

Repubblica di San Marino, martedì 5 maggio 2015

Gent.mo Sig. Dario Schianchi

L'analisi del capello come metodo teso ad evidenziare la risposta psicofisica individuale allo stress in relazione ai minerali contenuti e ai rapporti tra essi esistenti viene nel tempo elaborata a seguito della definizione della Sindrome di Adattamento Generale formulata da Hans Selye.

Durante i diversi tempi e momenti della Sindrome di Adattamento Generale l'organismo presenta risposte differenziate costituite sia da adattamenti psichici e comportamentali che da mobilitazione delle attività neuroendocrine e di conseguenza immunologiche e muscolari, ad esempio attraverso aumento o inibizione della sintesi di ormoni e neurotrasmettitori, sostanze delle quali i minerali, le vitamine, gli aminoacidi sono da considerarsi biocatalizzatori o precursori diretti e indiretti.

In tal senso e per tale motivo, il test BCC, offrendo una ampia analisi relativa al contenuto degli elementi succitati, può consentire di identificare correttamente tutte quelle condizioni generali e specifiche di funzionalità in cui si trova l'organismo, potendo in tal modo meglio evidenziare sia le condizioni nutrizionali che le capacità di adattamento allo stress al fine di prevenire future problematiche di salute o di correggerle quando esse siano presenti.

Aspetti significativi del risultato di questo test sono dati dalla presenza in eccesso di metalli tossici, in specifico Mercurio e Bario e dalla carenza di Vitamina D.

E' rilevata una alterazione nei rapporti Zn/Cu e Fe/Cu, indicativi della possibilità di un non corretto equilibrio del sistema immunitario e di predisposizione a infezioni (prevalentemente subacute o subcliniche).

Mercurio (lieve eccesso)

Manifestazioni generali.

Insonnia. Vertigini. Astenia. Depressione. Nervosismo. Cefalee. Ottundimento mentale. Difficoltà di coordinazione. Tremori. Perdita di memoria. danno renale. Perdita del visus e dell'udito. Dermatiti. Instabilità emotiva. Perdita di appetito. □

Interferisce con numerose attività enzimatiche e può provocare danni a reni e fegato. Il metilmercurio è una potente neurotossina i cui sintomi da tossicità sono molti, tra essi ricordiamo: depressione, paura, allucinazioni, perdita di concentrazione, irritabilità, atassia, perdita di memoria e complesso di persecuzione. □

Questo metallo può distruggere i neuroni, inibisce la sintesi proteica, interferendo con gli enzimi di membrana che regolano il passaggio di Sodio e Potassio con conseguente deterioramento della biochimica neuronale.

Bario (eccesso molto lieve)

L'esposizione umana a livelli pericolosi di bario, ad esempio attraverso acqua potabile contaminata, può causare problemi al cuore, al fegato, allo stomaco, ai reni e altri organi. Il bario assorbito può rimuovere il potassio all'interno delle cellule e causare effetti di vario genere nel tono e nella funzione muscolare, nelle funzioni del miocardio e nel sistema nervoso.

Sintomi riconducibili a eccesso di bario sono eccessiva salivazione, nausea, vomito, crampi addominali, diarrea violenta ed ematica, ipokaliemia (carenza di Potassio), polso irregolare, ipertensione arteriosa, bradicardia da extrasistoli ventricolari, ronzii auricolari, vertigini, spasmi muscolari.

Carenza di Vitamina D

La vitamina D contribuisce al normale assorbimento e utilizzo del calcio e del fosforo, minerali utili per la funzionalità neuromuscolare e la mineralizzazione ossea. Contribuisce quindi al mantenimento di ossa e denti normali. La vitamina D inoltre favorisce il fisiologico funzionamento del sistema immunitario. I sintomi classici della carenza di questa vitamina sono il rachitismo e l'osteoporosi. A causa della carenza il calcio non viene assorbito bene a livello intestinale e si ha un'anomala ritenzione di fosforo nei reni. Questa carenza contribuisce anche a deficit del sistema immunitario.

Si consiglia di effettuare il test 25-OH-D (Vitamina D3).

Consigli integrativi e di supplementazione:

1) Natural Vita D3 (ditta Solgar) 1 perla a colazione e cena.

Vitamina D naturale da olio di fegato di pesce 400 UI (10 mcg) per perla

Integratore alimentare a base di vitamina D naturale (vitamina D3 estratta da olio di fegato di pesce). La vitamina D viene sintetizzata a livello cutaneo in seguito a esposizione solare e la sua sintesi può ridursi in particolare durante i mesi invernali, quando è modesta l'esposizione alla luce solare.

La vitamina D contribuisce al normale assorbimento e utilizzo del calcio e del fosforo, minerali utili per la funzionalità neuromuscolare e la mineralizzazione ossea. Contribuisce quindi al mantenimento di ossa e denti normali. La vitamina D inoltre favorisce il fisiologico funzionamento del sistema immunitario.

Cautele di utilizzo

La vitamina D non dovrebbe essere assunta in associazione alla digitale (per il rischio di aritmia), a diuretici tiazidici (per il rischio di ipercalcemia) o calcitonina (la vitamina D potrebbe ridurre l'effetto del farmaco). Contiene pesce.

2) ZEOLITE attivata Flowers of Life 100 cps.

1 capsula 3 volte al giorno, 30 minuti prima dei pasti.

La zeolite rientra tra gli strumenti importanti per combattere e neutralizzare i radicali liberi. Inoltre le zeoliti agiscono sui metalli pesanti: mercurio, piombo, cadmio sono tra i più conosciuti e pericolosi agenti tossici per l'organismo e per l'ambiente, presenti in quantità minime nelle polveri che respiriamo e nei cibi che ingeriamo. La zeolite attraverso la riduzione di questi metalli nel tratto gastro-intestinale può ridurre la presenza nell'intero organismo (/detossicazione) e/o evitarne l'assorbimento nei tessuti (prevenzione). Recenti studi sull'utilizzazione della zeolite clinoptilolite attivata in abbinamento alle terapie standard hanno evidenziato la sua azione positiva sul sistema circolatorio, sulla pressione arteriosa, sul recupero dopo l'infarto o ancora sul sistema digestivo, sull'iperacidità gastrica e sulle ulcere duodenali. L'azione della zeolite è stata anche studiata sui reumatismi, sulla cura delle infezioni renali e sul trattamento delle patologie dermatologiche presenti nei pazienti affetti da diabete, mentre altre osservazioni riguardavano l'applicazione diretta della polvere e numerose affezioni della pelle. Infine, esistono diverse ricerche scientifiche che dimostrano l'effetto anticancro e antiossidativo della zeolite micronizzata.

Indicazioni

Elimina metalli pesanti, tossine, ioni ammonio, prodotti chimici, lievito, funghi, antiparassitari. Neutralizza radicali liberi. Azione antiossidante, radioprotettiva e decontaminante. Ottiene pH alcalino e ristabilizza l'equilibrio fisiologico (omeostasi). Migliora prestazioni mentali e fisiche. Diminuisce acido lattico e tempi di recupero. Facilita la digestione. Diminuisce la perossidazione lipidica gastrica. In dermatologia: psoriasi, eczemi, lupus eritematoso, rosacea, seborrea, acne giovanile, acne cronica, prurito, ipotermia, gonfiori edematosi, dermatite atopica e seborroica, etc... In combinazione con altri prodotti cura allergie al polline, malattie croniche. Adjuvante nella chemio-terapia e radioterapia. Profilassi delle malattie cardiovascolari, diabete, cancro e malattie neurodegenerative. Benefici nel sonno.

Se non risulta possibile trovare questi prodotti si può sostituirli con altri equivalenti.

N.B. Pur trattandosi di integratori alimentari occorre evitarne l'assunzione in gravidanza e allattamento e nelle condizioni che, a giudizio del medico curante, ne controindicano l'assunzione. Occorre inoltre prestare attenzione a che non esistano intolleranze o allergie verso i componenti del prodotto.

Consigli alimentari

N.B. Dal sottostante elenco vanno chiaramente esclusi gli alimenti e le sostanze a cui si è già a conoscenza di essere allergici o sensibili e/o che tendono a provocare sintomi sgradevoli.

Cominciare il pasto con un piatto di verdure miste, crude e/o cotte, fresche, almeno 3 varietà.

- Seguire una dieta priva di Glutine e di Caseina vaccina; evitare il Glutammato monosodico; evitare aggiunte di sale.
- Sostituire a tal fine pane e pasta di grano con Riso, Mais, Miglio, Grano saraceno, Quinoa, Amaranto, grano Senatore Cappelli (questo grano contiene glutine in forma "biocompatibile" e può quindi essere utilizzato 1-2 volte a settimana);

- Riso, Mais e Miglio sono da preferire;
- Anche se già consumati raramente sostituire latte e latticini di origine vaccina con latte e latticini caprini ed ovini, possibilmente di provenienza biologica, in dosi moderate;
- Deve essere presente un buon consumo di verdure, fresche, crude e cotte, soprattutto a foglia verde;
- Evitare pomodoro, peperone, melanzana;
- Evitare carne di maiale, specialmente salumi e insaccati;
- Il tonno, se usato, deve essere al naturale;
- Fonti proteiche da preferire provengono da pesce magro e carni bianche e rosse magre (evitando la carne di maiale), la eventuale carne di selvaggina va consumata non più di 1 volta a settimana;
- Dopo il primo piatto di verdure si deve assumere un solo altro piatto, dissociando carboidrati e proteine animali, quindi 1 piatto di verdure seguito da una portata di legumi o di pesce o di carne o di uova o di formaggio o di carboidrati (riso, mais ecc...);
- Il pesce può essere assunto 3 volte a settimana, la carne 2 volte, i latticini (se tollerati e utilizzati) 2 volte, i legumi 3 volte, in dosi moderate;
- Possono essere consumate 2 uova, di provenienza biodinamica, 2 volte a settimana;
- Utilizzare in dosi moderate spezie e aromi quali peperoncino, curcuma, cannella, zenzero, zafferano, salvia, rosmarino, origano, noce moscata, aglio e cipolla... ;
- Utilizzare olio di oliva extravergine di prima spremitura a freddo; olio biologico di lino.
- Utilizzare aceto di mele o di vino rosso in modiche quantità;
- Per gli spuntini preferire frutta fresca e secca e semi oleaginosi: noci, mandorle, nocciole (in dosi moderate, accertando che non esistano problemi di intolleranza e/o di allergia), semi di zucca, semi di girasole oppure, se non esiste intolleranza o allergia, Polline d'Api, da 1 cucchiaino a 1 cucchiaino;
- Nell'arco della giornata dovrebbero essere presenti almeno 4 assunzioni di frutta, di diversa varietà, ad esempio mela, pera, kiwi, arancia, banana;
- Il miele - biologico integrale - può essere consumato nella quantità massima di 2 cucchiaini al giorno, meglio se utilizzato durante la colazione;
- Come dolcificanti possono essere utilizzati miele biologico integrale e/o succo di agave;
- Per il pane si utilizzi pane senza glutine, in porzioni moderate, oppure sostituire con fette biscottate senza glutine o con grissini e/o crackers senza aggiunta di sale.
- La colazione può prevedere frutta fresca e secca, semi oleaginosi, eventualmente Yogurt magro, miele integrale, marmellata biologica (senza zuccheri aggiunti), spremute e centrifugati di frutta e di verdura, sono ammesse 2 fette biscottate; due o tre volte a settimana la colazione può comprendere proteine animali come pesce, uova, formaggi o anche carne.
- Assumere almeno 1 litro e mezzo di acqua minerale naturale al giorno;
- Sono da evitarsi i prodotti di pasticceria (i cosiddetti "dolci"), si possono utilizzare prodotti biologici senza glutine e senza zuccheri aggiunti;
- Preferire i prodotti integrali a quelli raffinati, con le dovute cautele poiché particolari condizioni intestinali potrebbero non accettare i prodotti integrali, in tal caso assumere prodotti decorticati o provare con prodotti semi-integrali.

N.B. Occorre prestare attenzione ad ogni alimento consumato, alcuni sintomi tipici di intolleranza/sensibilità sono gonfiore, irritazione gastrica (gastrite reattiva), irritazione intestinale (colon irritabile), stanchezza e sonnolenza post-prandiale che può perdurare durante la giornata (stanchezza cronica), emicrania, cervicalgia, senso di malessere diffuso, dolori articolari e muscolari, sbalzi di umore, ansia, depressione. Chiaramente è necessario porre questa attenzione anche nei confronti degli alimenti consigliati, non essendovi la certezza – a causa di sensibilità chimiche e reattività individuali – che questi siano tutti idonei

****In alcuni individui è presente una intolleranza al lattosio ampia, più rara, il che significa che potranno verificarsi sintomi anche con latte e latticini di fonte caprina e ovina e non solo con quelli vaccini.**

I sopraindicati consigli sono da seguire per 3 mesi, passati i quali è consigliabile ripetere il test.

N.B. Si resta a disposizione e si potrà essere contattati per informazioni scientifiche al numero 327 3276349, per informazioni amministrative al numero 0549 809038 o via email utilizzando il seguente indirizzo: info@bcctest.com



Il Direttore Sanitario
Dr. Rossi Giancarlo