



## UN'OCCASIONE DA NON PERDERE

Le evidenze sono le uniche verità che la medicina e la scienza in genere riescono ad esprimere poichè la variabilità individuale e l'energia vitale che ogni persona possiede è oggettivamente diversa per quantità, qualità ed espressione.

Eppure, di fronte alla riduzione della virulenza, della morbilità e della mortalità del Covid19 con il sopraggiungere dell'estate, perchè non si studiano meglio, alla luce delle evidenze, i fattori responsabili di questa temporanea tregua così come avviene anche per le influenze e le malattie di stagione?

Molti scienziati continuano a sostenere che le caratteristiche del COVID19 sono assolutamente le medesime e che sono solo e semplicemente i fattori ambientali estivi ed il distanziamento a renderlo meno pericoloso: il caldo in primis, il sole e l'irraggiamento anche.

Eppure l'evidenza della Florida ci dice che la temperatura atmosferica attuale è superiore alla media italiana e che il sole e l'irraggiamento sono simili ai nostri, mentre il virus si sta espandendo velocemente così come in molte altre parti del mondo in condizioni simili.

Allora, se il virus si mantiene aggressivo, la temperatura atmosferica è poco rilevante, e gli altri fattori ambientali non sono determinanti, ragionando semplicemente per esclusione, che cosa potrebbe fare la differenza?

L' unica evidenza riamasta sembrerebbe mostrare che la differenza si concentra nel solo elemento che nessuno sino ad ora ha preso in considerazione, ossia nelle persone e nella diversa capacità che hanno di reagire a seconda della stagione, anche se, sicuramente, il distanziamento preventivo e l'uso delle mascherine hanno ridotto ed isolato il contagio.

Se fossero dunque le persone che in estate diventano meglio reattive di fronte alle malattie da virus polmonari in genere (nelle quali la componente infiammatoria sostenuta da risposte immunitarie eccessive è spesso presente), i fattori da considerare come responsabili del miglioramento delle reazioni organiche potrebbero essere sia di tipo esogeno che endogeno.

Fra i fattori esterni potrebbero esserci le radiazioni ionizzanti del sole che per qualità e quantità sono completamente diverse da quelle invernali, il tempo di esposizione alla luce solare per via delle giornate più "lunghe", e la diversa energia contenuta negli alimenti naturali come la frutta e le verdure che diventano la base della alimentazione estiva.

Fra i fattori interni potrebbero essere compresi la maggiore quantità di movimento, la dieta più ricca in verdure di qualità rispetto alle farine e alle carni, la diversa attitudine dello spirito che influisce sullo stato di benessere dovuto al valore che viene attribuito all'estate come periodo delle vacanze.

Sia i fattori esterni che quelli interni sono in grado di modificare i livelli delle vitamine, degli oligoelementi e dei sali minerali presenti nell'organismo e questo si riflette in modo drammatico sulla funzionalità degli organi e degli apparati, al punto che carenze strutturali di tali sostanze

sia a livello ematico che interstiziale possono modificare la funzionalità e l'efficienza complessiva del corpo e la sua reattività nei confronti delle malattie.

Nella fattispecie del COVID19 in cui non esiste un danno cellulare diretto provocato dal virus, ma solo una polmonite derivata dalla reazione eccessiva e inadeguata del sistema immunitario che non riesce a modulare correttamente i fattori dell'infiammazione e quindi danneggia gravemente il sistema polmonare, la presenza equilibrata di tutte le sostanze in grado di modulare tale reazione potrebbe essere determinante.

La salute delle persone dipende da tre grandi pilastri costituiti dall'alimentazione, dal movimento e dalla mancanza di stress, ma è pur vero che l'alternanza delle stagioni e lo stato di usura sia attiva che passiva (ossia dall'eccesso o dal difetto di attività) a cui sottoponiamo il nostro fisico possono determinare carenze rilevabili solo con esami approfonditi e raramente valutati, e non sempre la medicina è propensa a ricondurre a tali carenze l'origine e la persistenza delle malattie.

Un quarto pilastro ci ricorda che un fisico sano dovrebbe disporre di tutte le migliaia di metaboliti necessari alla sua sopravvivenza sia in condizioni ordinarie che straordinarie; che nessuna molecola chimica può riprodurre correttamente e senza effetti collaterali ciò che l'organismo farebbe attraverso le sostanze prodotte in forma autogena;

che molte sostanze introdotte attraverso l'alimentazione, la cute, il sangue o il respiro innescano dei meccanismi di degenerazione cellulare sia diretti che indiretti a livello della cute, degli epitelii e del parenchima degli organi interni ed in particolare del fegato che è la più grande e complessa centrale biochimica che si conosca.

Quando una persona ha un fegato compromesso e il suo equilibrio è affidato a molecole sintetiche esogene non è più in grado di fronteggiare in modo efficace gli attacchi che subisce quotidianamente e il suo sistema immunitario non è in grado di modulare le risposte necessarie alla sopravvivenza senza provocare danni diretti e/o indiretti.

**E allora l'esperienza di isolamento e di paura che abbiamo fatto ed in parte subito, potrebbe venirci effettivamente in aiuto spingendoci a scegliere stili di vita compatibili con un'esistenza equilibrata, a rifiutare le dipendenze farmacologiche, le diete miracolose e i protocolli capaci di riportarci in salute passivamente, senza che noi ci coinvolgiamo attivamente nel processo di guarigione e riequilibrio, a farci discriminare fra le migliaia di proposte che ci raggiungono ogni giorno per scegliere quelle in cui l'evidenza del buon senso e della convenienza prevalga sopra ogni falsa speranza, a pretendere di continuare a scegliere liberamente il modello di salute e di medicina a cui vogliamo legare la nostra esistenza.**