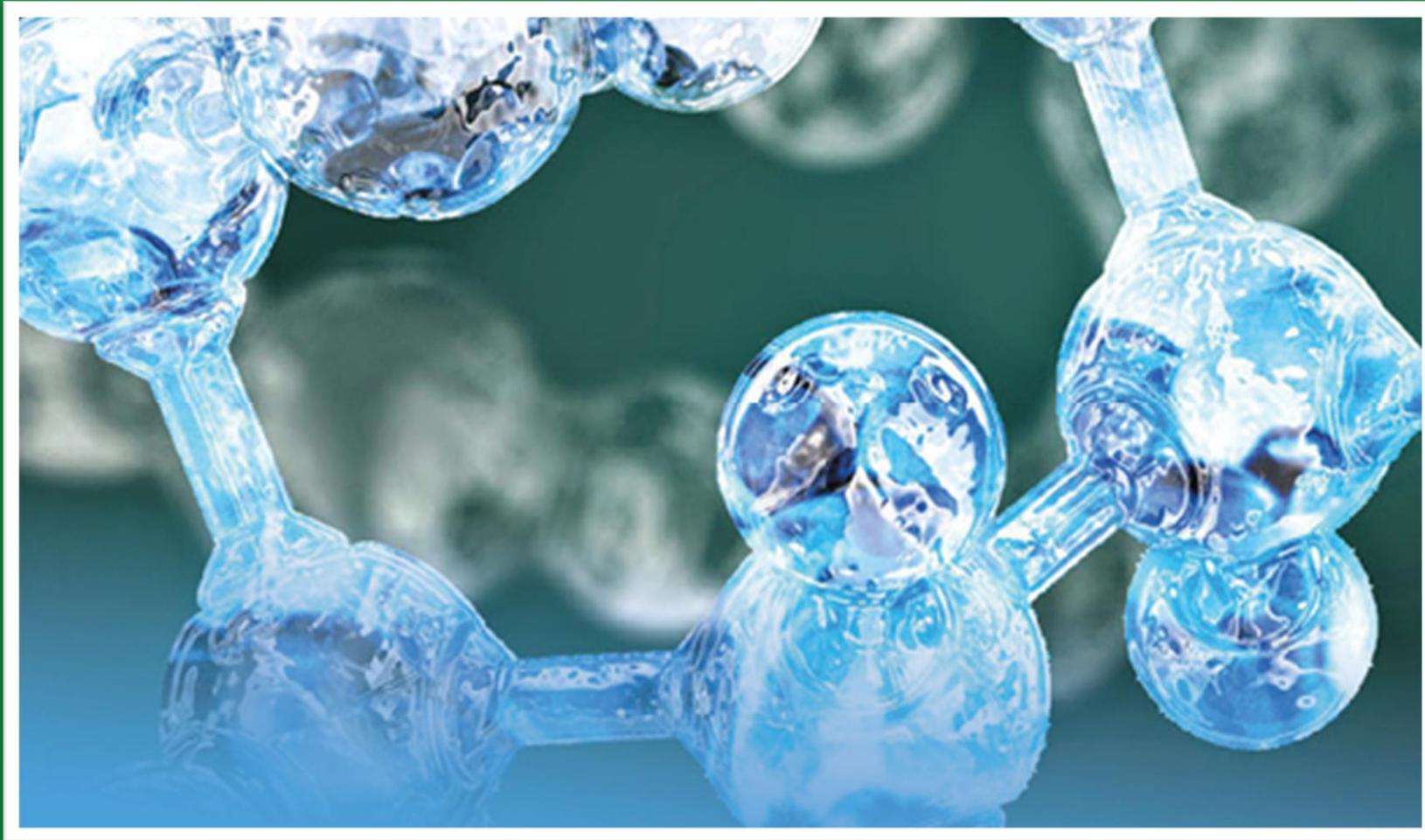


# LE MOLECOLE DELLA VITA. Introduzione al corso



VIDEO CORSO CON IL DOTT. GIOVANNI MAROTTA  
MEDICO, OMEOPATA CIMI. CENTRO MEDICINA INTEGRATA A ROMA

In collaborazione con



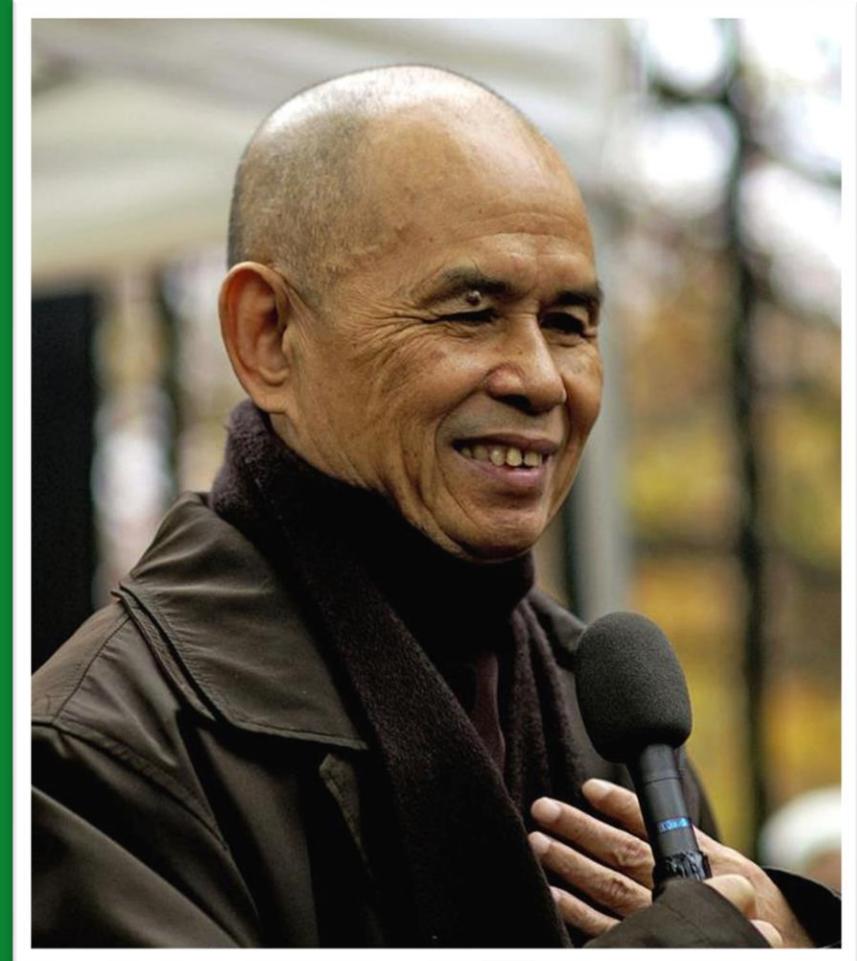
# LE MOLECOLE DELLA VITA

VIDEO CORSO CON IL DOTT. GIOVANNI MAROTTA  
MEDICO, OMEOPATA CIMI. CENTRO MEDICINA INTEGRATA A ROMA



## La nostra vera eredità

Il cosmo è pieno di gemme preziose.  
Te ne voglio offrire una manciata, stamattina.  
Ogni momento che vivi è una gemma,  
che brilla intorno e contiene in sé terra e cielo, acqua e nuvole.  
Devi imparare a respirare dolcemente  
per poter dispiegare miracoli.  
Di colpo senti gli uccelli cantare,  
i pini fremere,  
vedi i fiori sbocciare,  
il cielo blu,  
le nubi bianche,  
il sorriso e l'aspetto splendido di chi ami.  
Tu, la persona più ricca della Terra,  
sei stato costretto a elemosinare in giro un mezzo di sostentamento,  
basta di essere il figlio povero!  
Torna e richiedi la tua eredità.  
Dovremmo apprezzare la nostra felicità e offrirla a ciascuno.  
Abbi cura di questo prezioso momento.  
Sganciati dal flusso delle angosce  
e stringi la vita pienamente, tra le tue braccia.



**Thich Nhat Hanh, buddhista, poeta, monaco buddhista**

# LE MOLECOLE DELLA VITA

## LA SALUTE È NELLE NOSTRE MANI

Prevenire le malattie è nelle nostre possibilità  
È fondamentale possedere strumenti utili in tal senso



**Sia la nostra salute, che quella del nostro ambiente è nelle nostre mani**

## CONOSCERE LE MOLECOLE DELLA SALUTE

Questo corso si propone la conoscenza delle «**molecole della salute**», fondamentali per il nostro metabolismo

- 1) **Vitamine**
- 2) **Minerali**
- 3) **Flavonoidi**
- 4) **Grassi**
- 5) **Enzimi**
- 6) **Altri composti organici**



# LE MOLECOLE DELLA VITA

## LA VISIONE

La nostra è un'ottica diversa dalla semplicistica integrazione delle sostanze carenti: **NON VOGLIAMO CORRERE A COMPRARE INTEGRATORI** ma desideriamo trarli il più possibile dall'Ambiente in cui viviamo, dal Sole e dall'Aria, dall'Acqua e dalla Terra - come suggerisce Tich Nat hahn- da ciò che mangiamo e respiriamo, da ciò che ci nutre.



# LE MOLECOLE DELLA VITA



Meglio evitare l'eccesso di integratori. La Natura ci offre molto di più a costi ridotti

# LE MOLECOLE DELLA VITA

## CIÒ CHE VERAMENTE CI NUTRE

Nutrizione è un concetto amplissimo che riguarda tanto il Corpo che la Psiche che lo Spirito.

Ci occuperemo di **Nutrizione** nelle sue varie accezioni affinché noi stessi saremo parti attive di un **Progetto Salute**, per noi e per le persone che amiamo.



# LE MOLECOLE DELLA VITA

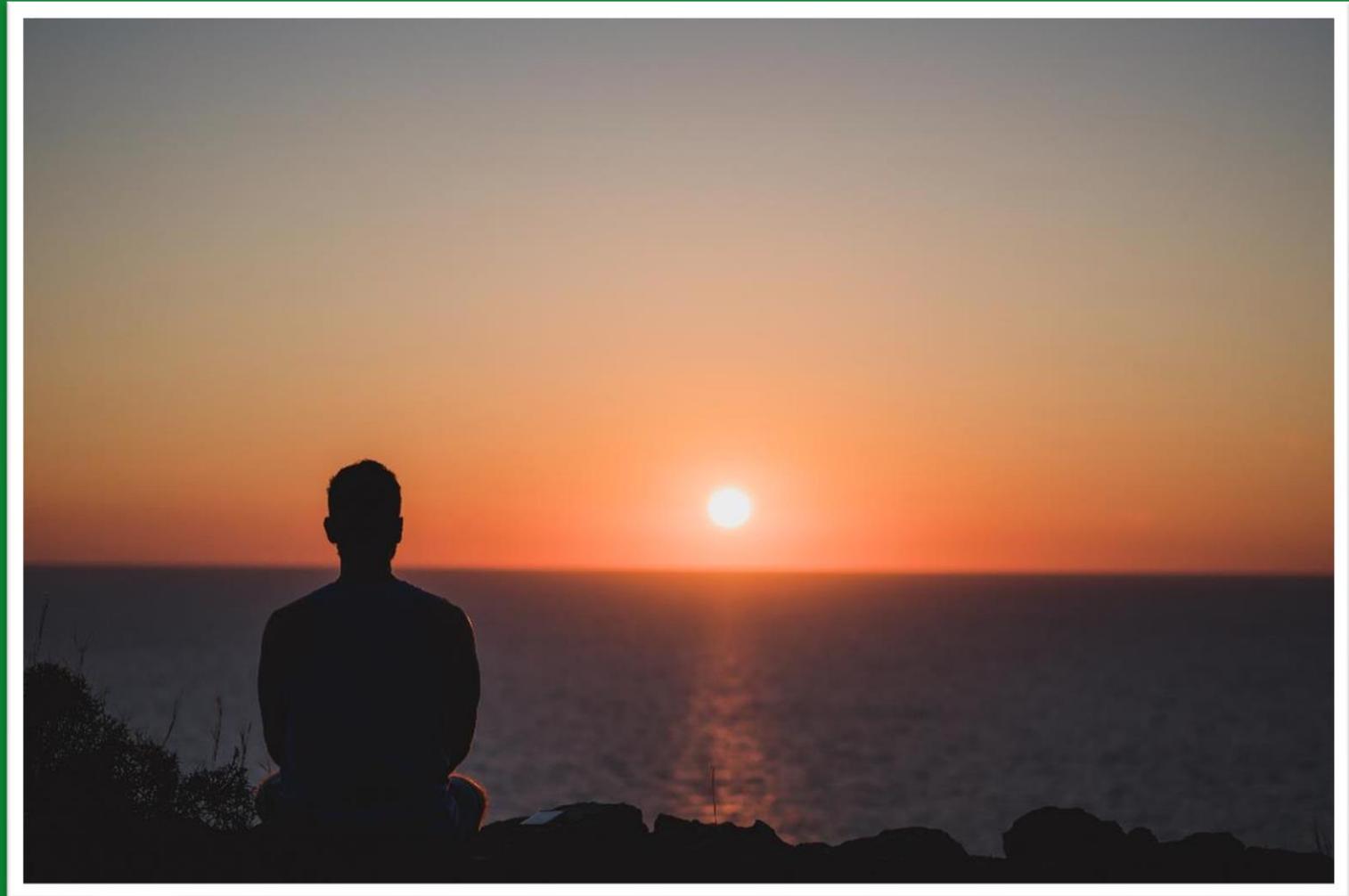
## CIÒ CHE VERAMENTE CI NUTRE



# LE MOLECOLE DELLA VITA UN'ALTRA OTTICA



Il corso si apre con un dono: la poesia di Thich Nhat Hanh ci insegna i benefici di un percorso meditativo, un **percorso di Consapevolezza**, che ci permette di cogliere le energie che sottendono la materia e di vedere con altri occhi: quelli del Cuore!



# LE MOLECOLE DELLA VITA UN'ALTRA OTTICA



# LE MOLECOLE DELLA VITA UN'ALTRA OTTICA

**Mente e Cuore** sono gli strumenti della integrazione, come le due ali che fanno volare un uccello. L'una non funziona senza l'altra



Dobbiamo considerare  
**MENTE e CUORE**

# LE MOLECOLE DELLA VITA UN'ALTRA OTTICA



È questo lo spirito con cui procederemo portando la consapevolezza a tutto ciò che ci nutre e ci dà Vita, con particolare attenzione e rispetto all'Ambiente.

# LE MOLECOLE DELLA VITA UN'ALTRA OTTICA





Tale Consapevolezza è oggi più che mai necessaria di fronte alla distruzione incessante del patrimonio naturale, a cui non possiamo assistere inermi, perché ne va della **nostra Salute**.

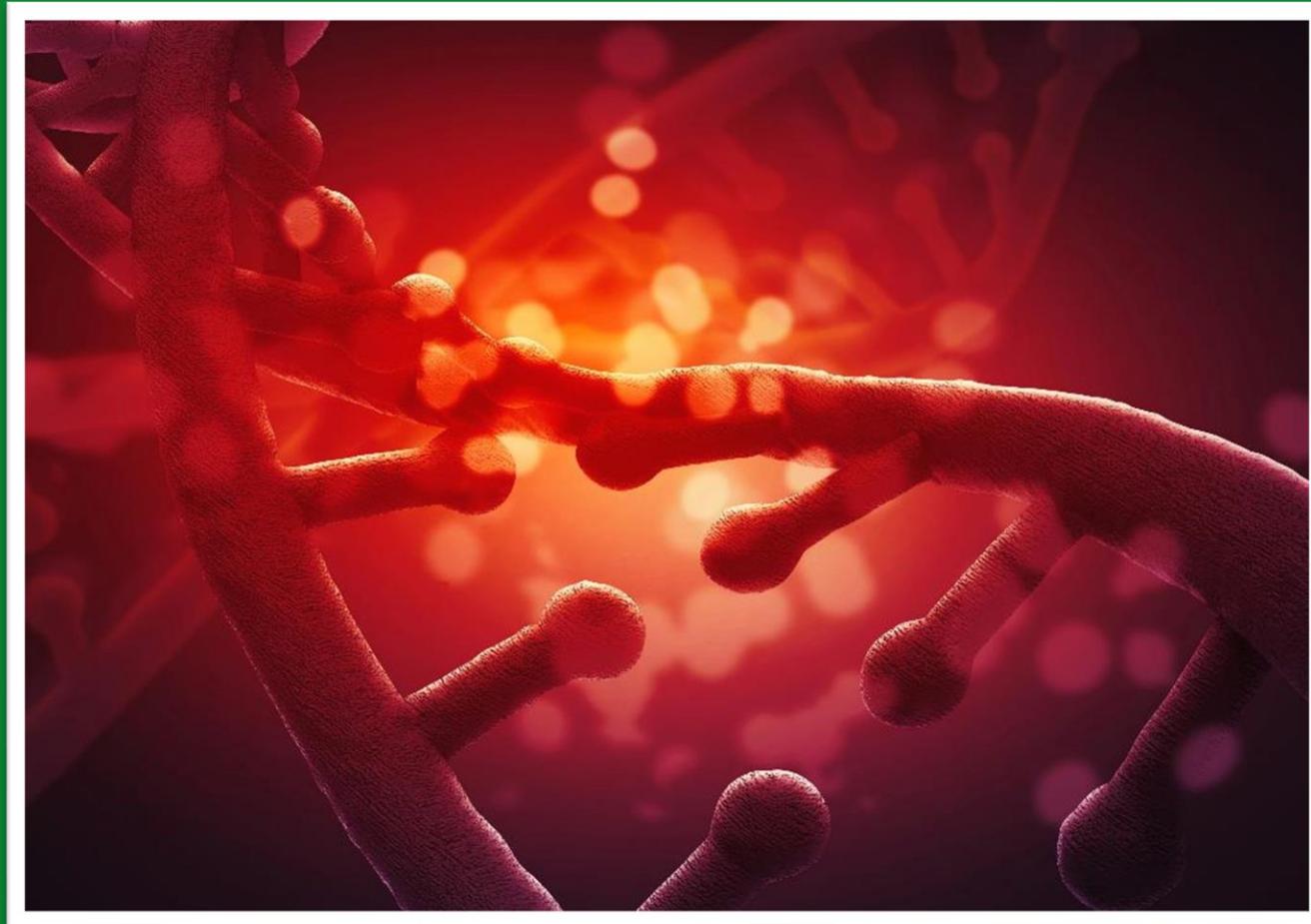
# LE MOLECOLE DELLA VITA AMBIENTE



Ulivo millenario di Cuglieri, Sardegna, prima e dopo l'incendio del 2021 che lo ha distrutto

# LE MOLECOLE DELLA VITA INTERAZIONI

Parleremo di **molecole di vita** e di come funzioniamo, della nostra fisiologia. Perché è importante non solo conoscere le molecole più importanti del nostro metabolismo ma soprattutto capire come interagiscono con noi.



# LE MOLECOLE DELLA VITA INTERAZIONI

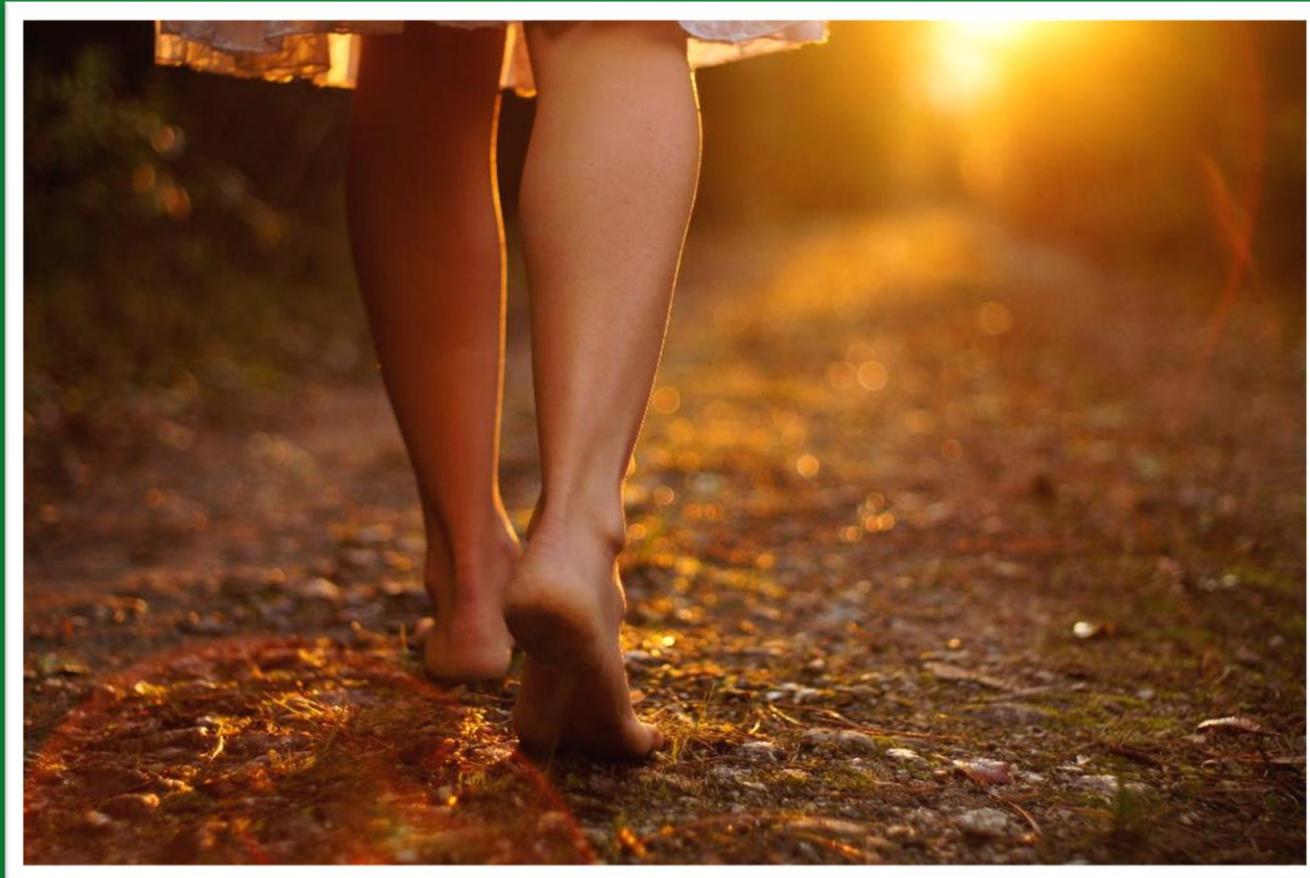
Scopriremo una quantità incredibile di **composti minerali e organici** in costante, quotidiana e rapidissima azione: costituiscono la base materiale dei nostri processi vitali. La loro carenza determina malessere, malattie e, se grave, anche morte. Per questo ritengo fondamentale riappropriarci di questo tipo di conoscenza



# LE MOLECOLE DELLA VITA INTERAZIONI



Il corso dovrà aiutarci a introdurre nella nostra dieta e nel nostro stile di vita tutti gli elementi necessari alla **Vita stessa**, dove trovarli in natura, come conservarli, come associarli e elaborarli in cucina, come esporci al sole e all'aria e in che misura ci aiutano e ci fanno bene...



# LE MOLECOLE DELLA VITA    UNA VISIONE SISTEMICA



La nostra visione è **Sistemica** e in quest'ottica non proporremo un pedissequo elenco di molecole e di proprietà biologiche, di cui peraltro potete trovare molte informazioni in Rete.

Vorremmo invece entrare nello spirito con cui la Natura da generosamente prodotti utili all'Uomo e cogliere insieme a voi il costante processo di interrelazione tra tutti gli esseri viventi.

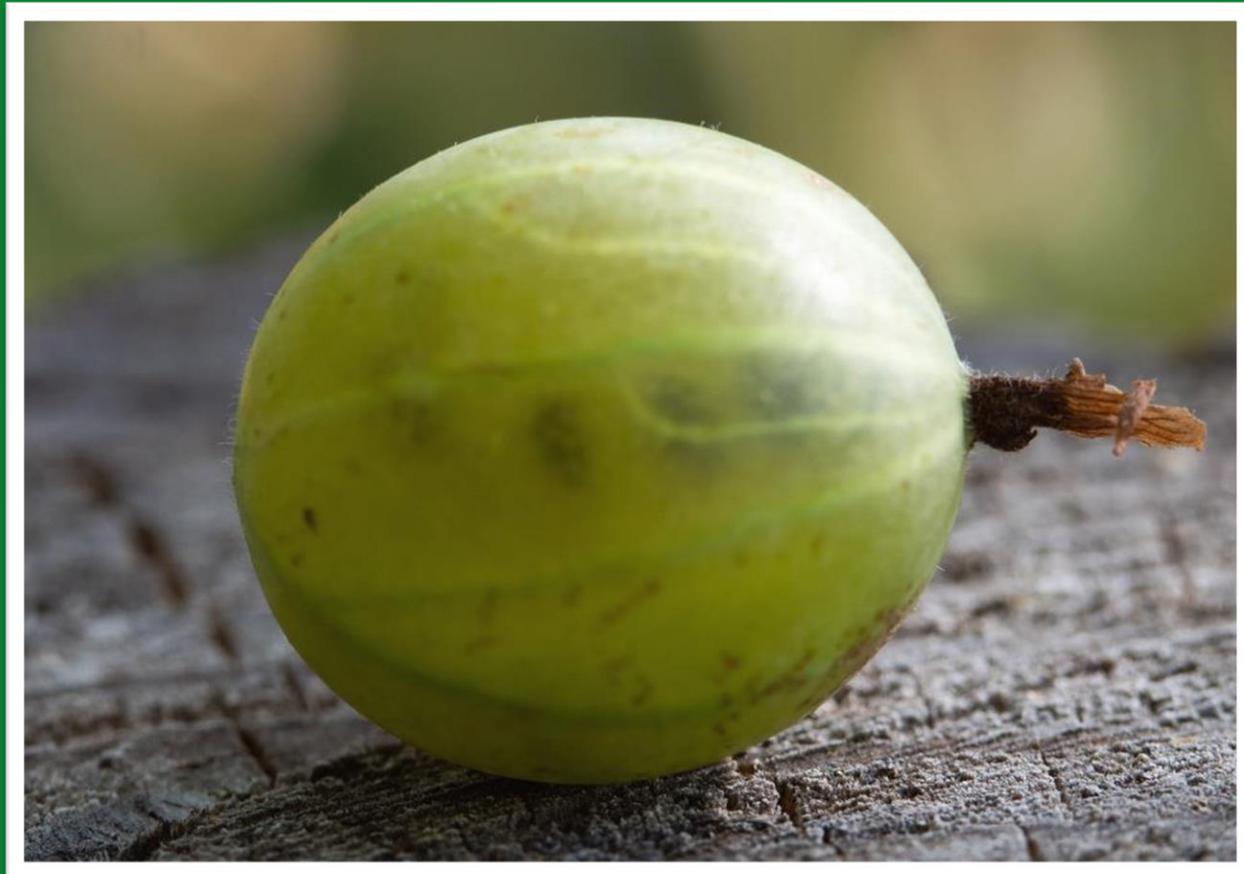


LA VITA GENERA LA VITA

# LE MOLECOLE DELLA VITA    UNA VISIONE SISTEMICA



Nel corso non potremo trattare tutte le molecole che sono indispensabili alla vita, perché altrimenti dovremmo realizzare una enciclopedia multimediale immensa, ma ne esamineremo alcune fondamentali: in particolare quelle che il nostro organismo non è in grado di sintetizzare autonomamente e è costretto a importare dall'Ambiente.



Un esempio per tutti: **la vitamina C**. Ma c'è tutto un mondo di sostanze da conoscere

FRUTTO DI UVA SPINA

# LE MOLECOLE DELLA VITA UNA VISIONE SISTEMICA



Nel corso non potremo trattare tutte le molecole che sono indispensabili alla vita, perché altrimenti dovremmo realizzare una enciclopedia multimediale immensa, ma ne esamineremo alcune fondamentali: in particolare quelle che il nostro organismo non è in grado di sintetizzare autonomamente e è costretto a importare dall'Ambiente.

ORTO FAMILIARE CON COLTIVAZIONE ELEMENTARE DI GIAN CARLO CAPPELLO

# LE MOLECOLE DELLA VITA    UNA VISIONE SISTEMICA



Ci interessa tramettere un modello di conoscenza e non solo nozioni.

Per rendere fruibile il corso anche a chi ha poco tempo da dedicare all'argomento il materiale è organizzato con vari livelli di approfondimento: il primo, molto sintetico, per ritenere le conoscenze fondamentali.

Un secondo livello svilupperà in **documenti allegati** quanto enunciato in sintesi .

Un terzo livello fornirà link utili a acquisire una visione più ampia, sistemica, della Complessità del Vivente.

In questo modo speriamo di soddisfare chi ha solo pochi minuti di tempo e chi invece desidera approfondire ogni argomento. Tra i numerosi vantaggi di un corso multimediale c'è anche quello di poter vieppiu accrescere il materiale inserendo sia nuove conoscenze sia gli apporti di chi desidera condividere esperienze valide.

# LE MOLECOLE DELLA VITA    VITAMINE E NON SOLO

Alcuni elementi indispensabili per realizzare i **metabolismi 'vitali'** si chiamano appunto 'VITAMINE' ma esistono molte altre molecole di estrema importanza per la Salute.

## **NON SOLO L'UOMO**

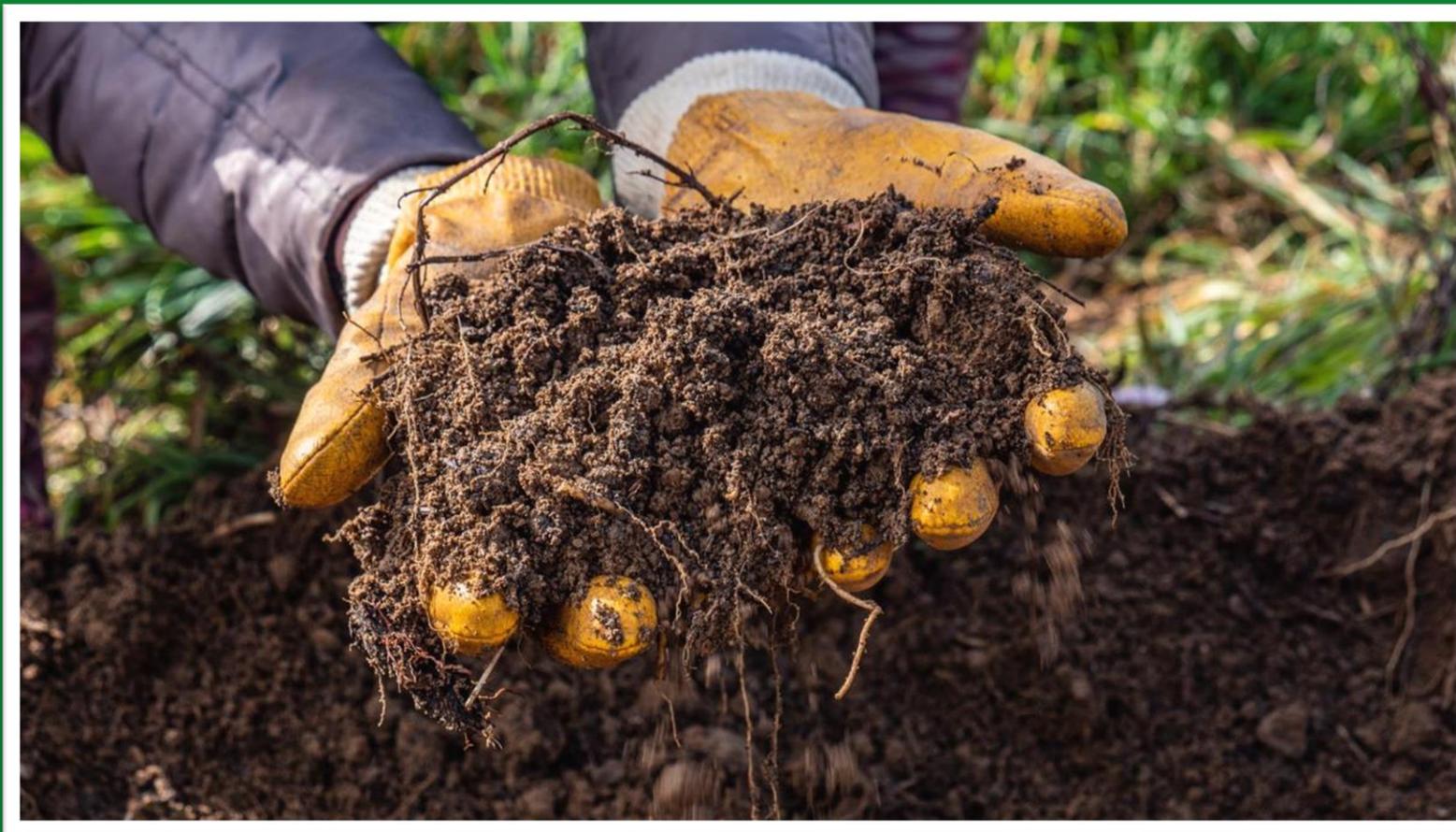
Queste molecole sono presenti in Natura e sono gli strumenti di vita di ogni forma vivente, dai microorganismi del suolo e del mare fino agli esseri più complessi vegetali e animali, uomo compreso.



# LE MOLECOLE DELLA VITA VALORI NUTRITIVI DEGLI ALIMENTI



Il punto cruciale oggi è che i suoli e le acque sono inquinate da sostanze tossiche di ogni tipo. Lo inquinamento è tra le cause maggiori della perdita di sostanza organica nei terreni, i quali diventano sempre meno in grado di **produrre cibi ricchi dei nutrienti indispensabili**



Il consumo di suolo in Italia. Secondo i dati ISPRA 2020, in Italia ogni secondo si perdono 2 metri quadrati di suolo

## **HUMUS IMPOVERITO = CIBI IMPOVERITI**

Un humus impoverito determina piante sofferenti e cibo di scarsa qualità. Spesso di infima qualità! Prodotti naturali belli a vedersi ma carenti di nutrienti fondamentali. Per non parlate degli OGM altro capitolo doloroso!



# LE MOLECOLE DELLA VITA VALORI NUTRITIVI DEGLI ALIMENTI



Ad esempio se prima bastava una **mela o un'arancia** per fornire a ognuno di noi un giusto apporto vitaminico e un **buon Microbiota** ora, consumando i frutti di coltivazioni industriali intensive, dovremmo mangiarne molte di più per assicurarci lo stesso fabbisogno e rischiamo comunque di non raggiungere gli apporti necessari.



FRUTTA E VERDURA DEL BOSCO DI OGIGIA

# LE MOLECOLE DELLA VITA VALORI NUTRITIVI DEGLI ALIMENTI

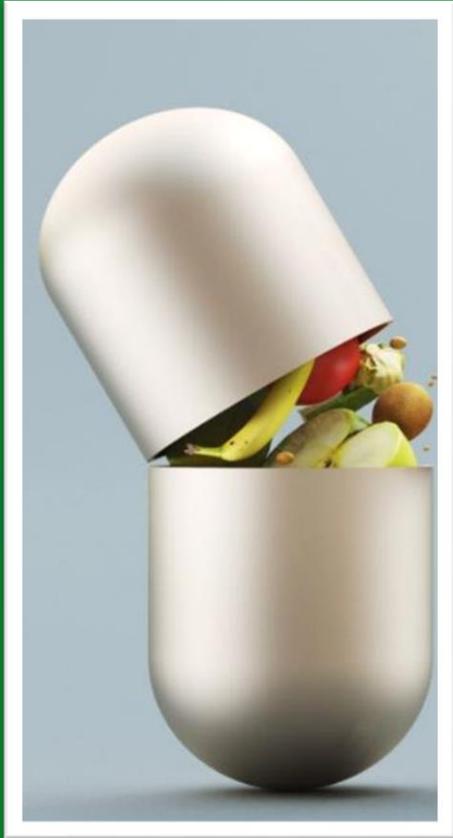


Il **Bosco di Ogigia** si batte da tempo per la **rigenerazione dei suoli** e per fronteggiare il pericolosissimo processo di perdita di sostanza organica e conseguente desertificazione.

Come medico non posso che apprezzare questi sforzi rigenerativi perché la SALUTE non può nascere da terreni morti, ma solo da suoli che pullulano di VITA e di biodiversità



# LE MOLECOLE DELLA VITA GLI INTEGRATORI



Molte delle molecole trattate nel corso sono oggi in commercio come **integratori alimentari**. Ben venga la disponibilità sul mercato di questi prodotti se suppliscono a delle carenze! Ma ne abbiamo davvero bisogno? In caso come e quando?

Alla luce della mia esperienza medica di quasi 50 anni, ritengo estremamente importante approfondire la questione 'integrazione'.

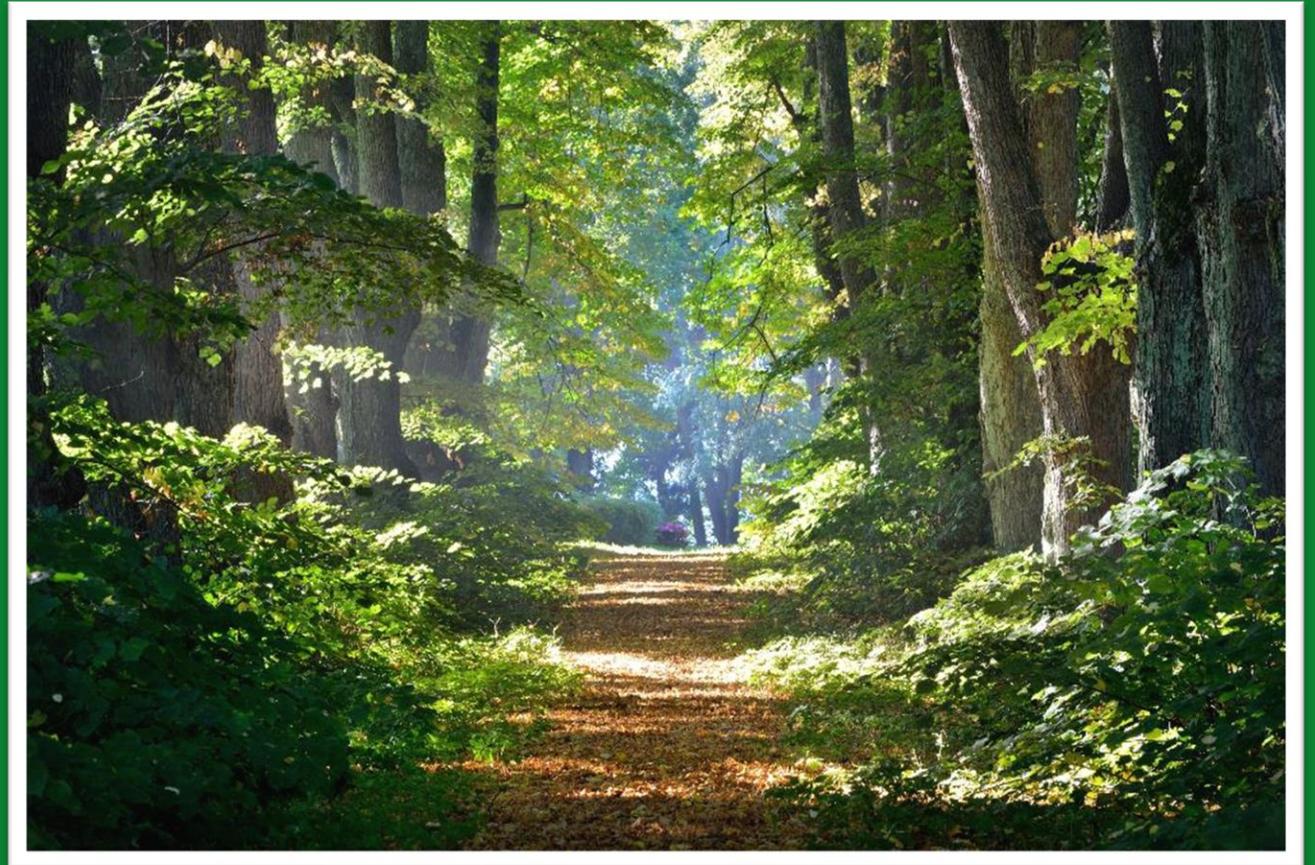
Perché si dovrebbero 'integrare' artificialmente tante sostanze quando nella maggior parte dei casi tutte queste molecole vitali ci sono fornite dalla natura stessa?

Non c'è una risposta univoca. Dobbiamo valutare insieme una serie di fattori. Sono assolutamente della idea che vivere in armonia con la natura e nutrirci adeguatamente dei suoi prodotti sia la cosa migliore per avere una Salute a 360 gradi, senza bisogno di integrazioni, ma in molti casi una corretta integrazione può essere utile o addirittura indispensabile.

Vivere in ARMONIA CON LA NATURA è un tema bellissimo e ampissimo che non è certo possibile condensare in poche righe. Il semplice **contatto col sole**, con l'aria, le acque, con gli alberi e con le piante è nutritivo e vitalizzante.

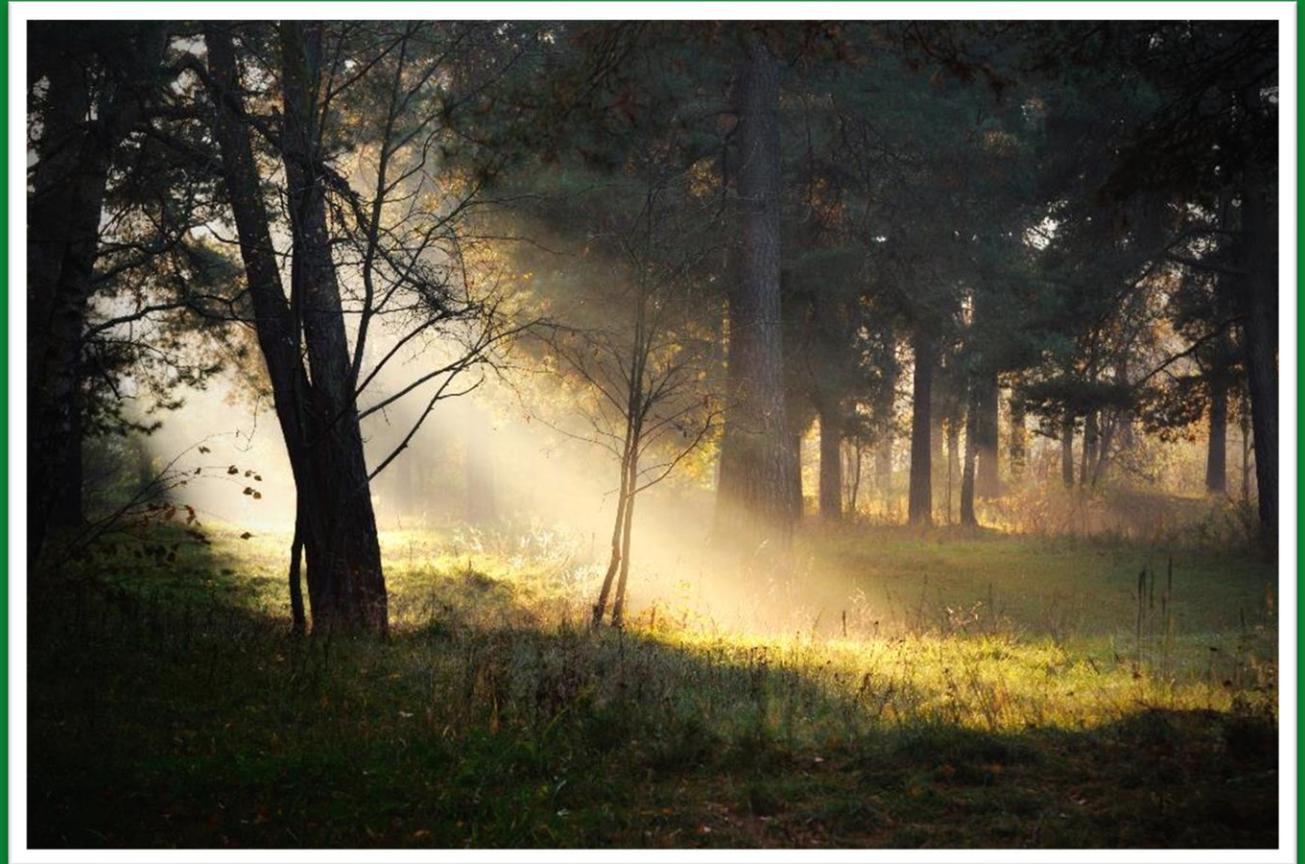
Le acque sorgive sono ionizzate e rivitalizzanti, lo è camminare sulla battigia mentre il mare lambisce i nostri piedi.

Oggi sta rinascono il desiderio di una immersione piena nel bosco '**La foresta che cura**', in inglese Forest bathing, Shinrin yoku in giapponese (vedi pdf)



Realizziamo questi contatti naturali? O passiamo la maggior parte del nostro tempo davanti a uno schermo, chiusi in casa? Soprattutto i nostri ragazzi e tantissimi di noi chiusi in ufficio o al lavoro senza muoverci?

Vi riporto questo studio sul **'sole che sterilizza i virus'** (covid 19 compreso) Lo sapevano tutte le massaie che sciorinavano i panni al sole, lo sappiamo tutti che case dove il sole non entra sono malsane. Accogliamo anche le validazioni scientifiche, ma ricordiamoci che siamo dotati di Saperi ancestrali.



I raggi del sole distruggono il virus in pochi minuti. [Articolo Huffington Post](#)

# LE MOLECOLE DELLA VITA INTEGRAZIONE

Circoscriviamo questa bellissima idea del vivere in Armonia con la Natura al tema delle nostre molecole vitali e della INTEGRAZIONE.

Indubbiamente la idea di utilizzarle come oggi normalmente si usa, isolandole dal contesto che le ha prodotte e concentrandole in una pillola, in proporzioni ben maggiori di quanto esistano naturalmente, non risponde certamente a un modello 'armonico'



INTEGRATORI ALIMENTARI

# LE MOLECOLE DELLA VITA AZIONE SINERGICA



In che senso parlo di **modello armonico**?

Ogni pianta o parte di essa dona una quantità di elementi attivi che vanno sotto il nome di fitocomplesso. Si usa questa definizione per le piante medicinali ma mi permetto di traslarla a tutto ciò che introduciamo dall'Ambiente

In una pianta non troveremo ad esempio solo la **vitamina C** ma tante altre vitamine che complementano le funzioni della VIT C; non solo il ferro ma anche tanti altri minerali; non solo un amminoacido ma tanti amminoacidi; non solo dei bioflavonodi specifici ma anche altri flavonoidi e così via: il tutto al servizio di azioni sinergiche.

FIORI DI CALENDULA



# LE MOLECOLE DELLA VITA AZIONE SINERGICA



Se ad esempio desideriamo un'azione antiossidante non ci limiteremo alla vitamina C e alla vitamina E ma utilizzeremo tantissimi elementi antiossidanti presenti in un prodotto naturale. Ad esempio in un buon bicchiere di vino rosso biologico ci sono migliaia di molecole atte allo scopo!

La complessità orchestrale metafora della complessità del **Sistema Natura**

Per darvi una idea della azione sinergica di tante componenti pensate a una grande compagine orchestrale, alle prese di una partitura complessa, cioè tanti strumenti coordinati e armonizzati tra loro.



# LE MOLECOLE DELLA VITA UN PICCOLO ANEDDOTO



Anni fa ci fu a Roma un grande evento musicale: i Wiener phylharmoniker, tra le più prestigiose orchestre del mondo, suonavano la 5 sinfonia di Mahler diretta da Boulez. L'Auditorium fu preso d'assalto e trovai eccezionalmente un posto non in platea ma al posto dei coristi, dato che il coro non era previsto nella partitura. Da quella posizione vedevo bene di fronte il direttore ma solo parzialmente l'orchestra che suonava sotto di me. Durante il primo tempo fui colpito da un meraviglioso suono di un violino, ricchissimo di armonici, un suono pieno, presente anche nei 'pianissimo'. Incuriosito mi sporsi più che potei per individuare quel bravissimo violinista: ebbene vidi decine e decine di violini che realizzavano un suono unico! Quando le risorse umane si dispongono coerentemente per realizzare un obiettivo di qualità è una bella cosa!

Ho saputo dopo che per entrare a far parte di orchestre eccelse come i Berliner o i Wiener un musicista, anche se bravissimo, deve fare anticamera di almeno un anno studiando con un maestro di quella orchestra il suono che, per qualità timbriche, è la cifra caratteristica di quella compagine. Che finezza!

Ora pensate che l'organico di orchestrali previsto da Mahler è sempre cospicuo (l'ottava sinfonia è detta dei 1000!) e non è solo di violini. La 5 sinfonia prevede un buon concorso di strumenti

# LE MOLECOLE DELLA VITA UN PICCOLO ANEDDOTO



Pensate se l'orchestra non fosse superallenata a suonare insieme che caravanserraglio verrebbe fuori. E invece i Wiener si suol dire 'vanno da soli' affiatatissimi. E pur con una orchestra così valida un buon direttore ha sempre il suo daffare ora a sostenere quella sezione, ora un'altra, ora a incoraggiare qualche strumentista, ora a modulare il suono di trombe e tromboni per evitare che coprano gli strumenti dal suono più delicato, oppure la partitura può esaltare una voce sulle altre, ma sempre in funzione dello insieme...

Così deve essere per i nostri integratori: equilibrio, armonia. Non una molecola che prevalga sulle altre ma l'insieme di tutte in una azione coordinata e sinergica. È il miracolo di un lavoro sistemico, pur nella alta complessità.

Non so se la metafora 'orchestrale' rende l'idea dello straordinario concerto che il nostro organismo suona in ogni fase della giornata.



WIENER PHYLARMONIKER DURANTE UN CONCERTO

Se la idea di coerenza e di equilibrio che riceviamo dal suono di una **grande orchestra** la trasliamo al lavoro dei nostri organi e al gran numero di reazioni biomolecolari che si compiono ogni secondo forse possiamo immaginare che gli organi svolgano efficacemente il loro lavoro allorché nessuna componente predomini prepotentemente. Perché questo potrebbe esitare in una rottura di equilibri fisiologici e quindi in una patologia.

La **condizione 'fisiologica'** va nutrita e tenuta al riparo da stimoli che ne alterino lo equilibrio.



# LE MOLECOLE DELLA VITA    IL NOSTRO EQUILIBRIO

È chiaro che gli integratori non sono perturbanti come le sostanze tossiche o i farmaci chimici, ma se godiamo di una buona condizione di salute anche l'assunzione degli elementi vitali è bene che sia all'insegna dell'equilibrio e della coerenza sinergica.

E ciò avviene se ci nutriamo giornalmente con una dieta **variegata e ricca di alimenti vivi** e di qualità. È la migliore integrazione!





Frutta, semi, verdure, ortaggi, funghi, **erbe spontanee commestibili** (alimurgiche) sono una autentica 'farmacia del Signore' come si diceva un tempo, perché, tranne qualche eccezione, come per esempio la **VIT B12** che è di origine quasi esclusivamente animale, la maggioranza delle molecole di cui abbiamo bisogno è presente in Natura specialmente a livello vegetale.

Estraendole da organismi viventi, con molti dei quali abbiamo una relazione ancestrale, avremo il grande vantaggio che sono

- 1) ricche di vita
- 2) più facilmente assimilabili (biodisponibili)

## PONIAMOCI QUATTRO DOMANDE

Questo corso è propedeutico e complementare a quello di **riconoscimento delle erbe spontanee** il cui uso può notevolmente arricchire la presenza di elementi vitali nel nostro organismo

Le domande da porci per una autentica cura di noi stessi:

- 1) **Viviamo in armonia con la Natura?**
- 2) Ci nutriamo adeguatamente rispettando **la quantità e la qualità** degli apporti necessari?
- 3) Gli alimenti che oggi consumiamo sono di **qualità** tale da fornirci tutte le risorse?

Quarta: Le concentrazioni di queste **molecole vitali** nel nostro organismo necessarie per svolgere al meglio tutte le funzioni fisiologiche sono le stesse quando una persona è sana o cambiano se è malata?

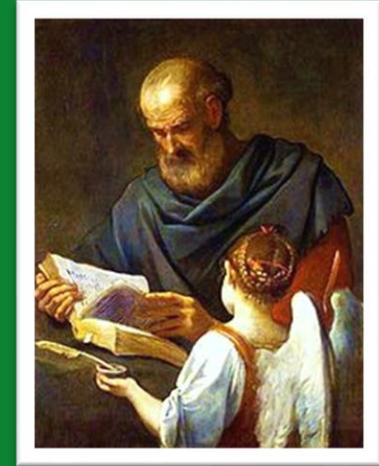
Rispondere a queste domande è fare un passo avanti verso una autentica cura di sé. Lo faremo man mano che passeremo in rassegna le singole molecole.



È un tema interessantissimo e inesauribile

È stato l'argomento principe di tutte le culture sapienziali: dagli aborigeni australiani al taoismo, dall'alchimia e dalla spagiria alle culture nord e sud americane; oggi si esprime con aspirazioni e scelte di vita individuali o di adesione a movimenti incentrati sulla conoscenza e il rispetto dell'Ambiente, in contrasto con il modello tecnologico imperante che vuole la Natura totalmente dominata e sfruttata dall'Uomo.

Oggi Cristo potrebbe più fare gli esempi che Matteo ha riportato nel suo Vangelo?



‘Perciò io vi dico: non preoccupatevi per la vostra vita, di quello che mangerete o berrete, né per il vostro corpo, di quello che indosserete; la vita non vale forse più del cibo e il corpo più del vestito? Guardate gli uccelli del cielo: non séminano e non mietono, né raccolgono nei granai; eppure il Padre vostro celeste li nutre...E per il vestito, perché vi preoccupate? Osservate come crescono i gigli del campo: non faticano e non filano. Eppure io vi dico che neanche Salomone, con tutta la sua gloria, vestiva come uno di loro...’

Matteo 6,25-34

**Quanto siamo anni luce lontani da questo messaggio!**

# LE MOLECOLE DELLA VITA VIVIAMO IN ARMONIA CON LA NATURA?

**Alla seconda domanda: ci nutriamo adeguatamente rispettando la quantità e la qualità degli apporti necessari?**

La risposta è no, siamo spesso sub carenti.

Per i motivi più diversi:

Al primo posto la crescente povertà in tutto il Pianeta.

Il problema si pone anche nei paesi sviluppati in cui **gran parte della popolazione** si nutre di cibo scadente per povertà ma anche quando in condizioni di agio economico. Molto spesso si verifica uno scarso o talora scarsissimo consumo di frutta e verdura, specie nei bambini e nei ragazzi, ma anche gli anziani, nella loro solitudine, trascurano l'alimentazione.

Persone depresse vedono penalizzata la gioia di nutrirsi.



# LE MOLECOLE DELLA VITA VIVIAMO IN ARMONIA CON LA NATURA?



In linea generale le verdure richiedono tempo per la loro preparazione e gli interessi sono orientati in altre direzioni che 'perder tempo in cucina'.

C'è poi chi non sopporta di vedere neanche un filo verde nei piatti.

Per non parlare dei crescenti problemi del comportamento alimentare, in particolare di tipo anoressico.

Molti Bambini spesso si limitano a pochissimi piatti e solo quelli per anni.

Ma anche molti adulti tendono a privilegiare carboidrati oppure proteine trascurando ortaggi e frutta fresca.

Per non parlare di persone che si sottopongono a diete drastiche e carenti per lunghi periodi.

Poi sono sempre più diffuse scelte come il veganesimo e il vegetarianesimo, che sono scelte nobili di rispetto per gli animali e per l'Ambiente ma, se non praticate con attenzione possono risultare pericolosamente carenti.



Nota: gli allevamenti intensivi sono tra le maggiori cause di inquinamento e di aumento di Co2 e relativo cambio climatico, oltre a essere una violenza e un sadismo gratuito nei confronti di esseri senzienti. Ben venga una diminuzione del consumo di carne, in special modo da allevamenti intensivi.

# LE MOLECOLE DELLA VITA VIVIAMO IN ARMONIA CON LA NATURA?



Nel caso di scelte strettissime tipo **veganesimo radicale**, con rigida esclusione di qualsiasi prodotto animale, senza integrazioni o, peggio ancora, di diete esclusivamente frugivore (solo frutta caduta dall'albero) c'è un concreto pericolo di carenze, che si evidenziano nel tempo e non nello immediato.

I vegani attenti sanno che hanno bisogno di **alcune integrazioni** (B12 in particolare). Quelli che non sono stati attenti hanno avuto gravi problemi soprattutto nei loro figli.

Le sub carenze sono dovute a altri fattori

Primo fra tutti il **malassorbimento intestinale**. Oggi gli intestini sono sempre più In sofferenza. Ci sono situazioni gravi in cui l'assorbimento dei nutrienti è sempre più scarso.

Inoltre alcune persone sono gastroresecate (paziente al quale è stata asportata una parte dello stomaco)

Il Microbiota intestinale è fondamentale nei processi di assimilazione, sia perché è determinante nel mantenere l'integrità della membrana intestinale , sia perché spezza le grosse catene molecolari di alcune sostanze vitali e ne consente l'assorbimento, sia perché produce esso stesso una serie di vitamine e di molecole preziose.



# LE MOLECOLE DELLA VITA VIVIAMO IN ARMONIA CON LA NATURA?



Questo **nostro microbiota** è spesso bistrattato da un'alimentazione inadeguata e soprattutto da farmaci che lo distruggono (esempio antibiotici).

Il microbiota è un mondo e merita una comunicazione a parte

I farmaci possono causare carenze, specie se assunti a lungo. Non tutti inibiscono tutto, piuttosto invece selettivamente interagiscono su alcune molecole. La Tachipirina è responsabile della deplezione di Glutathione.

Tra i farmaci più indagati ce ne sono di uso molto comune e spesso protratto nel tempo: antibiotici, cortisonici, antiacidi e gastroprotettori, contraccettivi orali, antiepilettici, anti Parkinson, antidepressivi, antipsicotici etc.

Pensiamo anche alle terapie antitumorali, alle chemio protratte e a chi può nutrirsi solo per via parenterale (flebo).



# LE MOLECOLE DELLA VITA IL CASO DELLO SCORBUTO



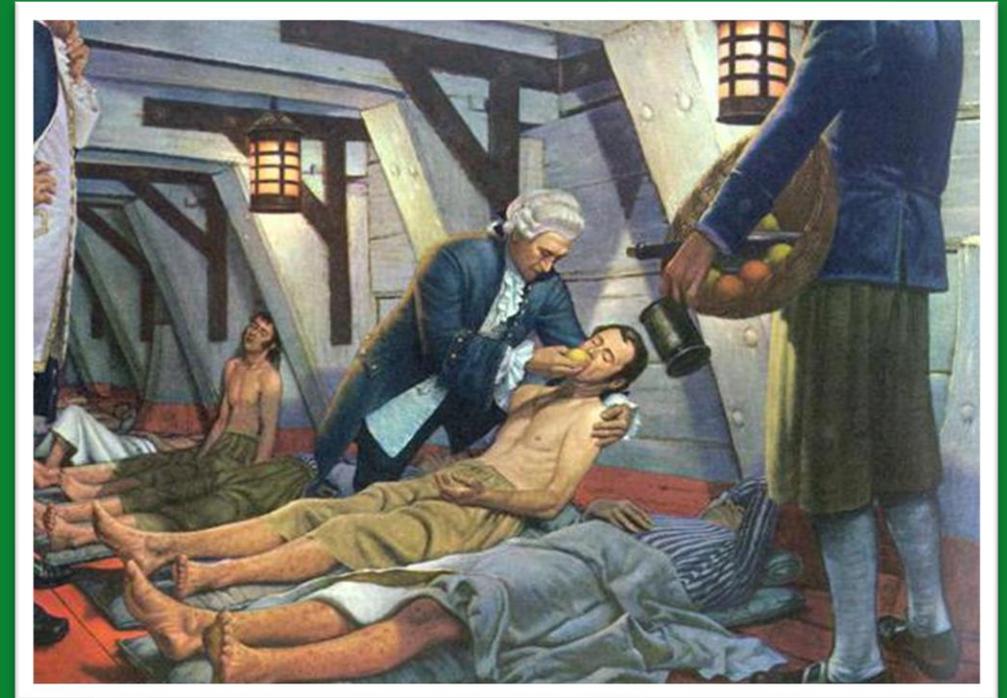
C'è da sottolineare come il nostro organismo è 'grande': si inventa di tutto per risparmiare le **molecole vitali**.

Se è in carenza fa di tutto per non distruggerle, recuperarle, non eliminarle, riassorbirle.

Pensate che bastava pochissimo succo di limone a frenare l'avanzamento dello scorbuto, la tremenda malattia che colpiva i marinai privi per mesi di verdura e frutta fresca nelle lunghe circumnavigazioni oceaniche.

Lo vedremo meglio quando parleremo della vitamina C. Ma vi riporto questa notizia per far capire come l'organismo riesce a far tesoro di un apporto minimo:

Siamo nel 1601, **James Lancaster** è a capo della prima flotta inviata dalla Compagnia delle Indie orientali. Quando giunse nel Madagascar, decise di raccogliere arance e limoni da portare in viaggio.



# LE MOLECOLE DELLA VITA IL CASO DELLO SCORBUTO

Dagli **agrumi** Lancaster ottenne un succo, in grado di migliorare la salute dei marinai, che conservò in una bottiglietta.

Ad ogni uomo che presentasse anche un minimo sintomo di scorbuto, il capitano somministrava ogni giorno tre cucchiaini di succo di limone, da una boccetta che teneva come una reliquia.

Al termine del viaggio, a capo di Buona Speranza non giunse nemmeno un marinaio malato!



# LE MOLECOLE DELLA VITA MANGIAMO CIBO DI QUALITA'?

Terza domanda: Gli alimenti che oggi consumiamo sono di qualità tale da **fornirci tutte le risorse?**

Abbiamo visto che da suoli impoveriti originano prodotti poveri di nutrienti fondamentali.

Altri punti da approfondire sono la freschezza dei cibi e il tipo di trasformazione che essi subiscono (esempio modalità di conservazione o di cottura)



# LE MOLECOLE DELLA VITA MANGIAMO CIBO DI QUALITA'?



Alla quarta domanda: Le concentrazioni di queste molecole vitali nel nostro organismo necessarie per svolgere al meglio tutte le funzioni fisiologiche sono le stesse quando una persona è sana o cambiano se è malata?

Le concentrazioni a cui fornire le molecole vitali cambiano da persona a persona e a seconda delle sue esigenze. Possono essere assunte in concentrazioni fisiologiche o maggiori in caso di necessità.

Talora alcune sostanze vengono somministrate in **grandi dosaggi** (esempio VIT D , VIT C.)

In tal caso diventano dei veri e propri farmaci con funzioni totalmente diverse da quelle fisiologiche.

Ne accenneremo ma la trattazione esula da questo corso perché si entra in un campo propriamente medico



## **Alcuni integratori possono disturbare l'azione di farmaci.**

Non disturbano se assunti in dosi fisiologiche in modo naturale. Va esaminato caso per caso se l'integrazione viene realizzata con rimedi concentrati

## **Scopi della integrazione**

In linea di massima utilizzeremo una sana integrazione per evitare di ammalarci e dover assumere farmaci.

Qualche esempio: **quercitina e esperidina** per impedire l'accesso dei virus

Il sulforafano come prevenzione dei tumori

Gli antiossidanti del ginkgo biloba come fluidificanti del sangue e riparatori delle pareti dei vasi sanguigni etc. In caso di malattia per reagire meglio: un Organismo Rivitalizzato torna più rapidamente in condizioni di equilibrio.



**Buon corso!**

**Dott. Giovanni Marotta**

# LE MOLECOLE DELLA VITA. Introduzione al corso



Una collaborazione



Cimi, centro di  
medicina integrata



Bosco di Ogigia

a cura del Dott. Giovanni Marotta e del Bosco di Ogigia

Materiale extra del corso **VITAMINE. LE MOLECOLE DELLA VITA**

Scopri di più

