

TIAMINA

PRESTAZIONI MENTALI
SISTEMA NERVOSO
ENERGIA

DIGESTIONE

TIAMINA

DECARBOSSILAZIONE OSSIDATIVA dell'acido piruvico

- B1 DECARBOSSILAZIONE OSSIDATIVA, CLICLO DI KREBS, METAB GLUCIDI, PROTEINE, LIPIDI
B1 IMPLICATA NELLA SINTESI DI ACETILCOLINA, QUINDI MIGLIORA IL SISTEMA NERVOSO.
B1 SE CARENTE PUO' CAUSARE DILATAZIONE DEL CUORE CON CONSEGUENTE SCOMPENSO.
B1 ASSORBIMENTO: INTESTINO TENUE

B1 **ENERGIA**

APPARATO DIGERENTE

- B1 **DIPENDENZA DA DOLCI**
B1 **INAPPETENZA, ANORESSIA + B3 B9 Zn**
DIARREA
COSTIPAZIONE (aumenta il tono muscolare)
B1 **NAUSEA**
B1 **VOMITO**

SISTEMA NERVOSO

- B1 **MEMORIA** (acetilcolina)
B1 **PRESTAZIONI MENTALI**
B1 **DEPRESSIONE**
B1 **CONCENTRAZIONE**
B1 **ECESSIVA SENSIBILITA' AL DOLORE**
B1 **AFFEZIONI NEUROLOGICHE**

- B1 **ANTIOSSIDANTE**
SINTESI S.I.
CONTRACCETTIVI
ALCOOL

RIBOFLAVINA

MUCOSE PELLE ANNESSI +A
BOCCA LINGUA LABBRA

OCCHI

RIBOFLAVINA

- B2 **CICLO DI KREBS, TRASPORTO DI ELETTRONI, OSSIDO-RIDUZIONI TRAMITE FAD, FMN**
B2 **ANTIOSSIDANTE**

B2 **IMPORTANTE -->SINTESI PROTEINE (PELLE, ANNESSI, MUCOSE) (+B6, Zn, Si, MSM)**

- B2 ASSOBIAMENTO: NELL'INTESTINO TENUE GRAZIE A T3-T4, DIMINUISCE CON GLI ANTIDEPRESSIVI
- B2 AIUTA LA SINTESI DI ORMONI TIROIDEI E CORTICOSTEROIDEI
- B2 E' NECESSARIA CON **Zn** PER LA CONVERSIONE DI B6 IN FORMA ATTIVA. AIUTA L'ASSORBIMENTO DEL Fe

B2 ENERGIA, CICLO DI KREBS

PELLE - MUCOSE

- B2 **OCCHI, BRUCIORI, CATARATTA, ECC.**
- B2 **GLOSSITE**
- B2 **PELLE E MUCOSE**
- B2 **COLITI (e infiammazione di ogni mucosa)**
- B2 **CHEILOSI ALLE LABBRA**
- B2 **ACNE**
- B2 **ECZEMA**
- B2 **UNGHIE FRAGILI**
- B2 **ALOPECIA**
- B2 **INGRIGIMENTO**

SISTEMA NERVOSO

- B2 DEPRESSIONE
- SINDROME DEL TUNEL CARPALE CON B6
- B2 EMICRANIA (sembra dovuta a riduzione di energia nei mitocondri)
- B2 VERTIGINI
- B2 ANTIOSSIDANTE
- B2 SINTESI SISTEMA IMMUNITARIO (= S.I.)

NIACINA

**MUCOSA, PELLE
SISTEMA NERVOSO
DIGESTIONE**

NIACINA

- B3 ENERGIA, **CICLO DI KREBS** (NAD NADH = TRASPORTATORE DI H)
- B3 CONTRIBUISCE A PIU' DEL 50% DEI PROCESSI VITALI
- B3 **PARTICOLARMENTE: SISTEMA 1) NERVOSO, 2) DIGESTIVO, 3) PELLE E MUCOSE**
- B3 L'UNICA VIT B CHE PUO' ESSERE SINTETIZZATA DAL NOSTRO CORPO DAL TRIPTOFANO
- B3 PELLAGRA = DERMATITE, DIARREA, DEMENZA, DECESSO

**CIRCOLAZIONE
EQUILIBRIO ORMONALE**

- B3 **CAUSA VASODILATAZIONE** PER LIBERAZIONE DI ISTAMINA DAI TESSUTI
 B3 ESSENZIALE PER LA **SINTESI DI: ORMONI ERITROCITI, STEROIDI, ACIDI GRASSI**
 B3 i.e. **TIROXINA, INSULINA, CORTISOLO**
 B3 **RIDUCE LA SINTESI DI LIPOPROTEINE NEL FEGATO**
 B3 AIUTA A MANTENERE I **GIUSTI LIVELLI DI GLICEMIA** + ABBASSA IL COLESTEROLO
 B3 DOSI ELEVATE POSSONO COMPORTARE DANNO EPATICO

CIRCOLAZIONE

- B3 **IPERLIPIDEMIE (riduce la sintesi delle lipoproteine)**
 B3 **EMICRANIA, CEFALIA**
 B3 **SINDROME DI MENIERE**
 B3 **VASODILATATORE**
 B3 **PROBLEMI CIRCOLATORI**
 B3 **EFFETTO ANTICOAGULANTE**
- B3 ATLETICI (aumenta la depurazione dai tessuti, dei prodotti di scarto)
 B3 INTOSSICAZIONE
 B3 PILLOLA: NE E' CARENTE CHI PRENDE CONTRACCETTIVI

PELLE – MUCOSE

- B3 **ACNE ROSACEA**
 B3 **GENGIVITE**
 B3 **GLOSSITE**
 B3 **STOMATITE**
 B3 **GASTRITE**
 B3 **ULCERE**
 B3 **ENTERITE**
 B3 **DERMATITE che peggiora con l'esposizione solare**

SINTESI S.I.

- B3 **ASMA**
 B3 **ALLERGIE (ne riduce la tendenza perché libera l'istamina dai tessuti)**
 B3 **CEFALEA**

SISTEMA NERVOSO

- B3 **ANSIA**
 B3 **DEPRESSIONE**

ACIDO PANTOTENICO

STRESS, SQUILIBRI ORMONALI
INFIAMMAZIONE

SISTEMA NERVOSO
RIGENERAZIONE
DIGESTIONE

B3 IRRITABILITA'
B3 MEMORIA
B3 INSONNIA
B3 DISTURBI PSICHIATRICI (megadosi)
B3 SENSIBILITA' ALLA LUCE

B3 ANTIOSSIDANTE

APPARATO DIGERENTE

B3 DIARREA
B3 DOLORI ADDOMINALI
B3 INAPPETENZA + B1 B9 Zn
B3 ALCOOL (in alte dosi riduce il desiderio di alcool)
B3 DIABETE, PREVENZIONE (protezione cellule beta)

APPARATO SCHELETRICO

B3 DEGENERAZIONE DELLE ARTICOLAZIONI

ACIDO PANTOTENICO

B5 E' IL GRUPPO PROSTETICO DEL COENZIMA A, QUINDI:

B5 **NECESSARIO PER LA SINTESI DI TUTTI GLI STEROIDI**

B5 **ELEMENTO CHIAVE PER TUTTA LA PRODUZIONE DI ENERGIA (KREBS)**

B5 partecipa alla sintesi di eritrociti, bile, **NEUROTRASM.**, **ACIDI GRASSI**, alcuni AA, **ACETILCOLINA** (con B1) ecc.

B5 **STIMOLA E SOSTIENE LA PRODUZIONE DELLE SURRENALI**

B5 **STIMOLA I PROCESSI DI RIGENERAZIONE TISSUTALE E DI CICATRIZZAZIONE (+ VIT A)**

B5 **SINTESI DELLE PROTEINE (+Zn)**

B5 **IMPORTANTE PER: SISTEMA 1) NERVOSO, 2) GASTROENTERICO, 3) PELLE E MUCOSE**

B5 LA SUA MANCANZA SI FA SENTIRE MOLTO PIU' RAPIDAMENTE RISPETTO AD ALTRE VIT.

B5 **INDISPENSABILE CON B6 E B9 PER LA PRODUZIONE DI ANTICORPI.**

APPARATO DIGERENTE

B5 **STIPSI (per una aumentata produzione di acetilcolina) + K, Mg**

STIPSI (per ipocorticosurrenalismo)

- B5 **FLATULENZA**
- B5 **CARENZA DI ENZIMI DIGESTIVI E SUCCO GASTRICO**

CORTISON-LIKE

- B5 **INFEZIONI (specialmente vie respiratorie)**
- B5 **STRESS**
- B5 **ALLERGIE (effetto cortison-like)**
- B5 **INFIAMMAZIONI (potente antinfiammatorio)**
- B5 **COLITE ULCEROSA, MORBO DI CROHN**

SISTEMA NERVOSO

- B5 **STANCHEZZA**
- B5 **IPOPENSIONE**
- MEMORIA (sintesi acetilcolina) + colina
- PRESTAZIONI MENTALI + colina
- B5 **INSONNIA**

PELLE - MUCOSE

- B5 **CICATRIZZAZIONE (stimola i precetti di rigenerazione)**
- B5 **SCOTTATURE**
- B5 **ALOPECIA**
- B5 **INGRIGIMENTO**

MUSCOLI

- B5 **CRAMPI MUSCOLARI**
- B5 **BRUXISMO**

TRATTAMENTI MEDICI

- B5 **RADIAZIONI (a causa dell'effetto cumulativo di tutte le azioni della B5)**
- B5 **INTERVENTI CHIRURGICI (prima e dopo l'operazione per lo stress e per la rigenerazione tissutale)**
- CURE CORTISONICHE (ne diminuisce gli effetti collaterali)**

APPARATO SCHELETRICO

- ARTRITE REUMATOIDE**
- LUPUS**
- FRATTURE**

PIRIDOSSINA

METAB. PROT. TRASF. GRASSI
SIST.NERVOSO (sintesi
 neurotrasm)
SIST.IMMUNITARIO (sintesi)

EQUILIBRIO ORMONALE
DURESI, CALCOLI

SINTESI S.I.

PIRIDOSSINA

B6 MOLTO SENSIBILE A LUCE, CALORE E SURGELAZIONE. ASSORBIMENTO LIMITATO DA PILLOLA E NEUROLETTICI
 B6 I LIVELLI DI B6 DECRESCONO CON L'ETA

B6 **INDISPENSABILE PER LA SINTESI PROTEICA (transaminazione e decarbossilazione di AA)**

B6 E' IL CO-ENZIMA DI TALI PROCESSI

B6 gli AA possono essere assorbiti solo in presenza di B6 da cui dipende tutta la sintesi proteica e di DNA RNA

B6 per la conversione di AA in carboidrati, per la **TRASFORMAZIONE DEI GRASSI** da un grasso ad un altro.

QUINDI ESSENZIALE PER CONVERSIONE DI A.G. IN PROSTAGLANDINE = EQUILIBRIO ORMONALE +B3 +C +Biot +Mg +Zn

B6 ENTRA NELLA SINTESI DI TRANSAMINASI E FOSFATASI ALCALINA

B6 IL FABBISOGNO VARIA A SECONDA DELLA QUANTITA' DI PROTINE INGERITE

B6 **MENTE: NECESSARIA PER LA SINTESI DI INSULINA, NORADRENALINA, SEROTONINA, DOPAMINA, GABA ECC.**

B6 SINTESI DI NUMEROSI ENZIMI (i.e. transaminasi, fosfatasi), ORMONI (INSULINA, STEROIDEI ECC), ANTICORPI
 LA VITAMINA PIU IMPORTANTE PER LA **SINTESI DEL SISTEMA IMMUNITARIO**

B6 PER OTTENERE LA FORMA ATTIVA DELLA VITAMINA E' NECESSARIA LA B2: FOSFATO DI PIRIDOSALE
 B6 CON MOLTE FUNZIONI CHIAVE PER TUTTO IL SISTEMA ENZIMATICO

B6 NECESSARIA PER IL METAB DEL TRIPTOFANO per cui problemi di nervi ed insonnia

LA B6 NECESSITA DI **ZINCO E B2** PER ESSERE TRASFORMATA NELLA SUA FORMA ATTIVA

B6 I METABOLITI DEL TRIPTOFANO IN CARENZA DI B6 SONO DANNOSI I.E. per l'insulina e sono cancerogeni.

CIRCOLAZIONE

B6 **CARDIOVASCULOPATIE (per diminuzione dei livelli di omocisteina assieme a B9, B12)**

B6 **ARTERIOSCLEROSI (ostacola l'accumulo di placche aterosclerotiche)**

B6 **ANEMIA (da carenza di B6 che serve per l'enzima che ingloba il ferro nell'emoglobina)**

SINDROME DEL TUNNEL CARPALE CON B2

B6

B6 ALCOOL

PELLE - MUCOSE

- B6 DERMATIDE SEBORROICA (uso anche topico con creme)
- B6 ECZEMA
- B6 IPERLIPIDEMIE (necessaria alla produzione di lecitina)

SISTEMA NERVOSO

- B6 INSONNIA
- B6 DEPRESSIONE
- DEPRESSIONE POST PARTO (+ Zn)
- B6 NEURITI
- B6 IRRITABILITA'
- SINDROME DEL TUNNEL CARPALE (100-200 mg x 3 mesi)
- B6 DISTURBI PSICHIATRICI

SQUILIBRI ORMONALI +B3 +C +Biot +Mg +ZINCO +E +EFA

- B6 MENOPAUSA +E Bc Ca Mg Zn EFA
- B6 DIABETE PREVENZIONE (B6 necessaria alla sintesi di insulina)
- B6 ECLAMPSIA PREVENZIONE
- B6 LIBIDO MANCANZA + VIT E
- B6 NODULI DI HEBERDEN ("artrosi" da menopausa)
- B6 PILLOLA: NE E' CARENTE CHI PRENDE CONTRACCETTIVI
- B6 PMS (ad alte dosi nei giorni critici, risultati dopo 3 cicli - + Mg)
- B6 ACNE PREMESTRUALE
- B6 GRAVIDANZA (il feto ne consuma in grandi quantità creando una carenza alla mamma)
- B6 GRAVIDANZA (l'aumentata sintesi di estrogeni ne aumenta il fabbisogno)
- B6 NAUSEA IN GRAVIDANZA
- B6 VOMITO IN GRAVIDANZA
- B6 RITENZIONE IDRICA IN GRAVIDANZA

APPARATO URINARIO

- CALCOLI con Mg
- RITENZIONE IDRICA con Mg

- B6 **SINTESI S.I.**
- B6 **ENERGIA, KREBS**
- B6 ASMA

ACIDO FOLICO

DNA, GRAVIDANZA
SISTEMA NERVOSO
CIRCOLAZIONE ANEMIA

ACIDO FOLICO

B9 ESSENZIALE PER DNA: **CRESCITA E RIPARAZIONE**
B9 NECESSARIO PER **SINTESI DI AMINOACIDI + PURINE E PIRAMIDINE**, ERITROCITI,

B9 INDISPENSABILE PER LO SVILUPPO DEL **MIDOLLO SPINALE NEL FETO**
B9 DA PRENDERE CON B12 PER EVITARE MASCHERAMENTO DI **ANEMIA** DA B12
B9 CARENZA DI B12 PUO' POI CAUSARNE UNA DI B9
B9 CAUSA **VASODILATAZIONE** NELLE ARTERIE PIU' PICCOLE (da evitare nei tumori)
B9 NECESSARIO PER LA SINTESI DELLA **MIELINA NEL SISTEMA NERVOSO**
B9 INDISPENSABILE PER IL **CORRETTO FUNZIONAMENTO DEL CERVELLO**

CIRCOLAZIONE

B9 **CARDIOVASCULOPATIE** (per diminuzione dei livelli di omocisteina che ^ redox + B6, B12)
B9 **DISTURBI CIRCOLATORI DA DIABETE,**
B9 **INSUFFICIENZA CIRCOLATORIA (I.E. GAMBE)**
B9 **ANEMIA**

APPARATO DIGERENTE

B9 **INAPPETENZA + B1 B3 Zn**
B9 **DIARREA**

SISTEMA NERVOSO

B9 **SPINA BIFIDA NEL FETO**
B9 **E' UN "BRAIN FOOD"**
B9 **DEPRESSIONE**
B9 **MEMORIA**
B9 **IRRITABILITA'**

B9 **CONTRACCETTIVI**
B9 **ASPIRINA**
B9 **ANTIEPILETTICI**
B9 **SINTESI S.I.**
DISPLASIA ALLA CERVICALE

B12

**ANEMIA
SISTEMA NERVOSO**

B12

- B12 SERVE ALLA PRODUZIONE DI **GLOBULI ROSSI ED ALL'UTILIZZO DELL'ACIDO FOLICO**
- B12 UTILE ALLA SINTESI DI PROTEINE E DI DNA RNA E METAB DI GRASSI E CARBOIDRATI
- B12 E' LA VITAMINA PIU' DIFFICILE DA ASSORBIRE, RICHIEDE PARECCHIE ORE
- PARTECIPA ALLA SINTESI DI **ACETILCOLINA, DOPAMINA, SEROTONINA**
- B12 IMPORTANTE PER LA CRESCITA
- B12 NECESSARIA ALLA SINTESI DI RNA E DNA
- NECESSARIA PER LA SINTESI DELLA **MIELINA: VITALE PER IL SISTEMA NERVOSO** in quanto è cruciale al riutilizzo di enzimi necessari al suo corretto funzionamento
- B12 Abbassa i livelli di omocisteina

CIRCOLAZIONE

- B12 **ANEMIA**
- B12 **CARDIOVASCULOPATIE (per diminuzione dei livelli di omocisteina che ^ redox + B6, B9)**

SISTEMA NERVOSO

- B12 NEUROPATIE DIABETICHE
- B12 NEUROPATIE
- B12 UMORE, ALTERAZIONI
- B12 DEPRESSIONE
- B12 MEMORIA
- B12 IRRITABILITA'

- B12 STANCHEZZA
- B12 **SINTESI S.I.**
- B12 GRAVIDANZA
- B12 CRESCITA INIBITA
- B12 BAMBINI

COLINA

**SISTEMA NERVOSO:
ACETICOLINA, FOSFOLIPIDI**

COLINA

- COL VIENE SINTETIZZATA A PARTIRE DALLA METIONINA, E' UN COMPONENTE ESSENZIALE DELLA **LECITINA**
- COL PER LA PRODUZIONE DI **ACETILCOLINA (+B5)** E DELLE **MEMBRANE DELLE CELLULE DEL S.NERVOSO**

MEMORIA LIPOTROPO

COL ESSENZIALE PER **TRASF. DI FOSFOLIPIDI NEL FEGATO + TRASPORTO UTILIZZO DEI LIPIDI**
 COL IL FEGATO PUO' ELIMINARE I GRASSI SOLO COME FOSFOLIPIDI E LA C. E' A CIO' ESSENZIALE
 COL LA C. INOLTRE CONSENTE AL FEGATO DI BRUCIARE I GRASSI
 COL (L'ALCOOL IMPEDISCE AL FEGATO DI METABOLIZZARE I GRASSI)

COL NECESSARIA PER PRODURRE GLI **ORMONI DELLO STRESS**
 COL E' UN COMPONENTE DEI **FOSFOLIPIDI CEREBRALI**

SISTEMA NERVOSO

COL ATTIVITA CEREBRALE DIMINUITA
 COL DEMENZA SENILE
 COL PARKINSON
 COL ALZHEIMER
 COL DEPRESSIONE BIPOLARE
 COL PRESTAZIONI MENTALI (+B5)
 COL **MEMORIA (+B5)**

CIRCOLAZIONE

COL **IPERLIPIDEMIE**
 COL **IPERTENSIONE**
 COL **ARTERIOSCLEROSI**

FEGATO

COL STEATOSI
 COL CALCOLI BILIARI

APPARATO DIGERENTE

COL **ALCOOL**
 COL **ABUSI ALIMENTARI**

COL DISTURBI RENALI

COL **SINTESI S.I.**

INOSITOLO

SISTEMA NERVOSO:
fosfolipidi **DEPRESSIONE**

LIPOTROPO

COSTIPAZIONE

INOSITOLO

- INOS STRETTAMENTE ASSOCIATO A COLINA E BIOTINA
- INOS NECESSARIO PER LA PRODUZIONE DI LECITINA
- INOS EFFETTO STIMOLANTE SUI MUSCOLI DEL TRATTO INTESTINALE
- INOS IL CAFFE CREA GROSSE CARENZE DI INOSITOLO
- INOS INDISPENSABILE AL **CERVELLO, MIDOLLO E FORMAZIONE MIELINA**
- INOS ESSENZIALE PER **TRASF. DI FOSFOLIPIDI NEL FEGATO + TRASPORTO UTILIZZO DEI LIPIDI**
- INOS IL FEGATO PUO' ELIMINARE I GRASSI SOLO COME FOSFOLIPIDI E L'INOSITOLO E' A CIO' ESSENZIALE
- INOS E' UN COMPONENTE DEI **FOSFOLIPIDI CEREBRALI**

SISTEMA NERVOSO

- INOS IRRITABILITA'
- INOS NEUROPATIE DIABETICHE
- INOS NEUROPATIE
- INOS DEPRESSIONE
- INOS ATTACCHI DI PANICO (mega dosi fino a 12g)
- INOS ANSIA

CIRCOLAZIONE

- INOS **IPERLIPIDEMIE**
- INOS **IPERTENSIONE**
- INOS **ARTERIOSCLEROSI**

FEGATO

- INOS STEATOSI
- INOS CALCOLI BILIARI

- INOS CAPELLI, PERDITA

APPARATO DIGERENTE

- INOS **ALCOOL**
- INOS **STIPSI**
- INOS **ABUSI ALIMENTARI**

BIOTINA

METAB. ACIDI GRASSI
MUCOSE, PELLE
 STABILIZZANTE GLICEMIA

BIOTINA

BIOT METABOLISMO DI PROTEINE E CARBOIDRATI
 BIOT IMPORTANTE PER LA SINTESI DI ACIDI GRASSI E METAB DI AMINOACIDI RAMIFICATI
 BIOT PER LA SALUTE DI **PELLE, ANNESSI** + SISTEMA NERVOSO +GHIANDOLE SESSUALI

PELLE - MUCOSE

BIOT **ECZEMA**
 BIOT **PSORIASI (ALTE DOSI)**
 BIOT **ACNE (ALTE DOSI)**
 BIOT **DERMATITI**
 BIOT **UNGHIE FRAGILI**
 BIOT **ERITRODERMIA ESFOLIANTE**
 BIOT **INGRIGIMENTO**
 BIOT **ALOPECIA**

SISTEMA NERVOSO

BIOT NEUROPATIE DIABETICHE
 BIOT NEUROPATIE

BIOT ENERGIA, KREBS

MUSCOLI

BIOT DOLORI MUSCOLARI (+B5)

VITAMINA A

PELLE MUCOSE
OCCHI
 STIMOL.SISTEMA IMMUNITARIO

VITAMINA A

A PARTECIPA ALLA SINTESI DEGLI STEROIDEI.
 A IMPORTANTE PER LA CRESCITA DI OSSA E TESSUTI
 A **VITAMINA PIU' IMPORTANTE PER OCCHI E VISTA**
 A NECESSARIA PER SINTESI DI RODOPSINA; UN PIGMENTO NECESSARIO PER LA VISIONE NOTTURNA
 A OSTACOLA L'AZIONE DEGRADATRICE DELLA COLLAGENASI (molto attivo in eta senile)

A **ESTREMAMENTE IMPORTANTE PER MUCOSE, PELLE E DOTTI DELLE ghiandole**
 A AGISCE SIMILMENTE AD UN ORMONE STIMOLANDO PROCESSI DI RINNOVAMENTO, ENZIMI, MUCO ECC.
 A ED ANCHE LE IGa sec CONTROLLA IL TASSO DI ACCUMULO DI CHERATINA NELLA PELLE

A **VITAMINA A, C E ZINCO SONO I PIU' POTENTI COME IMMUNOSTIMOLANTI (TRA VIT E MIN)**
 A **EFFETTO ANTIOSSIDANTE**
 A SI OPPONE ALLA MOLTIPLICAZIONE INCONTROLLATA DI CELLULE COME NEI TUMORI
 A STIMOLA IL TIMO A PRODURRE NK-T-CELLS, E MOLTI ALTRI LEUCOCITI (T-CELLS, ANTICORPI ECC)
 A SEMBRA CHE VIT A EFFICACE PIU' PER INSTAURAZIONE TUMORI, B-CAROTENE PER SVILUPPO

A **CEFALEA NAUSEA, PELLE SECCA, VERTIGINI IN CASO DI INTOSSICAZIONE DA VIT A**
 A IL PRIMO SINTOMO DI CARENZA E' LA CECITA' NOTTURNA
 A LA CARENZA DI E, INIBISCE IL SUO ASSORBIMENTO E DEPOSITO

PELLE - MUCOSE

A **ECZEMA**
 A **ACNE**
 A **DERMATITI**
 A **CICATRIZZAZIONE**

SISTEMA IMMUNITARIO

A **SINTESI S.I.**
 A **HIV PREVENZIONE**
 A **TUMORI cura e prevenzione specialmente epiteliali**
 A **INFEZIONI VIRALI**
 A **INFEZIONI PARASSITARIE**
 A **MORBILLO**

OCCHI

A **CECITA' NOTTURNA**
 A **GLAUCOMA**
 A **OCCHI SECCHI**
 A **IPERSENSIBILITA' ALLA LUCE**
 A **OFFUSCAMENTO**
 A **XEROFTALMIA**
 A **CHERATOMALACIA**

VITAMINA E

**CARDIOVASCULOPATIE
ANTI-RADICALI (persoss.lipidica)**

STIMOLA SIST.IMMUNITARIO

VITAMINA E

E **UNICO VERO ANTIOSSIDANTE DELLA PEROSSIDAZIONE LIPIDICA = PROTEZIONE MEMBRANE CELLULARI**
 E AGISCE DONANDO UN ELETTRONE che può essere ripristinato da Q10, vit C, glutatione
 E COME ANTIOSSIDANTE PROTEGGE E **MIGLIORA IL SISTEMA IMMUNITARIO**
 E COME ANTIOSSIDANTE PROTEGGE E MIGLIORA IL **SISTEMA ORMONALE SESSUALE**
 E COME ANTIOSSIDANTE LIMITA E **DIMINUISCE I PROCESSI INFIAMMATORI** DIMINUENDO PGE2
 E in tale funzione hanno un effetto sinergico **E + Se + +Zn**
 E DIMINUISCE LDL E PLACCHE ATEROSCLEROTICHE SCIUGLIENDO I COAGULI
 E **CHIAMA IN CAUSA LE RETI VENOSE ED ARTERIOSE INUTILIZZATE IN CASO DI INSUFFICIENZA**
 E **DIMINUISCE L'AGGREGAZIONE PIASTRINICA**
 E LEGGERMENTE DIURETICA
 E **MIGLIORA L'OSSIGENAZIONE DI TUTTI I TESSUTI**
 E GLI ESTROGENI SONO ANTAGONISTI ALLA VITAMINA E, UN LORO ECCESSO LA RIDUCE
 E I FARMACI DIMINUISCONO LE SCORTE DI VITAMINA E
 E **PROTEGGE DA EMOLISI E PROLUNGA LA VITA DEI GLOBULI ROSSI QUINDI ANTIANEMICA**
 E **CICATRIZZANTE ED IMPEDISCE O LIMITA LE CICCATRICI**
 E AZIONE PROTETTIVA SUI NERVI E MIGLIORAMENTO DELLE FUNZIONI NEUROLOGICHE
 E INIBISCE LA MUTAGENESI
 E PIU' EFFICACE IN SINERGIA CON IL SELENIO (ED ANCHE CON VIT C CHE LA RIDUCE, E ZINCO)
 E IL CORPO HA BISOGNO DI ZINCO PER MANTENERE ADEGUATI LIVELLI DI VIT E
 E PREVIENE L'OSSIDAZIONE DELLA VITAMINA A

CIRCOLAZIONE (+C + Bioflavonoidi)

E **ARTERIOSCLEROSI (+C + Bioflavonoidi)**
 E **IPERTENSIONE**
 E **TROMBOSI**
 E **CARDIOVASCULOPATIE**
 E **IPERLIPIDEMIE**
 E **FLEBITI (+C + Bioflavonoidi)**
 E **VARICI (+C + Bioflavonoidi)**
 E **CAPILLARI FRAGILI E PERMEABILI (+C + Bioflavonoidi)**
 E **ANEMIA**
 E
 E **ANGINA**
 E **SCOMPENSO CARDIACO**
 E **INFARTO**

E **ICTUS**
 E **ISCHEMIE**
 E **CLAUDICAZIONE INTERMITTENTE**
 E **DISTURBI CIRCOLATORI DIABETICI**

SISTEMA IMMUNITARIO

E **SINTESI S.I.**
 E TUMORI (induce apoptosi in linee cellulari di carcinoma)
 E INFEZIONI
 E INFIAMMAZIONI (+Se +Zn)
 E INQUINAMENTO AMBIENTALE

PELLE - MUCOSE

E **VAGINITE ATROFICA**
 E **CICATRIZZAZIONE**
 E **ULCERE (impedisce le cicatrici)**
 E **ULCERE PEPTICHE E DUODENALI (+Bc + B5 + C + LIQUERIZIA)**
 E **SMAGLIATURE**
 E **RUGHE**

OCCHI

E CATARATTA

E MOVIMENTO FISICO - SPORT
 E ARTRITE REUMATOIDE
 E LUPUS
 E DIABETE (abbassa anche i livelli di insulina)

APPARATO SESSUALE

E PMS
 E ABORTO SPONTANEO
 E MENOPOAUSA - VAMPATE
 E MENOPAUSA - CEFALEE
 E CISTI AL SENO
 E INFERTILITA' MASCHILE (aumenta la conta spermatica)
 E INFERTILITA' FEMMINILE
 E LIBIDO MANCANZA (+ VIT B6)

VITAMINA C

SINTESI CONNETTIVI
SISTEMA IMMUNITARIO INFIAMM.
CIRCOLAZIONE
DETOSSIFICAZIONE

SISTEMA NERVOSO + Bc + inositolo o B3

E NEUROPATIE
 E DEMENZA SENILE
 PARKINSON
 E ALZHEIMER
 SCLEROSI MULTIPLA (+C + Se + Lecitina)
 EPILESSIA

APPARATO URINARIO

DISFUNZIONI RENALI
 INSUFFICIENZA RENALE
 NEFRITE

VITAMINA C

C STIMOLA FORTEMENTE LA **SINTESI DI TUTTO IL COLLAGENE** PER CUI
 C protettivo del sistema vascolare, previene prolassi, ostacola tumori, aiuta guarigioni ferite ecc. IN QUANTO
 LA VIT C CONVERTE LA PROLINA IN IDROSSIPROLINA CHE E' PARTE FONDAMENTALE DEL COLLAGENE
 C **STIMOLA IL SISTEMA IMMUNITARIO:** stimola la migrazione dei macrofagi, + T-cells + interferone ecc.
 C CONTROLLA LE **INFIAMMAZIONI** (COME ANTIOSSIDANTE, ANTISTAMINICO, + SOD, SINTESI CONNETIVI)
 C **DETOSSIFICANTE:** PER METALLI PESANTI, FARMACI TOSSICI, TOSSINE, RADIAZIONI ECC.
 C **POTENTE ANTISTAMINICO**
 C RICICLA LA VIT E. SOSTIENE LE SURRENALI. NECESSARIA PER IL METAB. DI TIROSINA E FENILALANINA
 C INTERVIENE NELLA TRASFORMAZIONE DEL COLESTEROLO IN SALI BILIARI QUINDI NELLA ELIMINAZIONE
 C IN QUANTITA' NEL CRISTALLINO, PREVIENE L'OSSIDAZIONE DI PROTEINE E CATARATTA.
 C NECESSARIA PER LA SINTESI DI **PROGESTERONE**, QUANTITA' ELEVATE NEL CORPO LUTEO

CIRCOLAZIONE

C **ARTERIOSCLEROSI**
 C **IPERTENSIONE**
 C **TROMBOSI**
 C **CARDIOVASCULOPATIE**
 C **IPERLIPIDEMIE**
 C **EPISTASSI**
 C **FLEBITI**

- C **VARICI**
- C **EMORRAGIE**
- C **CAPILLARI FRAGILI E PERMEABILI**

SISTEMA IMMUNITARIO

- C **SINTESI S.I.**
- C TUMORI
- C INFEZIONI
- C INFIAMMAZIONI
- C ALLERGIE
- C INQUINAMENTO AMBIENTALE
- C **STRESS (diminuisce la quantità di cortisolo prodotta)**

APPARATO SCHELETRICO

- C **FRATTURE**
- C **OSSA e TESSUTI DEBOLI**
- C **ARTRITE REUMATOIDE**
- C **DEGENERAZIONE DELLE ARTICOLAZIONI**

PELLE - MUCOSE

- C **CICATRIZZAZIONE (stimola i precetti di rigenerazione)**
- C **GENGIVE SANGUINANTI**
- C **PIAGHE DA DECUBITO**
- C **FERITE**
- C **HERPES LABIALE**
- C **SCOTTATURE**

- C FUMO
- C PILLOLA
- C FARMACI
- C SPORT

OCCHI

- C CATARATTA

APPARATO SESSUALE

- C PMS
- C CISTI OVARICHE (corretta sintesi collagene+ progesterone)

VITAMINA D

OSSA

VITAMINA D

- D SECONDO IL Dr MERCOLA OTTIMO ANTITUMORALE
- D **AUMENTA I LIVELLI DI CALCIO E FOSFATO NEL SANGUE**
- D **IN QUANTITA' ECCESSIVA (3X RDA) E' TOSSICA: CALCOLI, INFARTI, COLESTEROLO**
- D L'ECCESSO PUO' PROCOCARE CALCINOSI RENALE ED AORTICA E NEI TESSUTI MOLLI
- D **LA CARENZA DI D AUMENTA IL PTH E QUINDI LA DECALCIFICAZIONE OSSEA**
- D **MA ANCHE L'ECCESSO DECALCIFICA LE OSSA**
- D PROMUOVE L'ASSORBIMENTO DI CALCIO E FOSFORO + NE REGOLA L'ASSORBIMENTO OSSEO
- D LA LUCE SOLARE AUMENTA LA SINTESI DI VIT. D
- D IL **CALCITRIOLO** LA FORMA ATTIVA FARMACEUTICA, E' 10 VOLTE PIU' POTENTE
- D ED E' PRESCRITTA PER CHI, PER PROBLEMI RENALI, NON RIESCE A CONVERTIRLA.
- D **IMPORTANTE PER UN BATTITO REGOLARE GRAZIE ALLA SUA AZIONE CALCEMIZZANTE**

APPARATO SCHELETRICO

- D **FRATTURE**
- D **OSSA e TESSUTI DEBOLI**
- D **CRESCITA**
- D **IPOCALCEMIA**
- D **OSTEOPOROSI**
- D **OSTEOMALACIA**
- D **PIORREA**
- D **AFFEZIONI PARODONTALI**

- D STATINE
- D ANTIACIDI
- D CORTICOSTEROIDI

CIRCOLAZIONE

- D **ARITMIE**
- D **SCOMPENSO CARDIACO**
- D **PREVENZIONE DI POLIPI E TUMORI RETTALI E DEL COLON**

VITAMINA K

COAGULAZIONE
OSSIFICAZIONE

VITAMINA K

REGOLA LA COAGULAZIONE DEL SANGUE
INTERVIENE NELLA SINTESI EPATICA DELLA PROTROMBINA
SERVE AD ASSICURARE LA QUALITA' DELLA MATRICE PROTEICA OSSEA SU CUI
IL CALCIO SI DEPOSITA. TALE PROTEINA E' L'OSTEOCALCINA

CIRCOLAZIONE

EMORRAGIE

APPARATO SCHELETRICO

OSTEOPOROSI

OSTEOMALACIA

APPENDICE 2

Gli argomenti fin qui trattati in questa tesi sono caratterizzati da una certa complessità dovuta ad un'innumerabile quantità di relazioni di tipo causa-effetto tra i vari fattori coinvolti. Ciò che segue è un tentativo di schematizzare almeno in parte queste relazioni di causa ed effetto con la premessa che un lavoro completo in tal senso sarebbe impossibile. La risultante complessità geometrica del lavoro, andrebbe a penalizzare troppo fortemente la comprensibilità dello schema.

Questo dunque è un compromesso tra completezza e chiarezza, in cui sono state messe in evidenza solo le relazioni più importanti, mentre sono state del tutto o quasi eliminate relazioni troppo complesse come quella tra il fegato e gli altri fattori. Discorso analogo per il malassorbimento per il quale non è stato possibile schematizzare tutte le cause.

Dall'alto verso il basso questo schema illustra la sequenza con cui si possono instaurare le diverse disfunzioni e patologie. Ad esempio lo stress può causare un'inflammatione intestinale che sua volta facilita una disbiosi; da qui si può generare la sindrome dell'intestino irritabile e, se il fattore stress persiste, può degenerare in un morbo di Crohn.

Analizzando le frecce che arrivano su di un singolo fattore è possibile vederne le principali cause; ad esempio si può vedere che l'intossicazione sistemica è determinata da: intolleranze, inflammatione intestinale, ed i fattori della disbiosi con candida e parassiti. E' anche interessante notare come il fattore "intestino infiammato" sia decisamente un punto attorno cui ruotano molti dei problemi qui in discussione. Allo stesso modo appare chiara la relazione tra sistema immunitario e l'inflammatione intestinale con i vari fattori di disbiosi, ed è visibile l'influenza reciproca in cui ogni fattore contribuisce ad amplificare il prossimo. Più c'è inflammatione e più può svilupparsi disbiosi, candida e parassiti che a loro volta danneggiano il sistema immunitario il quale alterato concorre a perpetuare l'inflammatione intestinale anche tramite le intolleranze generate.

Lo schema inoltre sottolinea come la mente sia il fattore che più di ogni altro "tira le fila" nel determinare disfunzioni, disturbi e malattie, sottolineando così ancora una volta che per risolvere questi problemi non bastano i programmi solo con

integratori, nutraceutici, fitoterapici ecc. che sono necessari, ma che devono essere integrati con un programma di riequilibrio emotivo.

Ciò che lo schema purtroppo non riesce a mettere in evidenza (e quindi viene qui specificato in sostituzione della grafica che sarebbe altrimenti troppo complessa) è che quasi tutti i fattori che stanno al di sotto di “STRESS-MENTE”, a loro volta hanno un effetto negativo sull’umore e sulle prestazioni mentali. Ciò vale per la costipazione, per l’intossicazione, per la candida, per il malassorbimento, per il fegato ecc.

Quindi come comprovato dagli studi della Psiconeuroendocrinoimmunologia, se è vero che la mente ha un influenza diretta su tutti i sistemi che governano tutte le funzioni umane (sistema nervoso, immunitario ed endocrino), è pur vero che la condizione mentale ed emotiva è a sua volta influenzata dalla condizione fisica.

Spesso si creano dei circoli viziosi che si possono interrompere ed invertire, solo se tutti i maggiori fattori in causa vengono indirizzati e risolti. Ecco perché nel programma per il morbo di Crohn si consiglia un singolo programma per ogni singolo fattore. Non è sufficiente risolvere un aspetto, è necessario risolverli tutti ed in tempo breve (senza interruzioni tra un programma e l’altro), mentre contemporaneamente si indirizzano anche gli aspetti emotivi e mentali. Questo concetto è tanto più importante quanto più è complesso e grave il problema da risolvere.

