



Congresso Nazionale di Pediatria preventiva e Sociale

**Come il Pediatra può integrare i fitoterapici
con i farmaci di sintesi**

CARAMIA G

www.bambinoprogettosalute.it

FITOTERAPIA

“Cura e prevenzione delle malattie mediante la somministrazione di farmaci vegetali” **Ristabilire equilibri fisiologici** con l'intero prodotto della pianta e non una sola sostanza chimica, isolata o prodotta in laboratorio.

H. Leclerc (1870-1955): introduceva il termine “fitoterapia” (“phytos”, pianta e “therapeia”, cura)

1900: vegetali usati: elleboro nero e scilla (cardiotonici e diuretici), colochintide (purgante drastico), veratro bianco (antireumatico, ipotensivo, contro le affezioni cutanee), issopo (espettorante), giusquiamo (antidolorifico sedativo), oppio, mandragora belladonna (narcotici, analgesici locali), ruta (abortivo), menta (stomachico).

Usati già da Ippocrate: con moderazione, → fiducia nelle capacità autocurative del corpo umano.

EVOLUZIONE DELLE CONOSCENZE

1800-1900: isolamento e identificazione dei principi attivi" delle piante → produrre per via sintetica alcaloidi (chinina, nicotina, stricnina, caffeina), glucosidi (digitalina, salicilica), tannini, olii volatili ed altri ad uso terapeutico

Farmacologia: nata nel '900 con P. Ehrlich (1845-1915) → sostanze parassitotrope e non organotrope → Salvarsan, composto arsenicato contro la sifilide

Fino II guerra mondiale: ad eccezione di qualche sulfamidico, quasi tutti i farmaci erano di origine vegetale e venivano preparati in farmacia

---- Chi non conosce la storia è costretto a riviverla

EVOLUZIONE DELLE CONOSCENZE

OMS 1880: riconosce le piante medicinali come sistema curativo più antico

Piante con azione fitoterapica o medicinale: "ogni vegetale che contiene, in uno o più organi, sostanze utilizzate a fini terapeutici o preventivi, o che sono precursori di sintesi chemio-farmaceutiche".

1996: 100 esperti dell'OMS: prodotto 28 monografie su altrettante piante di più frequente impiego.

2001 EMEA: → linee guida per produzione di prodotti fitoterapici di qualità e sicuri, la cui efficacia deve essere suffragata da ricerche e studi clinici controllati

Fitoterapia oggi: segue gli stessi principi della medicina ufficiale, fa parte della Farmacologia Medica

-- Ogni cosa porta il suo gravame.

Eschilo

CONSUMO DI FITOFARMACI

Incremento nell'uso di prodotti di erboristeria

USA dal 1990 al 1997: aumento del 12,1%

Regno Unito oggi: fitoterapia la più popolare pratica medica fra tutte le terapie complementari

Germania: 65% popol.ricorre a farmaci vegetali

Italia: medicina alternativa, in particolare fitofarmaci, passata dal 5% al 18%: circa dieci milioni di individui hanno fatto ricorso a tali prassi

Erboristerie: circa 5 mila, una ogni 5 farmacie, e 1200 aziende produttrici

2004: mercato erboristico → 1,3 miliardi di euro

--- L' intelligenza apre tutte le porte, l' ignoranza le chiude.

ETA EVOLUTIVA - PRIMA INFANZIA

"prodotti naturali" di tipo erboristico: spesso automedicazione: si ritiene che ciò che è naturale fa sempre bene o comunque non fa male, da la sensazione di porre al centro dell'interesse non le malattie ma l'individuo per ristabilire l'equilibrio

Errore: ritenere i **prodotti fitoterapici** privi degli effetti collaterali dei farmaci del commercio.

Somministrati dai genitori: per evitare i farmaci convenzionali ritenuti più pericolosi spesso senza interpellare il pediatra, anche per patologie croniche asma, problemi psichiatrici, artrite reumatoide, mal.infiam.croniche intestinali, fibrosi cistica, sindr.da iperattività, deficit attenzione

--Non c'è nulla di più pericoloso di una ignoranza attiva.

PIANTE MEDICINALI E FITOCOMPLESSO

Piante: 400.000 specie note, 600.000 con alghe e funghi; solo 10% valutate dal punto di vista terapeutico

Fitocomplesso: preparato ottenuto seguendo sistemi di salvaguardia, contiene tutti i costituenti della pianta allo stato naturale: principi attivi, sostanze inerti, composti organici, oligoelementi, sali minerali, vitamine, enzimi, **metaboliti secondari**, sostanze derivate dal normale metabolismo della pianta e da sistemi enzimatici, geneticamente determinati, indotti dai meccanismi di difesa della pianta utili a detossificare sostanze tossiche esterne potenzialmente dannose alla pianta stessa

Sistemi di detossificazione: le piante producono almeno 10/15 sistemi di detossificazione conosciuti, alcuni simili a quelli dell'uomo (**autocurativi**)

Sistemi di detossificazione: sviluppano meccanismi e nuove vie metaboliche per sintetizzare proteine, ormoni e sostanze varie in grado di opporsi agli attacchi di erbivori, onnivori, artropodi, parassiti, vegetali, situazioni diverse in cui si trovano le piante, per sopravvivere e per il ciclo vitale.

Sistemi di detossificazione del "fitocomplesso": per molti millenni si sono rivelati utili anche per l'uomo: fino a circa un secolo fa, uniche possibilità terapeutiche di un certo successo spesso diversse da quelle ottenute utilizzando il singolo principio attivo

---- **Quelli che s'innamoran di pratica senza scienza son come'l nocchiero ch'entra in naviglio senza timone o bussola, che mai ha certezza dove si vada.**

Leonardo da Vinci

IL PEDIATRA E I PRODOTTI FITOTERAPICI

Necessità per i pediatri: migliorare le competenze sui prodotti fitoterapici per:

valutare sicurezza-efficacia terapeutica dei prodotti
educare a prevenzione-uso corretto droghe vegetali,
evitare scorrette e costose automedicazioni,
essere considerato un professionista qualificato, punto di riferimento dei genitori dei propri pazienti,

non esporre questi ultimi a pericoli della salute, vista la notevole offerta di rimedi erboristici in commercio e le notevoli differenze tra i vari prodotti

evitare associazioni dannose: con farmaci di sintesi

Valutare i prodotti commercializzati: come "integratori alimentari con ingredienti erboristici"

--- Nella possono gli Dei contro l'ignoranza deli uomini

Piante medicinali della tradizione in età evolutiva

DISTURBI NERVOSI: ANSIA/INSONNIA

- **Escolzia** (*Eschscholtzia californica*): sedativa
ansiolitica benzodiazepino simile induce e prolunga il
sonno nei casi di media o lieve gravità. Terapia: 20-30
minuti prima di dormire 5-6mg/Kg/die (titolato in
alcaloidi totali espressi come protopina non inferiore allo
0,35% o di californidina allo 0,50%).

- **Melissa** (*Melissa officinalis*): azione ansiolitica, modul
umore. Terapia: 4mg/kg/x2/die lontano dai pasti (estratt
secco nebulizzato titolato in acido rosmarinico min. 2%)

- **Passiflora** (*Passiflora incarnata*): sedativo e ansiolitico
(evid. grado C) Terapia: 7 mg/kg/:2-3/die, → ansiolitica-
sedativa; dose unica per indurre il sonno (estratto secco
titolato in flavonoidi come iperoside 0,3%)

Valeriana (*Valeriana officinalis*): ipnotico e ansiolitico (evid. grado B per insonnia; C per ansia) Terapia: 4-6 mg/kg/:2/die, una prima di dormire (estratto secco titolato in acidi valerеници 0,42%). No sotto i 3a.

INFEZIONI ALTE VIE RESPIRATORIE

Boswellia (*Boswellia serrata*): antinfiammatorio di supporto. Terapia: 12-14 mg/kg/:3-4/die, a stomaco pieno, instaurata il più presto possibile fino a risoluzione (estratto secco).

Echinacea (*Echinacea purpurea ed E. angustifolia*): immuno stimolante aspecifico (evid. grado C). Terapia: 2 mg/kg/:2/die lontano dai pasti (estratto secco titolato in echinacoside: 0,6% per alcuni; 4%+polisaccaridi 16% per altri). Come preventivo: 3 cicli di 30 gg e 15 di intervallo da fine settembre. Sinergica con la Propoli

Edera (*Hedera helix*): antinfiammatoria antispastica
in caso di tosse con muco denso. Terapia: 0-1 a. 50-200
mg/die; 1-4 a. 150-300mg/die; 4-12 a. 200-630mg/die
(espressi in droga secca)

Propoli (*Propolis*): antivirale (evid. grado C), anche
battericida ad alte concentrazioni, antimicotica,
antiprotozoaria e antinfiammatoria. Terapia: 7-8mg/kg/
2/die lontano dai pasti. Prevenzione: 50mg/ml **titolata in**
flavonoidi totali espressi come galangina in associazione
con Echinacea (50mg/ml) e vit. C (10mg/ml) due-tre cicli
di un mese circa e intervalli di 15 giorni, iniziando la cura
a fine dell'estate (55). Dosaggio: 1-3 a. 5ml/die; 4-5 a.
7,5ml/die

----Il medico è come il buon Dio: tutti lo implorano al
momento del bisogno, poi tutti se lo dimenticano.

DISTURBI GASTROINTESTINALI

- Coliche gassose:

- **Anice verde (*Pimpinella anisum*):** spasmolitica su muscolatura liscia ileale, antibatterica micotica, riduce meteorismo intestinale. Terapia: 2,5 mg/kg/die di olio essenziale su prescrizione medica che contiene l'84-93% di trans-anetolo. Tale olio, salvo casi eccezionali di allergia all'anice è privo di quelle controindicazioni tipiche degli oli essenziali.

- **Camomilla (*Chamomilla recutita*):** spasmolitica, dovuta ai flavonoidi, antinfiammatoria, dovuta a sostanze inibenti le prostaglandine e i leucotrieni (PGE2 e LTA4) sedativa benzodiazepino-simile antibatterica (St. beta-emolitico, St. mutans, Staf.aureo ecc) (evid. grado C). Terapia: 2-12 mg/kg/:3 lontano dai pasti

- **Finocchio** (*Foeniculum vulgare*): miorilassante e spasmolitica su muscolatura liscia ileale, antibatterica-antimicotica su E.coli, Staf.aureo e Candida; antinfiam. riduce meteorismo intestinale. Terapia: 10mg/kg/die/:2 prima dei pasti (estratto secco nebulizzato e titolato)

- **Melissa** (*Melissa officinalis*): spasmolitica, modula umore, riduce irritabilità. Terapia: 8mg/kg/die/:2 preferibilmente lontano dai pasti.

- Gastroenterite:

- **Mirtillo nero** (*vaccinium myrtillus*): antiossidante, riduce stress ossidativo su mucosa intestinale e vie urinarie, e antibatterica dei composti fenolici su salmonella, stafilococchi ecc., per destabilizzazione membrane citoplasmatiche o per azione diretta sui batteri o per inibizione adesione alle cellule epiteliali,

Terapia: 2-3 mg/kg/die/:2-3. Estratto secco titolato in antocianosidi.

- **Mirtillo rosso** (*Vaccinium macrocarpon*): azione molto simile su vie urinarie. Inibisce Escherichia coli fimbriato e adesione di questo alle cellule epiteliali delle vie urinarie → previene il persistere o il ripetersi di tale infezione. Inibizioni simili anche a livello intestinale in corso di diarrea. Terapia 18-25 mg/kg/die di estratto concentrato di succo.

- **Zenzero** (*Zingiber officinalis*): antinfiammatoria per inibizione delle ciclo e lipo-ossigenasi, → riduce PGE2 e LT, antiemetica e anti nausea. Terapia: 7 mg/kg di estratto secco standardizzato da ripetere al bisogno ogni 4 ore o 0,5-2 g/die ogni 24 ore.

---In natura ogni cosa ha la sua ragione. Aristotele

- **Stipsi:**

- **Glucomannano** (*Amorphophallus konjac*): assorbe acqua si rigonfia nello stomaco → riduce appetito per sensazione di pienezza; aumenta massa fecale → ripristino transito fecale con feci idratate e morbide senza alterare il tempo di transito intestinale. Riduce assorbimento e aumenta escrezione sali biliari e colesterolo → azione ipocolesterolemizzante.

Terapia: 10-20 mg/kg/die/2, valutando la risposta

- **Manna (o Mannite)**: (*Fraxinus ornus*): contiene D-mannitolo, levulosio, mucillagini, resine ecc. → a livello intestinale stimola defecazione con meccanismo osmotico. Terapia: 3-5g fino a 18 mesi, fino a 3a 10-15g, poi 20g.

---Chi non ha la coscienza della sua epoca, della sua epoca ha tutti guai
Voltaire

Psillio biondo (*Plantago ovata*): antinfiammatorio intestinale; assorbe acqua per 25 volte il peso, rende le feci morbide e aumenta volume feci, stimola la peristalsi, e normalizza transito intestinale delle feci; riduce LDL e colesterolo totale. Indicato anche nel colon irritabile.
Terapia: <12a. 2-10g di polvere; >12a. 4-20g con molta acqua o liquidi (150ml ogni 5g di polvere). Nel bambino più piccolo la polvere va sciolta in un po' di latte prima della colazione o merenda a base di latte partendo da quantità in rapporto all'età e al grado di stipsi.

Psillio nero (*Plantago psyllium*): simile a Psillio biondo. Usato anche nel soprappeso-obesità. Segnalate ostruzioni esofagee con Psillio granulato.

Tamarindo (*Tamarindus indica*): lassativo per azione di acidi organici (tartarico, citrico, malico), mucillagini e zuccheri. Terapia: marmellata 1-2g per anno di età

PIANTE MEDICINALI E INFEZIONI VIE URINARIE

Mirtillo nero e **Mirtillo rosso**: azione antiossidante legata alle pro-antocianidine e ai flavonoidi → riducono lo stress ossidativo della mucosa causato dai patogeni e l'azione antisettica urinaria. Mirtillo rosso inibisce in maniera irreversibile sia *E. coli* fimbriato, sia la sua adesione a cellule epiteliali vie urinarie accentua l'azione antisettica urinaria. Il mirtillo è disponibile come capsule, compresse o sciroppo contenenti un titolo in antocianidine non inferiore a 1,02-1,04%. In età pediatrica viene consigliato alla dose di 18-25 mg/kg/die e nell'adulto 500-750 mg/die

----- A thing of beauty is a joy for ever

Kipling

Uva ursina (*Arctostaphylos uva ursi*): antinfiammat, antibatterica: arbutina libera idrochinone nelle urine alcaline; inibisce la crescita in vitro di vari microrganismi (E. coli, Pseudomonas a., Serratia e Staf. aureo).
Terapia: 7-10mg/Kg/:2 come estratto secco lontano dai pasti per periodi non lunghi con alcalinizzanti urine (bicarbonato di sodio).

Melaleuca (*Melaleuca alternifolia*): antimicotica (Candida, Cryptococcus, Malassazia, Microsporum ecc) e antibatterica (E. coli, Pseudomonas a., Staf. aureo, Streptococchi ecc.) evidenziata in studi farmacologici → vulvovaginite, patologie della pelle, unghie. Terapia: uso topico a concentraz. non superiori al 3%, 2-3x/die.
-Il paziente è una persona che...soffre d' impazienza.

PIANTE MEDICINALI E SISTEMA CUTANEO

Acne:

Melaleuca (*Melaleuca alternifolia*): antimicrobica e antinfiammatoria dell'olio essenziale → risultati simili al benzoilperossido, anche se raggiunti più lentamente ma con minori effetti collaterali (evid. grado C). Terapia: crema 1-2% d'olio essenziale 2-3x/die per alcuni mesi.

Propoli (*Propolis*): antibatterico, antiossidante e antinfiammatorio, → usata nell'acne. Alcuni esperti consigliano estratto secco (titolo minimo in galangina 5%) a una dose giornaliera di 8-10mg/kg/2 preferibilmente lontano dai pasti

Il progresso è la realizzazione dell'utopia Oscar Wilde

- Dermatite atopica

- **Calendula** (*Calendula officinalis*): antinfiammatoria e immunostimolante, antibatterica, antivirale → guarigione delle ferite
Terapia: 2-3x/die come tintura, estratto

fluidi. L'unguento contiene 2-5% di droga secca

- **Enotera** (*Oenothera biennis*): antinfiammatoria antiallergica per la presenza di ac. gamma linolenico → produzione mediatori lipidici (PGE1 e LTA3) meno infiammatori migliora il quadro cutaneo. Terapia: 4-7mg/Kg/die di acido gamma linolenico come olio di enotera al 7-10% o applicazione di emulsione acqua-olio al 20% di olio di enotera.

- **Liquirizia** (*Glycyrrhiza glabra*): antinfiammatoria e antiallergica. Alcuni esperti consigliano un galenico con Calendula, Enotera e Liquirizia.

MICOSI:

Melaleuca (*Melaleuca alternifolia*): antimicotica su Candida, Cryptococcus, Malassazia, Microsporum ecc,
Terapia: crema o olio essenziale al 3-5%, 2-3/die x 30gg
Alcuni consigliano di associare Propolis 8-10mg/kg/:2
per os preferibilmente lontano dai pasti

Piante medicinali e malattie infiammatorie

Arnica (*Arnica montana*): antinfiammatoria (artrosi, artriti) inibisce le ciclossigenasi e quindi la sintesi di PG e LT (artrosi). Terapia: unguento al 15% di olio di arnica o olio di arnica ottenuto per macerazione una parte e cinque parti di olio vegetale.

Artiglio del diavolo (*Harpagophytum procumbens*): antinfiammatoria (osteoartriti): inibisce le lipossigenasi nella sintesi dei leucotrieni. Terapia: estratto acquoso contenente arpagoside al 2-8%

PIANTE CONTENENTI AC.GRASSI ESSENZIALI

Contengono: ac.gamma linolenico e acidi grassi omega-3 (Olio di Borragine, Olio di Ribes nero) intervengono nella cascata metabolica delle prostaglandine, dei leucotrieni, delle lipossine, delle resolvine e delle protectine, e neuroprotectine → utili in tutti i processi infiammatori cronici.

Dosaggio: deve essere adeguato cosa non facile da raggiungere con droghe vegetali se si escludono le alghe marine

---Nella vita tutto ciò che piace o è immorale o fa ingrassare.
Oscar Wilde

PRESCRIZIONE DEI PRODOTTI FITOTERAPICI

- **Effetto terapeutico:** dipende da quantità di principio attivo: se indicata in % è chiamata "titolo"
- **Prodotti del commercio:** dovrebbero riportare il contenuto in **mg.** di sostanze attive presenti in ciascuna confezione e nella singola unità posologica (mg/ml in caso di sciroppi, e mg per compressa, fialetta monodose, opercolo, ecc.) e la **dose** (quantità minima, fissata dalla Farmacopea), da assumere giornalmente per ottenere attività terapeutica.
- **Integratori alimentari:** la regola dovrebbe valere per tutti i prodotti con droghe vegetali.
- **Oggi la titolazione non è prevista:** → i dosaggi (quantità, frequenza assunzione e durata) ed effetti terapeutici sono aleatori

- **Titolazione:** standardizza i prodotti, → e il loro contenuto sia sempre uguale, → vantaggi per costanza e riproducibilità dell'effetto terapeutico.

- dovrebbe riguardare tutti i principi attivi per la tendenza alla variabilità dei prodotti naturali dovuta a svariati fattori (provenienza, condizioni di coltivazione, clima, tempo di raccolta, trattamento ecc.).

- **Origine naturale dei farmaci fitoterapici:** non è una garanzia di sicurezza, come da molti ritenuto (anche "integratori alimentari") e non li rende esenti da pericoli. effetti avversi o tossici, sono frequenti dovuti alla dose, a cattiva qualità del prodotto, inadeguata preparazione, contaminazione con pesticidi, metalli pesanti, muffe, aflatossine, a prodotti tossici per conservazione non ottimale

EVOLUZIONE DELLA FITOTERAPIA

Fitoterapia: fase empirica, stregoneria, sacerdotale, alchimia, avvolta da magia, scientifica, botanica e medica, riguardante semina, concimazione, disinfezz., ciclo biologico, raccolta, analisi chimiche dei vegetali, sperimentazione su animali e quindi con veri e propri studi farmacologici e clinici → scienza medica moderna

Certezza dell'efficacia terapeutica del fitocomplesso: particolarmente ardua per le molte variabili → usati prodotti dei quali spesso non si conoscono né i componenti, né i criteri di qualità di produzione e, ancor meno, le basi scientifiche e le interazioni → le interazioni fitocomplesso-farmaco di sintesi sono molto verosimilmente meno frequenti e pericolose perché il profilo farmacologico della pianta medicinale è in genere più debole di quello del farmaco di sintesi"

PRODOTTI FITOTERAPICI OGGI

- **Efficacia dimostrata:** si conoscono i principi attivi, le caratteristiche farmacocinetiche e farmacodinamiche e i dosaggi necessari;

- **Efficacia probabile, non dimostrata da trials rigorosi:** contengono sostanze farmacologicamente attive sulla base delle quali vengono standardizzati. E' difficile per questi definire il dosaggio ottimale;

- **Impiego tradizionale consolidato ma efficacia incerta:** non sono stati individuati i principi attivi: → utili in disturbi di lieve entità con modalità d'impiego che rispecchi fedelmente l'uso tradizionale.

- Con il rigore scientifico la fitoterapia può operare sinergicamente alla medicina tradizionale.

- L'esperienza è un pettine che la vita ti dà quando

mai perso i capelli

André Maurois

Alcune persone per quanto invecchino non perdono mai la loro bellezza, la spostano semplicemente dal viso al cuore

Maria Buxbaum

Non c'è sogno che non possa essere sognato purché si sappia sopportarne l'alba.

C. Calandra

Ieri è soltanto un sogno
Il domani è una visione
Ma l'oggi vissuto bene
fa di ogni ieri un sogno felice
di ogni domani una visione di speranza.

Kalisada (350 d.C.)

- **Bevande alcoliche:** bassa gradazione vino e birra con moderazione durante il pasto per non aggravare lavoro fegato, favorire digestione + micronut. antios.

- **Messaggio da trasmettere:**

obiettivo realistico perseguibile, non peso ideale, astratto ma "ragionevole": → peso adeguato per il soggetto e la sua costituzione, mantenuto senza sforzo e che permette buone condizioni di salute fisica, psichica e sociale.

E' dimostrato: una riduzione del 10-15% del peso iniziale induce significativi miglioramenti diabete, ipertensione e patologie cardiovascolari.

---- **Biasimare gli ubriaconi madiffidare degli astemi**

Poppit et al.:Am.J.Clin.Nutr.2002;75;11-20. I re gruppi

- apporto calorico libero, alta percentuale di carboidrati complessi e bassa percentuale di grassi;

- apporto calorico libero;

- apporto calorico libero, media % grassi e % carboidrati semplici (zucchero,dolciumi,bevande zuc.)

dopo 6 mesi:

- primo gruppo: persi in media 4,25 kg

- secondo gruppo: ingrassati in media 1,03 kg

- terzo gruppo:perso in media 0,28 kg

→pasta, pane e carboidrati complessi non fanno

ingrassare; i grassi determinano incremento ponder.: il

loro controllo porta a perdita peso nonostante

introduzione di tutto il resto fosse libera.

-----Mille soli dietro ogni nuvola.

Anonimo

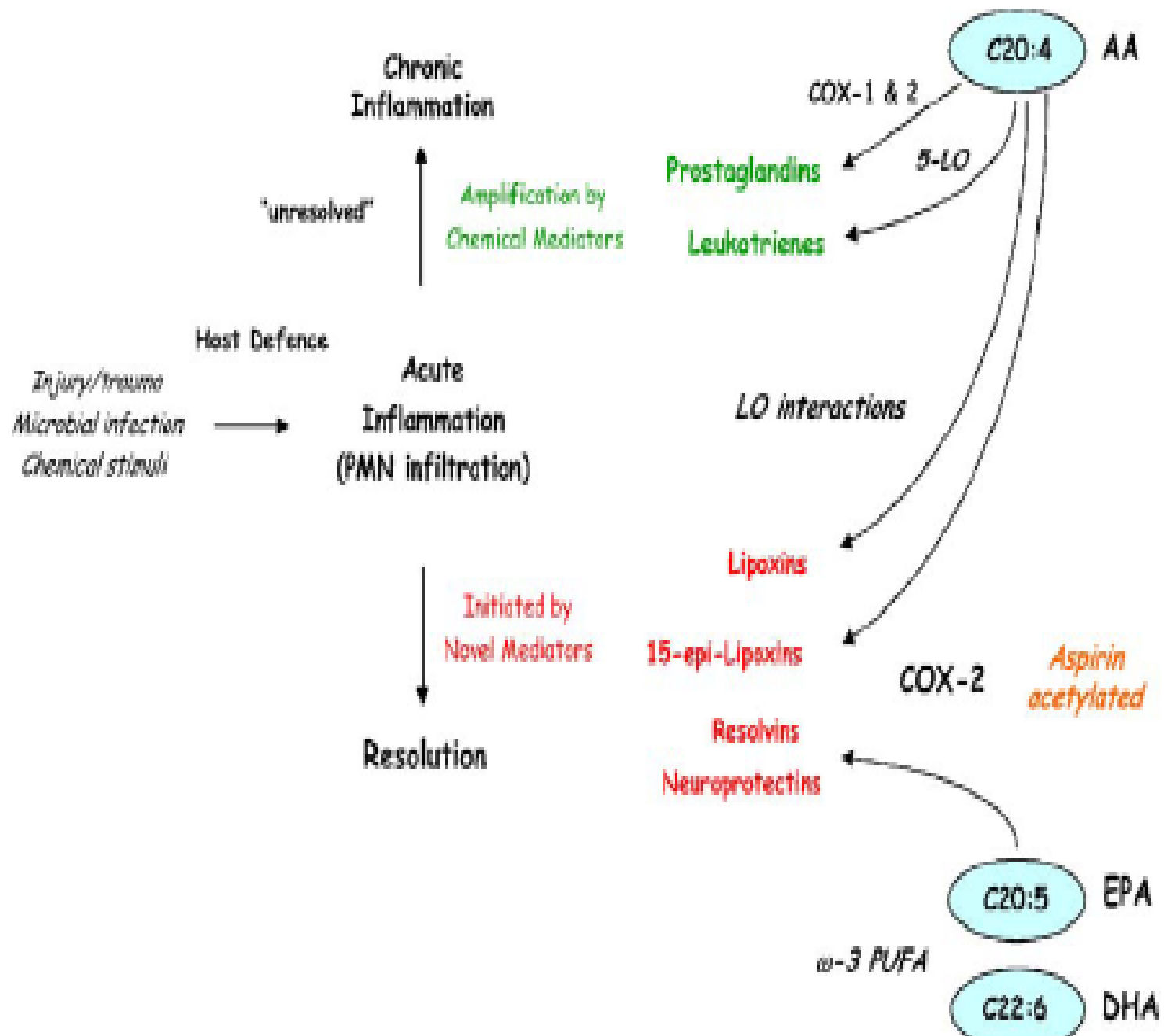
- L'assunzione di quantità normali di alimenti è in grado di ristabilire il peso fisiologico per soggetto obeso fatto di chili ma anche di pensieri, comportamenti, idee, ansie, frustrazioni, tensione, fame rabbiosa e stato di salute.
- Mangiare di più per mangiare di meno: se si raggiunge la sazietà si riesce a controllarsi; se si stimola la fame la lotta diventa impari e si perde il controllo.
- Idea iniziale della dieta restrittiva: va contrastata perché porta in se la perdita di controllo.
----- **Fac sapias et sanus eris**

Obesità precoce ed effetti collaterali

- Aspetto fisico
- >> vel.crescita
- >> carico mec.
- Alt.svil.puberale
- Diffic. Respirat.
- Dislipidemie
- Ipertensione
- Diabete ins.dip.
- Handicap fis.+prob.psico-soc.
- Possibili problemi psichici
- Valgismo, Mal di schiena
- Comprom.fertilità
- Apnee sonno, Diffic.apprend.
- Mal.cardiovasc, Calcoli biliari
- Cefalea, Difficoltà scolastiche
- Mal.cardiovascolari
- Rischio aumentato per alcune neoplasie
(colon, retto, utero, mammella)
- Il medico è come il buon Dio: tutti lo implorano al momento del bisogno, poi tutti se lo dimenticano.

- **Aspetti Nutrizionali e Clinico-Patologici**
- < sintomi artrite Reumatoide (<LTB4 e IL1) con riduzione dei farmaci
- < sintomi e remissioni + lunghe m. Crohn
- migliore decorso clinico Fibr. Cistica
- < lipemia, glicemia, P.A., obesità se > consumo pesce
- miglioramenti clinici nei depressi, schizofrenici, violenti (anche giovani ??????)
- -----
- Non c'è sogno che non possa essere sognato purché si sappia sopportarne l'alba.

C. Calandra



Quelli che s'innamoran di pratica senza scienza
son come'l nocchiero ch'entra in naviglio senza timone
o bussola, che mai ha certezza dove si vada.

Leonardo da Vinci

L'uomo spende la prima metà della sua vita cercando
di ammalarsi e la seconda cercando di curarsi.

Leonardo da Vinci

La stupidità e l'intelligenza hanno una sola cosa in
comune: sono senza limite. Anonimo

- Alcune persone per quanto invecchino non perdono mai la loro bellezza, la spostano semplicemente dal viso al cuore

Maria Buxbaum

- L'esperienza è come un pettine che la vita ti dà dopo che hai perso i capelli

André Mourois

La penicillina guarisce gli uomini,
il buon vino li rende felici

A. Fleming

