

Oltre alla capacità di rigenerare il Glutazione, uno dei più importanti antiossidanti a disposizione dell'organismo umano. Infine ha anche un'attività mucolitica molto importante.

Dosaggio:

- senza interessamento polmonare: 600 mg/die (per 14 gg)
 - con interessamento polmonare: 600 mg anche 3 volte/die (per 7 gg)
-

ZINCO PICOLINATO

Influenza moltissime funzioni cellulari. E' un elemento presente in molti enzimi che regolano l'equilibrio ormonale e la sintesi di DNA, RNA e proteine. È particolarmente importante per il sistema immunitario.

Dosaggio: 50 mg/die

LATTOFERRINA

La lattoferrina è una glicoproteina ad azione ferro-trasportatrice ed immunitaria. Abbondante nel colostro umano. Ha innumerevoli proprietà immunitarie: antimicrobica, antivirale, antimicotica e antiossidante ecc.

Dosaggio: fino a 200 mg x 2 volte/die

TERAPIA FARMACOLOGICA

[PRIMA FASE]

Iniziare questa fase ai primi sintomi consultando il medico

FANS, antinfiammatorio non steroideo

-) **COLCHICINA** (da non abbinare con statine e controindicato per insufficienza cardiaca)

Dosaggio: ½ cps x 2 volte/die , per 14 gg

oppure

-) **INDOMETACINA**

Dosaggio: 25 mg x 3 volte/die

oppure

-) **ASPIRINA**

Dosaggio: 100 mg/die

IVERMECTINA

Dosaggio: 0,4 o 0,6 mg/kg corporei x 5 giorni a stomaco pieno.

[Il dosaggio di 0,6 mg/kg è per persone obese o con patologie pregresse]

Antibiotico

-) **AZITROMICINA** (dopo valutazione da parte del medico)

Dosaggio: 500 mg/die per 3 giorni, stop 2 giorni, poi ripetere

oppure

-) **DOXICICLINA**

Dosaggio: 100 mg x 2/die per 7 giorni

PLAQUENIL Idrossiclorochina (da evitare in caso di aritmie e retinopatie)

Dosaggio: 200 mg x 2/die per 7 giorni

Cortisone (solo dopo 5-6 giorni dai sintomi. MAI PRIMA!)

-) **DELTACORTENE**

Dosaggio: 25 mg x 2/die

oppure

-) **MEDROL** 6 mg al di

Dosaggio: 6 mg/die