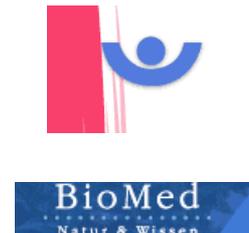


**Terapia alimentare**  
 (ortomolecolare)  
*Programma serale:*  
*Sostanze e tabelle*  
*Anamnesi ortomolecolare*  
*Analisi e terapie ortomolecolari*



*Istituto Nazionale di Ricerca  
 per gli Alimenti e la Nutrizione*

**Composizione di alimenti**



# Terapie alimentari e ortomolecolari

Sequenze anamnestiche

Esempio: anamnestico

Ricerca di alimenti adatti

Esercizio: adattamento dell'alimentazione

Fornitori di integratori alimentari

Esercizio: medicazione "all'americana"

Dosaggi di integratori alimentari

Esercizio: medicazione mirata

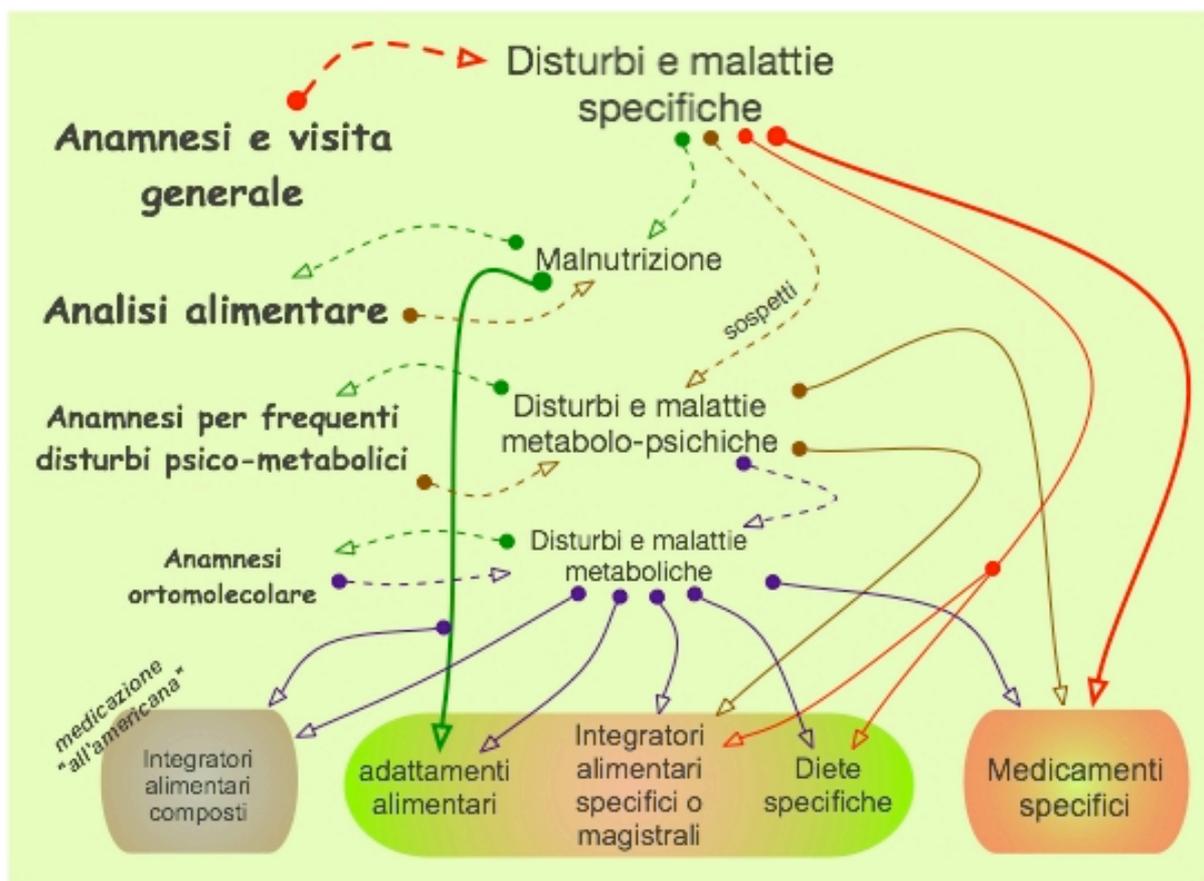
Esempio: medicazione magistrale

# Sequenze anamnestiche

Per chiarire la faccenda sin dall'inizio: non è terapeuticamente professionale, di voler curare tutti danni e malanni con diete e integratori alimentari.

- L'anamnesi e la visita generale forniscono normalmente le indicazioni per dei medicinali specifici. Se si tratta di disturbi con una forte componente metabolica si prendono le ovvie misure nutrizionali.
- Di fronte a una sospettata malnutrizione si fa un'analisi alimentare con le conseguenti conclusioni:
- di fronte a sospetti disturbi psico-metabolici si fa l'anamnesi per disturbi psicometabolici e si tirano le relative conclusioni;
- di fronte a persistente sospetto di disturbi metabolici si esegue un'anamnesi ortomolecolare.

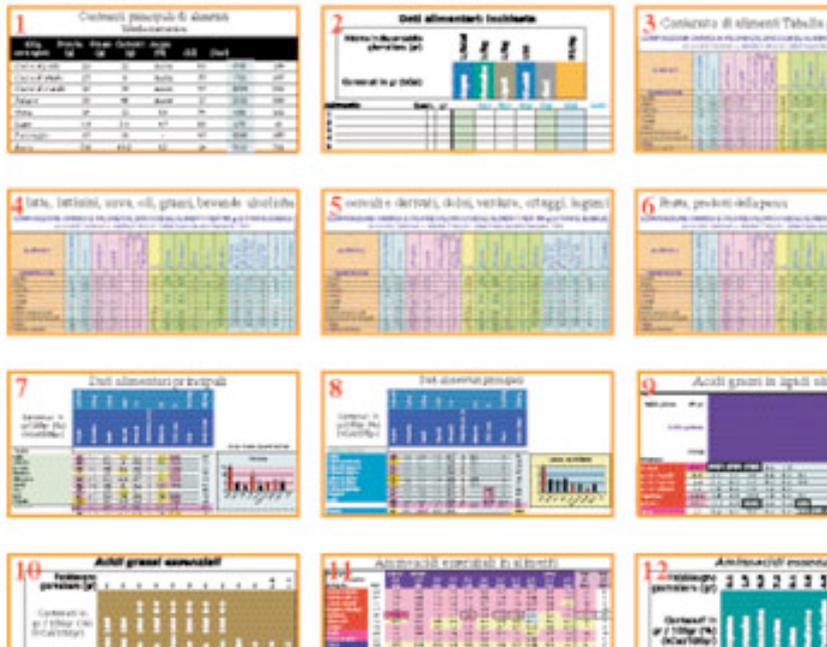
I principianti fanno l'ultimo passo come primo e basano su speculazioni "curano" con prodotti composti di vitamine, minerali, oligoelementi e aminoacidi.





# Ricerca di alimenti adatti

## Composizione di alimenti



La ricerca di alimenti adatti per una determinata mancanza di integratori alimentari si fa con le tabelle alimentari. Lo strumento più pratico per lavoro "manuale" è il fascicolo "Composizione di alimenti", il più pratico per l'uso di ordinatori è il sito della INRAN.

<http://www.inran.it/>



*Istituto Nazionale di Ricerca  
per gli Alimenti e la Nutrizione*

**Der kleine Souci - Fachmann - Kraut.  
Lebensmitteltabelle für die Praxis**

Deutsche Forschungsanstalt für  
Lebensmittelchemie (Hrsg.)

**CHF 35,20**

deutsch  
2004, 491 S., Tab., 3., Neubearb., erw. A.



Kunststoff

ISBN 3-8047-2037-4

Wissenschaftliche, Stuttgart





# Fornitori di integratori alimentari

Con la medicazione "all'americana" molti produttori di "farmaci fuori ricetta" hanno scoperto l'america. La propaganda è ovunque e le spese di automedicazione massicce.

**Integratori alimentari specifici:** I più affidabili e onesti fornitori svizzeri sono:

**Haenseler:** <http://www.haenseler.ch/>

Hänseler AG, CH-9101 Herisau, +41 71 353 58 58

HÄNSELER AG



**Streuli:** <http://www.streuli-pharma.ch/home.htm>

G. Streuli & Co. AG Pharmaceutica Bahnhofstrasse 7  
CH-8730 Uznach Telefon:+41 55 285 92 92



**Burgerstein:** <http://www.burgerstein.ch/allgemein/index.htm>

ANTISTRESS AG Fluhstrasse 30  
CH-8640 Rapperswil Tel. 055 220 12 12



**Allsan:** <http://www.biomed.ch/d/sortiment/allsanportal.shtml>

BIOMED AG Ueberlandstr. 199  
8600 Dübendorf Tel. 044 802 16 16



**Biosyn:** [http://www.biosyn.de/bs\\_deutsch/bs\\_seiten/bs\\_homepage.php](http://www.biosyn.de/bs_deutsch/bs_seiten/bs_homepage.php)

biosyn Arzneimittel GmbH, Schorndorfer Straße 32,  
D-70734 Fellbach Telefon ++49 / 711 / 575 32-00



**Integratori alimentari magistrali:** ci vuole un terapeuta o un medico che scriva la ricetta (a regola d'arte) e un farmacista capace e disposto di fare le relative capsule. L'unico che conosco è il dr Luca Milesi della Farmacia San Provino di Agno:

<http://www.netpharma.ch/SanProvino/>

Farmacia San Provino SA Via Cantonale 6982 Agno tel +41 (091) 605 49 59

**Integratori alimentari patospecifici:** ci sono fornitori abbastanza seri come Burgerstein, Allsan, Careimmun e altri che offrono prodotti complementari composti per determinate patologie. Altri (come p.es. Dr Rath) offrono composizioni di integratori alimentari al posto di medicinali. E' criminale!

**Integratori alimentari composti (all'americana):**

tutte le case sopraccitate e moltissime altre dispongono di integratori alimentari composti (anche la MIGROS).

È divulgato il parere, che prodotti del genere di grandi distributori costino meno. Come al solito è errato, basta fare i calcoli con i dosaggi.



# Esercizio: **medicazione all'americana**

L'esempio sotto mostra una **medicazione all'americana di truffa** di una nostra cliente. La proposta era fatta per telefono dall'Olanda in base a delle lamentele della cliente per frequenti mal di testa, che lei credeva provenissero "dal fegato". Il Dr. Rath le ha venduto per ca. 3'000 Fr. di integratori alimentari perfettamente inutili.

Una medicazione all'americana secondo Dr. Rath per una donna di 55 anni con frequente mal di testa (fegato?)										Osservazioni
Medicazione consigl. Dosi	VITACOR 3	EPICAN 3	LYSIN C 6	IMMUNOC. 3	VITA C 3	Somme mg	fabbisogno (nutrizione) mg	Terapeutico mg		
Vit C	90	118	320	25	198	<b>3213</b>	60...75	50...18000		
Acido ascorbico	77	118	200		150					
Palmitato di ascorbilo	57				68				aggiunta di grasso	
Ascorbato di calcio	33		400	83	150				aggiunta di calcio	
Magnesio ascorbato	33		400	83	150				aggiunta di magnesio	
Vit E	29			55		<b>252</b>	8...12	800...1000		
beta-Carotene	0.3			0.5		<b>2.4</b>	2 ... 6	15 ... 45		
B1	2.3					<b>6.9</b>	1...1.5	10...200		
B2	2.3					<b>6.9</b>	1.2...1.8	10...100		
B3	15.3					<b>45.9</b>	13...20	100...6000		
Niacina	3.3									
Nicotinamido	12									
Calcio pantotenato	13					<b>39</b>	4...7	50...1000		
B6	3			3		<b>18</b>	1.6...2	10...200		
B12	0.007			0.01		<b>0.051</b>	.002...0.003	0.01...1		
D3	0.001					<b>0.003</b>	.005...0.01	.01...0.04		
Acido folico	0.03			0.1		<b>0.39</b>	.15...0.3	0.4...2		
Biotina	0.02					<b>0.06</b>	0.03...0.1	0.1...3		
Prolina	37	125				<b>486</b>	?	?	non essenziale	
Lisina	37	167	1000			<b>6612</b>	14 mg/kg	500...5000		
Carnitina	12					<b>36</b>	100...300	1000...3500		
Arginina	13	83				<b>288</b>	?	1500...6000		
Cistina	12	33				<b>135</b>	13 mg/kg	500...1500		
Calcio	12	4		167		<b>549</b>	800...1200	1000.15		
Magnesio	13	8		83		<b>312</b>	280...350	300...1500		
Potassio	7					<b>21</b>	2000...4000	4000...5000		
Zinco	2					<b>6</b>	12...15	20...100		
Manganese	0.4	0.17				<b>1.7</b>	2...5	2...50		
Rame	0.1	0.3				<b>1.2</b>	1.5...3	2...4		
Selenio	0.007	0.005				<b>0.036</b>	0.02...0.1	0.2...0.3		
Cromo	0.003					<b>0.009</b>	0.05...0.2	0.2...0.3		
Molibdeno	0.001					<b>0.003</b>	0.075...0.25	0.1...1		
Inositolo	12					<b>36</b>	?	500...3000	non essenziale	
Q10	2.3					<b>6.9</b>	?	30...120	non essenziale	
Fosforo	5					<b>15</b>	?	?		
Picnogenolo	2					<b>6</b>	?	?	non essenziale	
Bioflavonoidi agrumi	33	167	200		150	<b>2250</b>	?	?	non essenziale	
diversi E	7					<b>21</b>	8...12	800...1000	sommare con vit.E	
diversi carotinoidi	0.02			0.03		<b>0.15</b>	?	?	non essenziale	
Ferro				3.3		<b>9.9</b>	10...15	10...50		
Prezzo confezione €	42	48.5	32	28	18		<b>Medicazione mensile</b>		La Signora spende di più per una cura di aggiunte alimentari inutili che per la sua Cassa malati.	
Prezzo confezione SFR	63.00	72.75	48.00	42.00	27.00		<b>Sfr. 255.-</b>			
pezzi per confezione	90	180	100	90	90					
prezzo per pastiglia SFR	0.70	0.40	0.48	0.47	0.30					
dose	3	3	6	3	3					
Prezzo per giorno SFR	2.10	1.21	2.88	1.40	0.90	<b>8.49</b>				

Tentiamo di fare un esercizio meno "truffaldino"!

**Fate una proposta per un preparato multiminerale per la Sig.a Fiore Bello (di prima) e calcolatene il costo.**

# Dosaggi di integratori alimentari

Tabella PTO 2.4.2

	Pro-sostanza (sostitutiva)	Fabbisogno preventivo	Impiego terapeutico	Dose	Cavei Dosaggio a lungo termine	sinergici, complementari, concorrenziali, antagonisti	Alimenti ricchi
<b>Vitamine</b>							
PA (Retinolo)	2600	3300	10000	40000	U.I.	E, Zn, - , - , -	legato, olio di pesce, uova, latticini, burro, margarina
β-Betacarotene (provitamina A)	2	6	15	15	mg	?	frutta a guscio, verdura rossa, pasta, interramento verde
B1 (Tiamina)	1	1.5	10	200	mg	FOI, Mg, C, - , - , -	lievito, surn, avena, legumi, patate, grano, germogli, pasta, pane integrale
B2 (Riboflavina)	1.2	1.8	10	100	mg	B3, - , - , -	legato, funghi, lievito, spinaci, latticini, uova, carne
B3 (Niacina complessiva) nelle forme	13	20	100	8000	mg	B2, TP, B6, - , - , BCCA, -	legato, spagnoletta, tonno, verdure, pesce grasso, funghi
- Acido nicotinico an					mg	?	ACIDO NICOTINICO (Hanseler)
- Nicotinamide rid					mg	?	COFAMIN (nicotinamide e glucosio)
B6 (Piridossina)	1.6	2	10	200	mg	B3, B2, C, Zn, - , - , -	legato, patate, banane, carciofi, lievito, pesce, spinaci
B12 (Cobalamina)	2	3	10	10000	mcg	B6, - , K(OT) -	legato, salmone, pesce grasso, uova, carne, uova, formaggio, latticini
FOI: Acido folico	0.15	0.3	0.4	?	mg	B3, B6, B12, C, - , - , -	frumento, leguminose, verdure interamente verdi, legumi, uova, soia, lievito
B10 Biotina	30	100	100	3000	mcg	?	legato, leguminose, lievito, integrali, funghi, uova, latte
AP: Acido pantotico	4	7	50	1000	mg	?	legato, spagnoletta, leguminose, meloni, broccoli, uova, lievito
AC: Acido ascorbinico, ascorbati d	60	75	50	18000	mg	BF, B6, - , - , Fe, Cu	frutta e succhi, verdura, patate, germogli
B3 (Cavei concorrente)	5	10	10	40	mg	Ca, B, Mg, E, - , - , -	pesce grasso, uova, legumi, formaggio, burro
FE (Colesterolo)	8	12	800	1000	mg	Se, C, Zn, - , - , Fe, o-3, o-6	oli, pressati a freddo (grasso, frumento, cartamo) pesce grasso, uova
VK (Vitamina K, Fillo e menachinone)	60	80	30	100	mcg	- , - , Ca, A, E, -	verdura interamente verde, patate, fagioli, tè verde, uova, burro
<b>Minerali</b>							
Ca (Calcio)	800	1200	1000	1500	mg	B, Mg, B6, D, Ca/Mg <sup>2+</sup> - Na, P, Prof, Zn	formaggio, leguminose, latticini, verdura, surne e succhi, integrali, acqua
Mg (Magnesio)	380	350	300	1500	mg	K, B6, D, E, Mg/Ca <sup>2+</sup> , Fe, Ca, Mg, P, Zn, -	minerale, soia, integrali, cioccolato, noci, leguminose
P (Fosforo)	?	?	?	?	?	- , P/Ca/Mg, - , -	pressochè tutti gli alimenti

I dosaggi preventivi e terapeutici degli integratori alimentari si trovano sulla tabella PTO 2.4.2. I valori non sono molto scientifici, vari paesi danno vari limiti. Fate attenzione di non mai superare i dosaggi massimi a lungo termine! Inoltre sono anche citate le sostanze:

**sinergici; complementari; concorrenziali; antagonisti**

In caso di dubbio consultate la letteratura specifica!

Nell'ultima colonna sono citati diversi alimentari ricchi delle diverse sostanze (come pro memoria).



# Esercizio: **Medicazione mirata**

Una medicazione mirata si basa su eventuali correzioni di alimentazione e su conseguente ev. medicazione all'americana.

Per la Sig.a Fiore Bello, i consigli alimentari consistono essenzialmente:

- un pasto ricco alle proteine ogni giorno;
- un po' di frutta ogni giorno;
- un po' di verdura o insalata ogni giorno;
- come spuntini noci, datteri, fichi.

Questo metterà a posto la maggior parte delle deficienze. Se poi aggiungiamo anche un preparato multiminerale metterà anche a posto il resto.

Se si vuol fare (dopo un mese di esperienza) con il nuovo comportamento alimentare), si può aggiungere come monopreparati magnesio ed ev. vitamina B6.

**Fate una proposta per uno o due preparati per la Sig.a Fiore Bello (di prima) e calcolatene il costo!**

**Vitamin B<sub>6</sub> Streuli**



# Esempio: **medicazione magistrale**

Le medicazioni magistrali vengono fatte quando sul mercato non si trovano prodotti composti a misura del cliente. Richiedono:

- un terapeuta o medico capace di stilare una ricetta a regola d'arte
- un farmacista capace e disponibile di fabbricare tale preparazione.

È utile, prima di fare una ricetta magistrale, di provare la medicazione con monosostanze. È un po' scomodo per il cliente, perché deve consumare tante "pillole", ma quando si spiega la procedura di solito è disposto a provare.

Il seguente esempio mostra un esempio per una istapenia marcata con seri sintomi psichici.

È stata fatta con il benessere del medico e dello psichiatra del cliente.

SINTOMI	IP	ID	PU	AC	IG	
Elementi sintomatici (numero)	11	8	2	2	4	27 sintomi marcati
Sintomi contanti	13	26	15	16	17	87 totale "numero sintomi"
Percentuale sintomi	85	31	13	13	24	33 media "percentuale sintomi"
Incidenza	!	-	-	-	-	29.9 dev.st. "percentuale sintomi"

=> Dr. Luca Milesi, Farmacia San Provino, v. Cantonale, CH-6982 Agno				0	Istapenia
<b>Medicazione:</b>	mg	mg	mg	gr	
Rp.	matt.	sera	per di	peso confez.	
Acido nicotinico (B3)	100	100	200	6.00	
Nicotinamido (B3)	500	500	1000	30.00	
Acido folico	1		1	0.03	
Cobolamina (B12)	0.5		0.5	0.02	
Zinco Zn (in forma organica)	15		15	0.45	
Manganese Mn (in forma organica)		10	10	0.30	
Betacarotene	3	3	6	0.18	
Tocoferole (Vit E: pulvis corrispondente)	200	200	400	12.00	
m.f.pulvis				<b>48.98</b>	<i>totale</i>
D. ad caps. tal. dos. per XXX giorni (mattina e sera)					Paziente:
S. Ingerire ... caps. mattina e sera con il pasto					<b>Sig. Pinco Pallino</b>
Locarno, 28.10.04 for					

<http://www.netpharma.ch/SanProvino/>

**Farmacia San Provino SA**

Via Cantonale

6982 Agno

tel +41 (091) 605 49 59

