

“Chiacchiere consapevoli di cultura, scienza, alimentazione e benessere”

**Convegno 27 marzo 2009**  
**Palazzo Castiglioni – Unione CTSP, corso Venezia 49, Milano**

**I rimedi vengono da Madre Natura.**  
**Come curare e disintossicare il nostro organismo.**

*Ideato da Rossella de Focatiis e realizzato da Erredieffe*  
*In collaborazione con ARLE - Associazione Regionale Lombarda Erboristi*

**PROGRAMMA**

- Ore 14.00:** Registrazione
- Ore 14.30:** Inizio lavori: presentazione di Rossella de Focatiis
- Ore 14.45:** **Le piante officinali che risvegliano le energie del corpo**  
*Francesco Novetti* - Erborista e Presidente ARLE (Associazione Regionale Lombarda Erboristi)
- Ore 15.15:** **Superantigeni di origine alimentare**  
*Angelo Micozzi* - Laureato in Medicina e Chirurgia, esercita la libera professione nell'ambito dell'Omeopatia.
- Ore 15.45:** **Depurazione, metodo indispensabile per il recupero psicofisico**  
*Antonio G. Traverso* - Naturopata, Erborista, Iridologo, Docente di Discipline Bio-Naturali
- Ore 16.15:** Intervallo
- Ore 16.30:** **Quali strumenti terapeutici per il dolore?**  
*Luigi Giannachi* - Medico chirurgo che tratta patologie dolorose come chirurgo spinale e come medico agopuntore. Autore di sceneggiature per film d'animazione e formatore di persone che operano in ambito sanitario
- Ore 17.00:** **Il fegato, il meraviglioso “depuratore” del corpo: come farlo funzionare al meglio con la Naturopatia.**  
*Luca Avoledo* - Dottore magistrale in Scienze Naturali e Naturopata. Esperto in Ecologia del corpo, Nutrizione e Salute naturale
- Ore 17.30:** Breve dibattito

CON IL PATROCINIO DI



CON IL CONTRIBUTO DI



“Chiacchiere consapevoli di cultura, scienza,  
alimentazione e benessere”



Convegno 27 marzo 2009

*“I rimedi vengono da Madre Natura.  
Come curare e disintossicare il nostro organismo”*

### **Presidente Francesco Novetti**

*Erborista dal 1973 (diplomato presso la facoltà di Farmacia di Firenze), è titolare dell'omonima erboristeria aperta nel 1952 dal padre Italo.*

*L'“Erboristeria Novetti”, con più di 50 anni di attività è la più antica di Milano a tradizione familiare ed è stata riconosciuta dalla Regione Lombardia con D. g. r.18 gen .06 - n . 8/1733 quale “negozio di storica attività”.*

*E' stato presidente della Federazione Erboristi Italiani (Confcommercio) dal 1982 al 1998 seguendo in particolare i problemi legislativi e professionali del settore.*

*Dal 1999 è membro del comitato scientifico della rivista “Salute naturale” e dal 2001 della rivista “L'Erborista”, svolge il ruolo di docente nel corso triennale di naturopatia di Riza.*

*Attualmente è presidente dell'ARLE (Associazione Regionale Lombarda Erboristi), consigliere nazionale della FEI e membro del consiglio direttivo della FIPPO (Federazione Italiana Produttori Piante Officinali) in qualità di revisore conti.*

### **Le piante officinali che risvegliano le energie del corpo.**

Continuando le riflessioni iniziate negli incontri precedenti, affrontiamo alcune piante officinali che possono rivelarsi utili in questo periodo dell'anno. Il percorso che stiamo facendo è conoscere quei prodotti naturali che ci permettono di mantenere un equilibrato stato di salute.

Vediamo quindi cosa ci può essere utile in questo periodo dell'anno.

La primavera è una stagione di cambiamento fisico e nervoso, durante il quale molti malesseri si risvegliano e il nostro organismo richiede nuova vitalità. Spesse volte si ritiene che sia sufficiente stimolare, “tonificare” il corpo per stare bene; al contrario, da un punto di vista erboristico, l'attenzione va posta nel migliorare la qualità complessiva del nostro essere, avendo presente quelli che possono essere le specificità di ciascuno.

Le Piante officinali che analizzeremo, quindi, spazieranno su più azioni:

- Eleuterococco : con proprietà adattogene.
- Fieno greco: rimineralizzante energetico
- Mirtillo: tonificante della circolazione e vitamina
- Spirea: antinfiammatoria e drenante
- Betulla: depurativa dei reni, drenante e anticellulitica
- Ippocastano: rinforzante venoso

Tante altre potrebbero essere adoperate in modo appropriato e utile, ma per farlo sarà necessario conoscere sempre meglio il nostro organismo e approfondire con passione e fiducia quanto la natura ci offre.

*Presidente Francesco Novetti*

*Presidente ARLE - Associazione Regionale Lombarda Erboristi*

*Tel.: 02 33603259 - Fax. 02 36503590*

*E-mail: novetti-erboristeria@fastwebnet.it*

“Chiacchiere consapevoli di cultura, scienza,  
alimentazione e benessere”



Convegno 27 marzo 2009

“I rimedi vengono da Madre Natura.

Come curare e disintossicare il nostro organismo”

### **Dott. Angelo Micozzi**

Laureato con lode in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi “La Sapienza” di Roma. Iscritto presso l'Ordine dei Medici di Roma con n. di posizione 30758. Iscritto nel registro degli Omeopati dell'Ordine di Roma al n. di posizione 71.

Dal 1984 esercita la libera professione nell'ambito dell'Omeopatia e dal 1995 inizia l'attività di consulente farmacologo, che gli consente di inserire 70 sostanze immunoterapiche nella farmacopea omeopatica.

Attualmente è Direttore Didattico del Nobile Collegio Omeopatico, con attività di coordinamento e programmazione dei corsi di Omeopatia. Dal 2007 è socio effettivo della Accademia di Storia dell'Arte Sanitaria in Roma. Dal 2008 è professore a contratto per l'insegnamento di Immunologia, presso la facoltà di Scienze Infermieristiche della Università di Roma La Sapienza.

Publicazioni:

*Infezioni Croniche in Omeopatia - anno 1993 - Angelo Micozzi - Verduci Editore - Roma; Materia Medica Pura di S. Hahnemann - traduzione dall'originale tedesco a cura di Angelo Micozzi - anno 2000 - Edi-Lombardo Editore - Roma; Immunofarmacologia Omeopatica - Angelo Micozzi - Anno 2000 - Edi-Lombardo Editore - Roma; Trattato delle Malattie Croniche di S. Hahnemann - I volume - traduzione dall'originale tedesco del 1835 a cura di Angelo Micozzi - anno 2003 - Edi-Lombardo Editore - Roma; VI edizione dell'Organon di S. Hahnemann - traduzione dall'originale tedesco a cura di Angelo Micozzi - anno 2004 - Edi-Lombardo Editore - Roma; Trattato delle Malattie Croniche di S. Hahnemann - II Volume - traduzione dall'originale tedesco a cura di Angelo Micozzi - anno 2004 - Edi-Lombardo Editore - Roma; Metodologia omeopatica: il simile ritrovato Micozzi/Femial/Mancini - anno 2004 - Edi-Lombardo Editore - Roma; Le infiammazioni in immunofarmacologia omeopatica - anno 2008 - Edi-Lombardo Editore - Roma.*

### **Superantigeni di origine alimentare.**

**Superantigeni.** I superantigeni sono particolari molecole, in grado di stimolare una risposta, che si colloca tra l'immunità innata (infiammazione) e l'immunità acquisita (risposta linfocitaria specifica). In termini pratici, ciò significa una condizione di aggravamento acuto infiammatorio di una malattia cronica già esistente.

I superantigeni, infatti, sono frammenti peptidici o chimici di varia natura, che si legano a una tasca non convenzionale del TCR (recettore della cellula T), le cui conseguenze si esprimono con una espansione policlonale di tutti i linfociti T, compresi quelli autoreattivi<sup>i</sup>. Si calcola, che una normale risposta monoclonale, antigene-indotta, attivi una quota parte di linfociti, pari a 1/100.000 di tutte le cellule T circolanti, mentre i superantigeni sono in grado di espanderne anche 1/10. Tale massiccia espansione linfocitaria è policlonale, ossia non è specifica per un singolo antigene<sup>ii</sup>.

**Superantigeni e linfociti  $\gamma\delta$ .** Il recettore delle cellule T è costituito da due sub-unità polipeptidiche, espresse sulla membrana dei linfociti e associate tra loro da legami non covalenti. Ciascuna delle due catene presenta una regione N-terminale esterna, un dominio variabile (denominato V), seguito da uno costante, una regione cerniera, una transmembrana e una corta coda intra-citoplasmatica verso la regione C-terminale.

Esistono due tipi di TCR: la maggior parte dei linfociti T esprime il TCR  $\alpha/\beta$ , mentre una minoranza di linfociti T possiede catene polipeptidiche di tipo  $\gamma\delta$ . La loro funzione è diversa, in quanto i linfociti  $\alpha/\beta$  riconoscono l'antigene solo nel contesto delle molecole HLA delle cellule presentanti l'antigene (cellule dendritiche, macrofagi, etc.), mentre i  $\gamma\delta$  non hanno bisogno di tale associazione<sup>iii</sup>.

La popolazione di linfociti T  $\gamma\delta$  si localizza, preferenzialmente, nell'ambito dell'epitelio, costituendo una classe di linfociti, denominata IEL (Intra Epithelial Lymphocytes), che si espande molto precocemente, durante una infezione, soprattutto nei siti infiammatori<sup>iv</sup>. Solo il 5% circa dei linfociti T circolanti ha un TCR di tipo  $\gamma\delta$ , contro il 95% rappresentato da  $\alpha/\beta$ . Tale rapporto si inverte a livello tissutale, soprattutto nell'ambito dei linfociti IEL.

È stato dimostrato, che i linfociti  $\gamma/\delta$  possono essere direttamente generati nel contesto degli epiteli, unico esempio di cellula mieloidale non proveniente dal midollo<sup>v</sup>.

Il ruolo dei linfociti T  $\gamma/\delta$  è quello di contribuire alla difesa immunitaria immediata in corso di infezione o neoplasia, mediante la produzione di citochine, chemochine, molecole anti-batteriche e citotossicità delle cellule infettate o trasformate. La maggior parte dei  $\gamma/\delta$  è in grado di riconoscere molecole (piro)fosfate<sup>vi</sup> a concentrazioni picomolari, generate da batteri e parassiti, analogamente a quanto avviene per i polifosfati utilizzati nella catena alimentare, per la conservazione dei cibi<sup>vii</sup>.

Per la loro capacità di legare i linfociti  $\gamma/\delta$ , dunque, i polifosfati si comportano come veri e propri superantigeni<sup>viii</sup>, i quali interagiscono non solo con il TCR, ma anche con le cellule dendritiche, contribuendo direttamente alla genesi della immunità innata e adattativa<sup>ix</sup>.

**Fenotipo dei linfociti  $\gamma/\delta$ .** Risulta di fondamentale importanza cercare di individuare un particolare fenotipo dei linfociti  $\gamma/\delta$  intraepiteliali, in modo da poterli caratterizzare, rispetto agli altri. Nei topi è stato osservato, che la popolazione di IEL marcata con CD44 è in grado di riconoscere i superantigeni rilasciati dai batteri nell'epitelio intestinale. Tale popolazione si identifica con i linfociti  $\gamma/\delta$ <sup>x</sup>.

Queste osservazioni dimostrano il ruolo del CD44 nella determinazione del fenotipo  $\gamma/\delta$ , in risposta ai superantigeni rilasciati nelle mucose e anche a livello cutaneo<sup>xi</sup>.

Da quanto descritto, emerge la possibilità di un intervento omeopatico mirato al cosiddetto *aggiornamento* delle malattie croniche, il quale è dovuto, essenzialmente, a una stimolazione superantigenica. I superantigeni mostrano una forte attività in tal senso, che si espande anche alle allergie (superallergeni). Da qui deriva l'uso omeopatico, secondo un criterio di similitudine molecolare e patogenetica degli anticorpi monoclonali anti-CD44.

In pratica, l'anticorpo monoclonale anti-CD44 corrisponde al fenotipo più rappresentativo dei linfociti  $\gamma/\delta$ , i quali contribuiscono all'aggiornamento delle malattie di base (comprese le atopie), per il legame che stabiliscono con le sostanze piro(poli)-fosfate, utilizzate nella conservazione di molti alimenti e bevande. Tali molecole funzionano da veri e propri superantigeni e sono all'origine di molte intolleranze alimentari (non tanto per l'alimento in quanto tale, ma soprattutto per la sua conservazione).

*Dott. Angelo Micozzi*

Tel. 06/4745764 - 347/3325283

Fax 06/4817004

<sup>i</sup> Llewelyn M, Cohen J. Superantigens: microbial agents that corrupt immunity. *Infect Dis* 2002; 2: 156-62.

<sup>ii</sup> Diener K, et al. Induction of acute inflammation in vivo by staphylococcal superantigen: leukocyte recruitment occurs independently of T lymphocytes and major histocompatibility complex class II molecules. *Lab Invest* 1998; 78: 647-56.

<sup>iii</sup> Allison JP, Havran WL. The immunobiology of T cells with invariant  $\gamma/\delta$  antigen receptor. *Annu Rev Immunol* 1991; 9: 679.

<sup>iv</sup> Ohga S, et al. Sequential appearance of  $\gamma/\delta$  and  $\alpha\beta$ -bearing T cells in the peritoneal cavity during an i.p. infection with listeria monocytogenes. *Eur J Immunol* 1990; 20: 533.

<sup>v</sup> Woodward J, Jenkinson E. Identification and characterization of lymphoid precursors in the murine intestinal epithelium. *Eur J Immunol* 2001 Nov; 31(11): 3329-38.

<sup>vi</sup> Morita CT, et al. Nonpeptide antigens, presentation mechanisms, and immunological memory of human V $\gamma$ 2V $\delta$ 2 T cells: discriminating friend from foe through the recognition of prenyl pyrophosphate antigens. *Immunol Rev* 2007 Feb; 215: 59-76.

<sup>vii</sup> Kabelitz D. Small molecules for the activation of human gamma delta T cell responses against infection. *Recent Patents Anti-Infect Drug Disc* 2008 Jan; 3(1): 1-9.

<sup>viii</sup> Konigshofer Y, Chien YH. Gammadelta T cells – innate immune lymphocytes? *Curr Opin Immunol* 2006 Oct; 18(5): 527-33.

<sup>ix</sup> Ismaili J, et al. Human gamma delta T cells induce dendritic cell maturation. *J Neuroimmunol Clin Immunol* 2002 Jun; 103(3 Pt 1): 296-302.

<sup>x</sup> Kawaguchi-Miyashita M, et al. Activation of T-cell receptor-gammadelta+ cells in the intestinal epithelia of KN6 transgenic mice. *Immunology* 2000 Sep; 101(1): 38-45.

<sup>xi</sup> Lahn M et al. Early preferential stimulation of gamma delta T cells by TNF-alpha. *J Immunol* 1998 Jun 1; 160(11): 5221-30.

“Chiacchiere consapevoli di cultura, scienza,  
alimentazione e benessere”



Convegno 27 marzo 2009

*“I rimedi vengono da Madre Natura.  
Come curare e disintossicare il nostro organismo”*

### **Dott. Antonio G. Traverso**

*Erborista dal 1977, mi diplomò come dottore in Naturopatia presso l' "Università Européenne J.Monnet "di Bruxelles e mi specializzo in "Operatore della Nutrizione" presso la Regione Veneto. Esercizio la mia professione presso farmacie ed erboristerie nelle province di Milano, Novara, Bergamo, Varese, Parma, Piacenza, Reggio Emilia, Cremona, Como. Docente per la Scuola di Applicazioni delle Discipline Bionaturali presso la Dibienne.net di Padova e per GSMN (Gruppo Studi Medicina Naturali) di Bergamo dove insegno "Fisiocibernetica della Nutrizione". Sono relatore per la società Solgar di Padova. Dal 2009 presso il Centro Havid di Criciùma S. Caterina (Brasile) insegno di Iridologia Nutrizionale. Ho ideato la "Nutrigenomagenologia" un metodo unico e innovativo per la determinazione della situazione nutrizionale personale e sono il coautore del "Metodo GruppoIgA" per il benessere corporeo. Il 14 e 15 marzo 2009 sono stato l'unico relatore italiano accreditato al "V° Congresso Mondiale di Naturopatia e Medicina non convenzionali" che si è tenuto a Lisbona (Portogallo) dove ho esposto i concetti basilari della "Nutrigenomagenologia" e del "Metodo GruppoIgA".*

*Ho scritto due Libri " Il farmaco che ogni giorno assumiamo IL CIBO allergie, intolleranze e sovraccarichi alimentari" Ed. M.I.R. ed "Alimentazione e Superstizione" Ed. Eco Salute.*

*Sto terminando il mio terzo libro di prossima pubblicazione: "7 miliardi di diete, ecco la tua: Nutrigenomagenologia" Ed M.I.R.*

### **Depurazione, metodo indispensabile per il recupero psicofisico**

L'infiammazione è presente in ogni individuo in modo più o meno accentuato.

Infiammazioni di vario tipo le possiamo trovare a livello di gengive, denti, articolazioni, intestino, fegato e in tutti gli organi del nostro corpo.

L'infiammazione è un meccanismo di difesa il cui obiettivo è quello di rimuovere la causa.

Essa distrugge, diluisce o ingloba l'agente nocivo e, nello stesso tempo, sana e ricostruisce il tessuto danneggiato. Può essere acuta, cronica e granulomatosa.

E' acuta quando si ha una risposta istantanea ad un agente lesivo, diventa cronica se perdura nel tempo.

La granulomatosa la troviamo nelle malattie di tipo immunitario.

Identifichiamo l'infiammazione con:

*"Rubor (arrossamento), Tumor (tumefazione), Calor (aumento della temperatura), Dolor (dolore), Function Lesa (riduzione o perdita della funzionalità)"*

Possiamo rispondere all'infiammazione in modo naturale con i composti idrosolubili della corteccia dell'"**Uncaria tomentosa (Wild)DC**" usate dalle popolazioni amazzoniche.

Questa preparazione, oltre a contrastare le infiammazioni, supporta il sistema immunitario e agisce in modo nutrigenomico per il riparo del DNA.

Il "**Mais rosso**", non geneticamente modificato, è conosciuto anche come mais porpora o blu, contrasta anch'esso le infiammazioni ed esplica un'ottima azione antiossidante grazie alle antocianine in esso contenute.

La depurazione è una metodica naturale per rimuovere l'infiammazione.

Depurando il nostro organismo noi riduciamo l'infiammazione e allo stesso tempo eliminiamo o riduciamo l'agente nocivo.

Il "**Metodo GruppoIgA**" acronimo di Gruppo Sanguigno, Indice Glicemico e IgA anticorpi delle intolleranze, ripristina il benessere corporeo grazie alle sue 4 fasi.



La prima di queste quattro fasi è proprio la depurazione.

Il “ *Metodo Gruppo IgA* ” è forse l’unico metodo nutrizionale che prende in considerazione come primo passo la depurazione.

Un’alimentazione a base di frutta e vegetali migliorerà l’organismo, inoltre, un’ integrazione a base di “ *probiotici* ” migliorerà la flora batterica intestinale e la digestione.

La “ *purea di papaia biologica* ” favorirà una miglior digestione e la corretta funzionalità dell’apparato gastro intestinale.

Depurare l’organismo da una possibile tossicità diffusa può essere effettuata grazie anche ad un’alimentazione adeguata, quale quella del proprio Gruppo Sanguigno, dove gli alimenti “lectino compatibili” verranno preferiti a ad altri evitando l’agglutinazione degli eritrociti.

Inoltre, sottoponendosi al test E.A.V. si rilevano le possibili intolleranze (IgA) e i sovraccarichi alimentari che possono essere alcune delle cause dell’infiammazione indotta.

Il “ *Metodo Gruppo IgA* ”, non è una dieta, ma un programma di educazione nutrizionale, ed ha come obiettivo quello di raggiungere il benessere corporeo, il giusto peso ed il suo mantenimento.

Un’ alimentazione ad Indice Glicemico (I.G.) appropriato porterà quindi l’individuo a ritrovare il giusto benessere controllando i trigliceridi, il colesterolo e la glicemia .

Un’integrazione adeguata di nutraceutici a base di “ *Cannella e Acido alfa-lipoico* ” favoriranno il fisiologico controllo della glicemia e la disintossicazione del fegato con un’azione antiossidante.

Un supplemento a base di “ *olio di Cartamo* ”, ricco in acido linoleico coniugato (CLA), ridurrà i depositi adiposi e favorirà un corretto rapporto massa magra/massa grassa, promuovendo l’ossidazione dei grassi e l’apoptosi degli adipociti,.

Assumendo regolarmente ogni giorno del “ *Tè Verde* ”, un alimento che consente un’adeguata metilazione dei geni, favorendo una corretta espressione dei geni coinvolti nel controllo del peso.

Il Tè verde, inoltre, contiene teofillina e caffeina, i quali aumentano la termogenesi e il metabolismo dei grassi.

*Dott. Antonio G. Traverso*

Cell. 338 2469139

E-mail: [antonio@gruppoiga.com](mailto:antonio@gruppoiga.com)

Sito internet: [www.antoniotraverso.it](http://www.antoniotraverso.it)

“Chiacchiere consapevoli di cultura, scienza,  
alimentazione e benessere”



Convegno 27 marzo 2009

*“I rimedi vengono da Madre Natura.  
Come curare e disintossicare il nostro organismo”*

### **Dott. Luigi Giannachi**

*Laureato in medicina e chirurgia presso l'università di Siena, si è poi specializzato in neurochirurgia e in terapia del dolore tramite elettroagopuntura. Medico neurochirurgo presso l'Istituto Nazionale Neurologico. Dal 2001 si occupa di neurochirurgia spinale presso la Casa di Cura Igea, con particolare attenzione alle patologie e sindromi dolorose acute e croniche. Si occupa inoltre della formazione di persone che operano in ambito sanitario.*

### **Quali strumenti terapeutici per il dolore?**

Nell'esperienza clinica quotidiana risulta difficile affrontare le sindromi dolorose senza ricorrere dapprima agli schemi farmacologici abituali consistenti in analgesici, antinfiammatori non steroidei, steroidi, oppiacei, anticefalalgici e antiemcranici.

Se è vero che in fase acuta tali farmaci hanno la loro indubbia efficacia in situazioni croniche è necessario aver il coraggio (da parte del medico ma anche da parte del paziente) di rinunciare a farmaci che possono attenuare il dolore solo per la loro durata d'azione senza alcun risultato effettivo sul lungo termine. Il fattore temporale risulta fondamentale per una persona che ha dolore da più di sei mesi, magari già scoraggiato da terapie effettuate senza alcun beneficio.

Nelle sindromi dolorose croniche è necessario recuperare un'ottica diagnostica e terapeutica multivalente cercando di utilizzare qualunque strumento possa comportare per il paziente un reale beneficio nello svolgimento delle attività quotidiane.

Durante la relazione saranno affrontati alcuni casi emblematici in cui il successo terapeutico è stato raggiunto considerando le caratteristiche della persona che avevamo davanti oltre che le caratteristiche del dolore.

E' in corso un atteggiamento di tipo integrato nel risolvere i problemi di salute della popolazione. La medicina sta divenendo sempre più orientata alla persona non solo in termini terapeutici, ma anche per quanto riguarda la prevenzione.

Fra le frecce nell'arco del terapeuta saranno vagliate in particolare gli strumenti che consentono di percorrere una via naturale nella terapia e nella prevenzione delle sindromi dolorose (natural pain relief).

*Dott. Luigi Giannachi*

*Ambulatorio, Via Col di Lana, 20100 Milano*

*Tel. 02 58103023*

“Chiacchiere consapevoli di cultura, scienza,  
alimentazione e benessere”



Convegno 27 marzo 2009

**“I rimedi vengono da Madre Natura.  
Come curare e disintossicare il nostro organismo”**

### **Dott. Luca Avoledo**

*Laureato in Scienze Naturali all'Università degli Studi di Milano, è naturopata ed esperto di ecologia del corpo, nutrizione e salute naturale. Svolge la libera professione a Milano, presso il suo Studio di Naturopatia e presso SMA – Servizi Medici Associati. È referente per la Lombardia della Federazione Nazionale Naturopati Heilpraktiker Professionisti (FNNHP). Fa parte della redazione di Eurosalus, il più frequentato portale italiano di medicina naturale, su cui cura anche la rubrica di consulenze on-line Il naturopata risponde. È responsabile e curatore delle pagine di Naturopatia e di Fitoterapia del portale internet Dada/superEva. I suoi interventi e articoli sono comparsi su diverse testate giornalistiche (Donna Moderna, D La Repubblica delle Donne, Corriere della Sera-ViviMilano, Correre, Arte del Vivere-Shiatsu Do, Naturalia Family Life – di cui è stato anche membro del Comitato Scientifico -) e numerosi siti internet.*

### **Il fegato, il meraviglioso “depuratore” del corpo: come farlo funzionare al meglio con la Naturopatia.**

Il fegato è uno degli organi più importanti del corpo, partecipa alla stragrande maggioranza dei processi metabolici e ha un ruolo insostituibile nella neutralizzazione delle tossine: il nostro star bene è inevitabilmente legato alla sua piena funzionalità.

Sappiamo che il nostro organismo è costantemente bombardato da veleni. Migliaia di differenti composti chimici nocivi ci accompagnano per tutta la vita, nell'aria che respiriamo, nell'acqua che beviamo, nei cibi di cui ci nutriamo. Ce ne sarebbe già abbastanza per impallidire, se non fosse che non è tutto: oltre a doverci difendere dagli insulti che provengono dall'ambiente esterno, siamo obbligati a fare i conti anche con le tossine che il corpo sviluppa naturalmente, per il semplice fatto di essere vivo.

La buona notizia è che la Natura ci ha dotato di validi meccanismi di neutralizzazione di molta parte di queste sostanze dannose. Tutto bene, quindi? No, purtroppo, sia perché la quantità di tossine a cui ci esponiamo è spesso eccedente rispetto alla velocità con cui queste possono essere eliminate dall'organismo, sia perché i nostri meccanismi di neutralizzazione si “inceppano” se non vengono accuratamente salvaguardati (e di frequente queste due condizioni si verificano in contemporanea, nello stesso individuo). Il risultato finale è che le tossine non vengono “disinnescate” e si depositano nei diversi tessuti del corpo, dando origine a una vasta gamma di malesseri, quali cefalee, stanchezza costante, problematiche della pelle, allergie, nonché - cosa ben peggiore - ponendo le fondamenta di molti disturbi cronici e degenerativi. Tutti segnali d'allarme di un fegato allo stremo.

Il Dr. Avoledo, nel suo intervento, illustrerà quali siano le soluzioni naturali (piante, integratori, alimenti ecc.) per riequilibrare o potenziare la capacità detossificante del fegato, sostenere il lavoro di questo magnifico “laboratorio” biologico e ritrovare benessere e vitalità.

### **Dott. Luca Avoledo**

*Studio di Naturopatia, via Farneti 14, 20129 Milano.*

*Tel. 02 29522865 Fax 02 97384859*

*E-mail: [info@studiodinaturopatia.it](mailto:info@studiodinaturopatia.it)*

*Siti internet: [www.studiodinaturopatia.it](http://www.studiodinaturopatia.it) [www.eurosalus.com](http://www.eurosalus.com)*