

LA SALUTE NATURALE RACCONTATA DAGLI ESPERTI

n. 30

L'altra medicina

MAGAZINE

**Gli enzimi
nel cibo**

**Un carico
di salute
sulle nostre
tavole**

SPAGYRIA

**Guida ai rimedi
per stimolare
e calmare la mente**

**Sciamani
birmani**

**Il mondo
dei Nat,
spiriti
guaritori**

DOSSIER

Fumigazioni e incensi

Istruzioni per l'uso

**ROSMARINO
E LEMONGRASS**

Due oli essenziali
per una sferzata
di energia vitale

NUTRIZIONE NATURALE
TANTI LEGUMI NEL PIATTO:
MINESTRE E INSALATE
IN ALTERNATIVA ALLA CARNE

SULLE ALI DI PSICHE
ATTIVARE I CHAKRA
CON IL SUONO DELL'OM
E DEI BIJA MANTRA

I NOSTRI AMICI ANIMALI
CAGNOLINI FRATTURATI:
ECCO COME L'OMEOPATIA
HA GUARITO GIULIETTA

PREPARIAMOLO IN CASA. Non la solita pizza: prova l'impasto con il lievito madre



Una scuola nutrizionista punta sugli enzimi per assicurare salute e longevità. E, in prima battuta, per migliorare i processi digestivi. Si interviene con l'integrazione ma anche adottando alcune semplici regole alimentari.

Fabio Fioravanti

ENZIMI di buona vita





Ogni funzione del nostro corpo richiede la partecipazione attiva degli enzimi: potremmo pensare a loro come ai "muratori" che costruiscono una casa. Anche se abbiamo tutto il necessario per costruire muri, porte, finestre e tetto, nulla accadrà senza l'aiuto di un bravo "muratore", che sappia ciò che sta facendo.

Nel nostro corpo sono continuamente all'opera milioni di enzimi, piccole molecole "sapienti" in grado di sostenere la vita in ogni momento.

Danni da carenze enzimatiche

Ma che cosa accade se l'attività enzimatica nel nostro corpo si riduce? È possibile che questo avvenga? Di "terapia enzimatica" si parla fin dagli Trenta, e molto si è scritto al riguardo. Attualmente, tra gli esperti più conosciuti si annovera Tom Bohager, nutrizionista e autore di un libro di notevole successo negli Stati Uniti (ora edito in italiano, si veda a pagina 16). Ecco come risponde alle nostre domande: «La gran parte di noi trova il modo di rovinare tale processo produttivo tramite errate scelte di vita. Come risultato produciamo un numero di enzimi minore di quello richiesto dal corpo, per cui improvvisamente quest'ultimo si trova a dover lottare per mantenere alcune funzioni primarie, necessarie alla vita. Ci sentiamo stanchi e letargici, il pedaggio che la vecchiaia esige diventa più gravoso e ci ammaliamo».

Il "conto in banca" enzimatico

L'idea di Bohager è che il patrimonio di enzimi di cui ciascuno di noi dispone debba essere preservato, anche attraverso l'uso di integratori enzimatici (va detto che Bohager è proprietario di un'azienda di integratori). La teoria, in realtà, è più antica ed è stata divulgata per la prima volta al grande pubblico dal dottor Edward Howell: ciascuno di noi – sosteneva

Cucina giapponese

Il Natto e il suo enzima per il cuore

Tra gli alimenti più ricchi di enzimi si distingue sicuramente il Natto, un piatto della tradizione culinaria giapponese. Non solo culinaria a dire il vero, poiché al Natto sono da sempre attribuite diverse proprietà benefiche. Il piatto è costituito da fagioli di soia lasciati fermentare con *Bacillus subtilis*. La ricerca medica moderna ha riscontrato proprietà antitrombotiche, di contrasto all'osteoporosi e al colesterolo alto anche grazie al contributo dei fitoestrogeni. Ma l'interesse si concentra soprattutto su un particolare enzima in esso contenuto: la nattochinasi. Potente fibrinolitico, cioè in grado di sciogliere o prevenire la formazione di trombi (quindi chiedere al medico se assumete anticoagulanti). Dunque efficace nella prevenzione degli eventi cardiovascolari. In commercio esistono integratori di nattochinasi. Se invece vogliamo assaggiare il Natto le opzioni sono due: prepararlo in casa acquistando una bustina contenente il *Bacillus subtilis* oppure rintracciando una confezione di Natto già pronto. Da cercare negli shop orientali o nei negozi di cibi bio. Avvertenza: il gusto del Natto è piuttosto forte, non piace a tutti (alcuni anzi lo trovano sgradevole).



Howell – nasce con una diversa capacità di produrre enzimi. Lui parlava di "conto in banca enzimatico". E molte volte sperperiamo il "conto in banca" in modo dissennato. Per esempio mangiando in modo eccessivo. Come mai?

Attenzione a non dissipare energia

È noto che il nostro corpo consuma gran parte della sua energia per la digestione. Tutti gli altri sistemi corporei – tra cui quello immunitario, respiratorio, riproduttivo, cardiovascolare, nervoso – si spartiscono l'energia rimanente. Potremmo interrogarci sui motivi per cui la digestione consuma così tanta energia. La risposta è semplice: perché bisogna produrre enzimi digestivi in gran numero, enzimi necessari per estrarre dai cibi i principi nutritivi necessari per il funzionamento del corpo.

È evidente quindi che se mangiamo troppo sovraccarichiamo il sistema digestivo, sottraendo energia agli altri processi vitali tra cui quelli difensivi del sistema immunitario (contro batteri, virus e cellule maligne), ma anche quelli degli enzimi antiossidanti che proteggono il DNA da mutazioni pericolose. Oppure degli enzimi detox, che servono all'organismo per eliminare tossine e veleni di vario tipo.

Le quattro regole di Bohager

Ecco perché Bohager sottolinea l'importanza dell'alimentazione invitando a seguire quattro semplici regole:

- ridurre ogni pasto del 25%;
- fare almeno un pasto al giorno di soli alimenti crudi;
- assumere a ogni pasto un enzima digestivo a elevata potenza;
- mangiare solo alimenti crudi, per almeno cinque giorni, una volta ogni tre mesi.

«I vantaggi di questo regime sono davvero incredibili», assicura Bohager. «Tra le ricadute benefiche per l'individuo medio, troviamo: riduzione del peso corporeo, sonno più ristoratore, accresciuta chiarezza mentale e, fatto più importante di tutti, persistente miglioramento della salute e aumento della durata della vita».

Curare la digestione per sanare il corpo

In quest'ottica, secondo il nutrizionista americano, una buona cura della funzione digestiva comporta una serie di benefici a cascata, su organi e apparati che apparentemente non sembrano dipendere dai



I frutti digestivi: papaia, ananas e fichi

Subito dopo un pranzo completo è sempre meglio non assumere subito la frutta per evitare problemi digestivi. Con tre eccezioni: papaia, ananas e fichi. Questi frutti contengono infatti enzimi digestivi proteolitici, cioè in

grado di digerire anche le proteine. Si tratta rispettivamente della papaina, della bromelina e della ficina, utilizzate anche sotto forma di integratori alimentari. Lo scopo principale è quello di favorire la digestione ma sono emerse anche

altre interessanti proprietà. Per esempio, la bromelina dell'ananas, contenuta soprattutto nel gambo (meno nella polpa del frutto), ha mostrato un'attività antinfiammatoria e si usa in caso di artriti, malattie respiratorie,

celluliti e flebiti. La bromelina ha anche un'azione anti-aggregante piastrinica, per cui l'uso richiede una supervisione medica se si assumono farmaci anticoagulanti o aspirina. Controindicata in presenza di allergia all'ananas.

processi digestivi. Per esempio, siamo troppo vulnerabili alle infezioni? «Se ti sembra di contrarre tutti i virus in circolazione – spiega Bohager – è probabile che il tuo sistema immunitario lavori a mezzo regime, a causa di una carenza dell'enzima proteasi, una componente chiave dei globuli bianchi che attaccano e distruggono i virus».

Integratori sì ma "cum grano salis"

È chiaro, però, che a fronte di un serio problema di salute è sempre opportuno interrogare prima il medico curante, soprattutto per quanto concerne l'assunzione sistematica di integratori enzimatici (in particolare se lo facciamo ogni giorno). Noi preferiamo parlare di prevenzione enzimatica, piuttosto che di te-

rapia. In questo senso è meglio intendere anche i reiterati inviti di Bohager a consumare cibi crudi: di fatto, la filosofia alimentare del suo approccio è "crudista". Perché?

Gli enzimi dei vegetali crudi

L'idea di fondo è esattamente contraria a quanto si afferma comunemente e cioè che i cibi vegetali cotti siano più digeribili di quelli crudi. Quando vediamo una mela marcire nel cestino – spiega Bohager – stiamo assistendo all'azione dei suoi enzimi all'opera. Gli enzimi della mela stanno digerendo la mela stessa (con il contributo di funghi e batteri). Perché non sfruttarli a scopo digestivo? «Quando mastichiamo la mela, non facciamo altro che accelerare

La regola del dottor Shynia: masticare bene ogni boccone

Qual è il cibo più digeribile? Quello ben masticato. La digestione, infatti, inizia in bocca grazie alla presenza dell'enzima amilasi. Il dottor Shynia, nella sua dieta, prescrive di masticare ogni boccone 70-75 volte. Tale strategia consentirà di risparmiare enzimi digestivi, come quelli prodotti dal pancreas. Ma ci sono altri due buoni motivi per masticare bene.

✓ **PRIMO:** si facilita l'assimilazione dei principi nutritivi contenuti negli alimenti (riduciamo quindi la perdita di vitamine, minerali e composti preventivi).

✓ **SECONDO:** se il cibo non viene ben digerito, all'interno dell'intestino si verificano fermentazioni anomale con formazione di gas fino al mal di pancia. Inoltre, aggiunge Shynia, il lavoro imprevisto da parte dei batteri intestinali può portare alla produzione di tossine. Per la cronaca, Shynia prescrive uno stile alimentare basato per l'85-90% su cibi di origine vegetale.

la reazione osservata nel cestino della cucina. Se aggiungiamo la temperatura di 37 °C dentro la bocca, le amilasi (*enzimi digestivi, ndr*) contenute nella saliva e l'acqua presente nella mela, abbiamo l'ambiente perfetto per innescare la massima attività possibile degli enzimi del cibo». Al contrario, cuocendo la mela snaturiamo i suoi enzimi in modo tale che non risultano più utili alla digestione. Ovviamente, gli enzimi della frutta e della verdura sono utili solo a digerire le stesse, con alcune eccezioni che vediamo a pagina 15.

Batteri intestinali, una fucina di buoni enzimi

Ma c'è un altro buon motivo per prediligere alimenti freschi e possibilmente crudi. Lo spiega il dottor Hiromi Shynia, da anni impegnato negli studi sugli en-

zimi (è autore della Enzyme Factor Diet and Lifestyle). Nel nostro corpo – sostiene lo specialista giapponese – sono al lavoro più di 5000 tipi di enzimi: alcuni vengono prodotti all'interno dell'organismo, altri dall'esterno sotto forma di cibo. Ma teniamo presente che circa 3000 tipi di enzimi sono costruiti dai batteri presenti nel nostro intestino. Si comprende quindi quanto sia importante mantenere in buone condizioni la flora batterica intestinale. Questo significa evitare di maltrattarla (per esempio abusando di antibiotici, di farmaci in genere e di alimenti pesantemente addizionati con la chimica) e consumare alimenti freschi, non trattati, che non solo sono ricchi di enzimi ma che contribuiscono anche a creare un ambiente intestinale favorevole ai batteri "buoni" residenti.

Per approfondire



Tom Bohager
Enzimi per guarire
Macro Edizioni
Pagine 384, euro 16,50

La salute (e la durata della vita) sono determinate in prevalenza dal nostro corredo enzimatico: una carenza di enzimi significa non avere abbastanza energia per sostenere tutte le funzioni vitali. A partire da questo assunto, Bohager accompagna il lettore in un viaggio guidato nel mondo degli enzimi. Si propongono anche numerose "cure enzimatiche", patologia per patologia, a base di integratori. Su questo andremmo più cauti.



Hiromi Shynia
Il fattore enzima
Macro Edizioni
Pagine 207, euro 14,50

Hiromi Shynia è stato uno dei pionieri della chirurgia colonoscopica ma è anche uno dei più importanti assertori dell'efficacia della dieta a base di enzimi. La sua teoria, ancora da comprovare, si fonda sull'idea che tutti i diversi tipi di enzimi in azione nell'organismo derivino da un enzima sorgente, il "fattore enzima". Nel libro viene esposta la sua dieta (Enzyme Factor Diet and Lifestyle).