



# A ciascuno il suo test

Sono tanti, tutti non convenzionali: ci aiutano a scoprire intolleranze e squilibri che ci indeboliscono rendendoci più vulnerabili

di Gabriella Martini

Una sensazione di **STANCHEZZA**. La **PANCIA** sempre **GONFIA** con difficoltà di **DIGESTIONE**. L'appuntamento annuale con l'**INFLUENZA**, **DOLORI ARTICOLARI** persistenti o una **CANDIDOSI** che si ripresenta puntualmente. Sono i segnali di uno **SQUILIBRIO** dell'organismo, condizione chiaramente percepibile, che toglie energia e crea qualche piccolo disturbo, senza però necessariamente emergere dai classici esami prescritti dal medico curante. Se le analisi standard del sangue e delle urine, ecografie o Tac rimangono insostituibili, possono essere affiancate da una sorta di **CHECK UP DOLCE**: un insieme di **TEST NON CONVENZIONALI** che mette in evidenza eventuali intolleranze, squilibri nutrizionali, situazioni di stress o cali energetici che possono dar luogo a malesseri di piccola entità e aprire la strada a malattie e infezioni. Ecco perché sottoporsi a questi test può essere un'efficace prevenzione. Vediamoli nel dettaglio.

## L'età biologica

Non sempre età anagrafica e biologica coincidono: l'**INVECCHIAMENTO DELL'ORGANISMO** è legato allo stile di vita (alimentazione, fumo, attività fisica, condizioni ambientali, abuso di farmaci e alcol) associato a una serie di meccanismi interni. Un ruolo determinante è svolto dai **RADICALI LIBERI** che, se prodotti in eccesso, danneggiano le cellule. L'organismo ha in sé le capacità per ridurre l'impatto, ma questo processo richiede la presenza di sostanze (come oligoelementi, enzimi, acidi grassi, flavonoidi) derivanti da una dieta corretta che non sempre viene seguita. Esiste un esame (si chiama dello **STRESS OSSIDATIVO**) che analizzando una goccia di sangue, rileva la quantità di radicali liberi che il corpo ha prodotto. Segue una cura individuata con l'aiuto del medico a base di antiossidanti e regole di vita alimentari e non.

## Lo stato funzionale

Si chiama **STRESS REPAIR TEST** ed è un pacchetto di sei analisi di sangue e urine in grado di raccontare qual è il nostro stato di salute.

«Tra i parametri che solitamente vengono sottovallutati dai tradizionali esami ci sono: il livello di radicali liberi, l'esame della flora intestinale per l'individuazione di funghi, batteri e lieviti e il dosaggio delle immunoglobuline che rivela intolleranze e allergie», spiega il dottor Philip Dudal, osteopata. «Si testano anche i neurotrasmettitori e gli acidi grassi: troppa adrenalina nel sangue, per esempio, può provocare tensione e dolori muscolari, così come una carenza di Omega 3 può dar luogo a infiammazioni». Successivamente si stabilisce la dieta corretta, un'eventuale integrazione alimentare e, in caso di dolori muscolari o ossei, una cura dall'osteopata.

## Le intolleranze

I problemi digestivi, dal senso di gonfiore alla pesantezza, i mal di testa inspiegabili, i disturbi cutanei spesso nascondono un'intolleranza a un alimento. «Per identificarla si può ricorrere a diversi tipi di analisi», spiega il dottor Attilio Speciani, specialista in allergologia a Milano, «il metodo più efficace, a mio avviso, è il Dria test. Serve a mettere in luce cali della forza muscolare in seguito alla somministrazione di una sostanza alimentare o di un allergene. La persona viene fatta sedere su una speciale sedia, con la caviglia legata a una cinghia collegata a un computer. Mentre il paziente mantiene in tensione il muscolo, il medico pone sulla lingua una serie di soluzioni contenenti diversi alimenti e il computer registra la variazione della forza muscolare, stabilendo così quali sono i cibi più irritanti».

Con il **CITO-TEST**, altro esame utile per svelare intolleranze alimentari, si analizza un piccolo **CAMPIONE DI SANGUE** messo a contatto con estratti di alimenti a rischio. Dopo poche ore si osserva al microscopio e si interpretano le eventuali modifiche nella forma e nella struttura subite dai globuli bianchi. In entrambi i casi, sarà il medico a suggerire il regime di alimentazione corretto.

## Le intossicazioni

Il nostro corredo di **MINERALI**, ma anche l'**ACCUMULO DI SOSTANZE TOSSICHE** nell'organismo è

quanto può emergere dal mineralogramma: un test semplice e indolore basato sull'**ANALISI DEL CAPELLO**, tagliato alla radice nella zona della nuca, da sottoporre a un esame di spettrofotometria atomica. Lo stelo illustra la nostra storia degli ultimi mesi (la dieta, le abitudini, l'ambiente in cui abbiamo vissuto): la concentrazione di minerali o dei composti tossici riflette quella dei tessuti, evidenziando **CARENZE** o **ECCESSI** determinati da fattori alimentari o dal cattivo funzionamento di alcune ghiandole. In caso di squilibri il medico valuterà se suggerire dei cambiamenti nella dieta o se proporre una cura per stimolare l'attività degli organi più a rischio.

## L'energia

Quando il corpo è indebolito, spesso soggetto a infezioni, quando ci si sente privi di vitalità o non si dorme bene si può ricorrere al **VEGA CHECK**, un esame che quantifica il **LIVELLO DI ENERGIA** e l'**EFFICIENZA DEL SISTEMA IMMUNITARIO**. Questo test, che coniuga principi della fisica alla medicina tradizionale cinese, viene eseguito con una macchina che, registrando le **ONDE ELETTROMAGNETICHE** emesse dal corpo, permette di evidenziare lievi disfunzioni organiche, infiammazioni e reazioni allergiche. L'esame è **INDOLORE** e dura una decina di minuti: sei elettrodi applicati sul corpo inviano le informazioni a un sistema computerizzato e, con i dati raccolti, il

medico può identificare i punti deboli, le zone infiammate, gli organi sotto stress.

## L'equilibrio intestinale

Più del 60 per cento della popolazione, dicono le statistiche, soffre di uno squilibrio della **FLORA BATTERICA INTESTINALE** (disbiosi). Una condizione che ha effetti sulla salute: il sistema immunitario s'indebolisce, la digestione rallenta, il corpo accumula tossine visibili anche sulla pelle. Per evidenziare il problema esiste il **DISBIOSI TEST**: attraverso l'analisi delle urine, si dosano due marker (sostanze che possono indicare lo squilibrio) e si stabilisce quali tipi di **FERMENTI LATTICI** possono essere impiegati per risolvere il problema.

## Il respiro

Esiste una variante del **DRIA TEST** dedicata a chi soffre di **RINITE ALLERGICA**. Ha lo scopo di evidenziare eventuali intolleranze a pollini, muffe o sostanze ambientali (oltre che agli alimenti) capaci di scatenare disturbi respiratori, come raffreddore e lieve asma, oppure congiuntivite. Il metodo è quello impiegato per le intolleranze alimentari: dopo un colloquio si procede all'analisi attraverso l'**ESAME DELLA FORZA MUSCOLARE**, usando in questo caso soluzioni che contengono ipotetici allergeni. Ottenuto il responso, ci si confronta con il medico che stabilisce la cura più idonea. ❁

## PER ULTERIORI INFORMAZIONI:

- *Centralino di Medicina Funzionale*  
02 9385406
- *Sma, Servizi medici associati*  
02 48008454
- *Still osteopathic clinics*  
035 362280
- *Centro medico François Broussais*  
06 3240278