

INQUINAMENTO INDOOR

Nell'ambito delle nostre case siamo di frequente soggetti ad inquinanti di diversa natura.

Ci capita spesso di avere i problemi più svariati e non sapere da dove possano derivarci. Si tratta di disturbi:

- respiratori
- cutanei
- gastrointestinali
- genitali
- urinari
- cardiovascolari
- neurologici
- psicologici

Spesso rappresentati da:

- Dermatiti
- Prurito
- Gonfiore
- Rinite
- Congiuntivite
- Tosse
- Asma
- Tonsilliti
- Gastriti
- Epatite
- Cistiti
- Caduta di capelli
- Tachicardia
- Tremori
- Irritabilità
- Nervosismo
- Insonnia
- Depressione

All'origine si individuano spesso come inquinanti domiciliari:

- **Agenti chimici**
- **Agenti fisici**
- **Agenti biologici**

INQUINAMENTO INDOOR: gli agenti chimici

Siamo continuamente esposti ad agenti inquinanti di tipo chimico anche nelle nostre case.

Per questo motivo, senza inutili allarmismi, è importante comprendere:

- 1. Come prevenire l'intossicazione.**
- 2. Come monitorare il nostro organismo per eseguire una eventuale diagnosi precoce**
- 3. Come espellere eventuali tossici accumulati**

Fortunatamente infatti esposizione non è sinonimo di intossicazione.

Per giungere a quest'ultima il processo comprende diverse fasi::

- a) esposizione
- b) assimilazione
- c) accumulo
- d) tossicità.

In caso di intossicazione acuta, i sintomi sono immediati e il ricovero ospedaliero deve essere altrettanto veloce.

Una valida medicina preventiva può e dovrebbe essere fatta da ciascuno di noi sulle intossicazioni croniche, determinate da un accumulo costante nel tempo dovuto ad un'esposizione a quantitativi infinitesimali della sostanza incriminata.

Ci sono ormai diversi studi che correlano l'intossicazione cronica a molte patologie fra le quali le neurodegenerative, ma il problema fondamentale è che normalmente passa molto tempo dall'esposizione prima di avere i sintomi, ma non sempre quando questi sono emersi è possibile risanare completamente il danno provocato.

I metalli pesanti più spesso incriminati sono:

- **Arsenico**
- **Mercurio**
- **Nichel**
- **Piombo**
- **Tallio**
- **Antimonio**

1. Come prevenire l'intossicazione

A. Limitare l'esposizione ai metalli pesanti, ove possibile.

Sapere dove sono nascosti i metalli pesanti è un passo fondamentale per evitarli ma ogni anno ci capita di scoprire nuove fonti inquinanti inaspettate. E' anche vero che spesso e volentieri le fonti sono acqua e cibo, ai quali non possiamo rinunciare.

Un esempio di questo è dato dall'Arsenico contenuto nell'acqua normalmente erogata in alcune zone di Roma e del Lazio, di cui vi sarebbe stata traccia da oltre 10 anni, ma anche in alcune acque in bottiglia.

- B. **Avere energia per limitare lo stress ossidativo, l'infiammazione, l'acidosi.** Qualunque agente esterno recepito come "tossico" dall'organismo impegna i nostri sistemi interni che cercano in tutti i modi di mantenere l'equilibrio e le funzionalità fisiologiche. Abbiamo un "livello di soglia", superato il quale il sintomo si presenta. Il primo effetto collaterale è una reazione infiammatoria e un aumento dello stress ossidativo. Quasi tutte le funzioni biologiche vengono gestite attraverso le proteine della membrana cellulare e l'infiammazione e lo stress ossidativo rendono molto più difficile il compito da svolgere per mantenere il benessere cellulare. E' essenziale quindi mantenere un Dieta Normocalorica, Normoproteica, alcalinizzante.

2. Come monitorare il nostro organismo per eseguire una eventuale diagnosi precoce

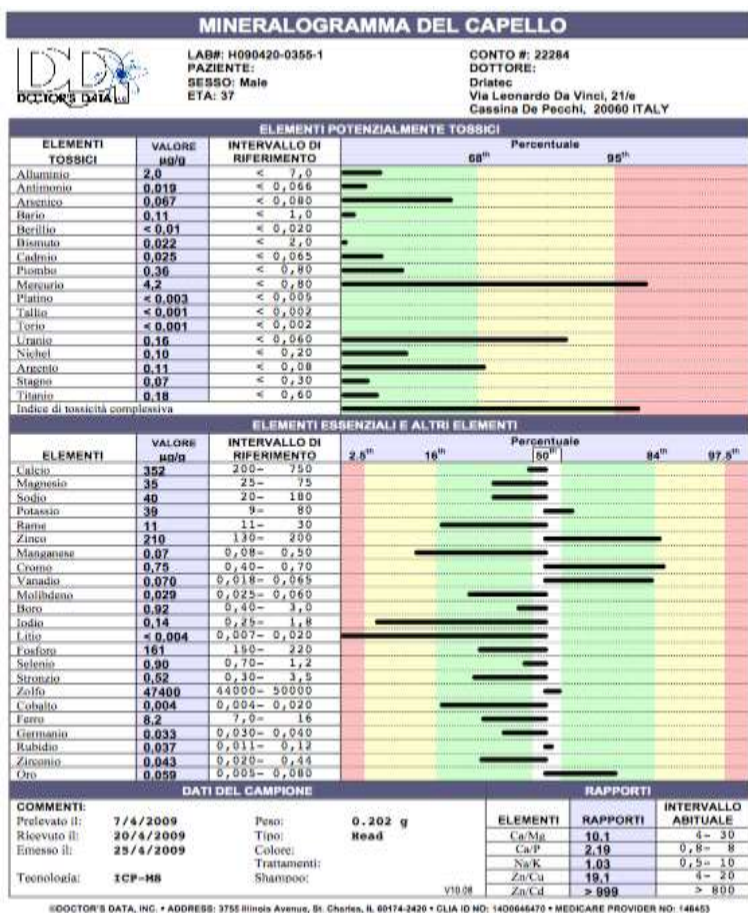
Gli esami che ci permettono di monitorare eventuali accumuli sono:

- A. La **ricerca dei metalli pesanti nel sangue** fornisce indicazioni esclusivamente in caso di esposizioni acute di una certa gravità ed è utile solo a brevissimo termine. I metalli pesanti vengono rimossi rapidamente dal sangue e penetrano nei tessuti: proprio per questo dopo poche ore dall'esposizione acuta non è più possibile rilevarne la presenza a livello ematico.
- B. **L'esame dei minerali nelle feci** permette di indagare i livelli di esposizione tossica derivante dal cibo, dall'acqua e da eventuali integratori o farmaci assunti. Può essere molto utile per valutare la qualità del cibo che si sta mangiando in quel preciso momento e per ricercare una possibile fonte di intossicazione, ma non fornisce alcuna indicazione su un eventuale accumulo di minerali tossici nell'organismo.
- C. La **ricerca dei metalli nelle urine** può essere eseguito con due differenti modalità. Il test basale fornisce indicazioni simili all'esame ematico e risulta alterato solo quando si è sottoposti a un'esposizione acuta molto recente. Molto più utile l'esame delle urine post terapia chelante, che permette di valutare il livello di metalli tossici accumulati nell'organismo e la risposta alla terapia di chelazione.
- D. **Il mineralogramma del capello** consente di monitorare la carenza e l'eccesso dei più importanti oligoelementi e permette di valutare accumuli cronici di metalli tossici anche di minima entità. Il dosaggio dei minerali nel capello, a differenza di quello sul sangue e sulle urine, è poco soggetto a fluttuazioni e permette di stimare l'esposizione ai metalli tossici negli utili 3-4 mesi. Permette inoltre di valutare eventuali carenze di minerali che risultano essenziali per mantenere lo stato di benessere delle cellule e quindi la loro capacità di disintossicazione.

3. Come espellere eventuali tossici accumulati

- A. Garantire un apporto sufficiente di MICRONUTRIENTI. La nostra capacità di difesa e manutenzione dipende dal nostro equilibrio di minerali e da un apporto corretto di antiossidanti quali vitamine e bioflavonoidi. Ma un apporto di soli antiossidanti non è sufficiente a garantire il funzionamento del sistema in situazioni di carenza minerale.
- B. La base fondamentale per poter espellere i metalli tossici accumulati è l'equilibrio dei minerali nutrizionali. Senza una buona base di minerali l'organismo non permetterà di lasciare molti dei metalli tossici anche usando degli agenti chelanti adatti. Per questo a seguito di una analisi mediante **Mineralogramma del capello** viene proposta una formulazione completa di minerali che aiuta a ripristinare eventuali squilibri e che sostiene il processo di detossificazione.

Daniele Vietti

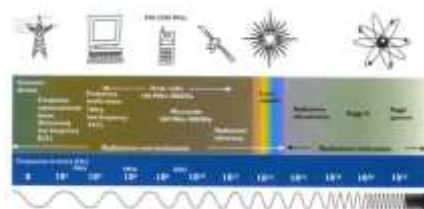


Per eventuali approfondimenti:

<http://www.frontis.it/wordpress/mineralogramma/>

<http://www.driatec.it/joomla/mineralogramma/i-minerali/minerali-tossici>

INQUINAMENTO INDOOR: gli agenti fisici



Fra gli agenti fisici i più frequenti sono:

- **Campi elettromagnetici**
- **Rumori**
- **Radioattività**
- **Luce**
-

Fra i disturbi imputabili ai **campi elettromagnetici** ricordiamo:

- **Disturbi articolari**
- **Nevralgie** (dolori a tipo fitte, formicolii, contratture muscolari)

Tali disturbi si giovano particolarmente della **terapia omeopatica e omotossicologica**, spesso necessaria anche in mesoterapia, nei punti di agopuntura corrispondenti secondo il caso.

L'**inquinamento acustico** è più spesso causa di:

- **Disturbi neurovegetativi**
- **Stress**
- **Ansia**
- **Crisi di panico**
- **Insonnia**

E' evidente che la **rimozione delle cause** sarebbe il primo passo da effettuare per la soluzione del problema, ma non sempre ciò è realizzabile. Tuttavia anche in caso di rimozione delle causa, la terapia omeopatica, omotossicologica, fitoterapica sono fondamentali per recuperare il proprio benessere.

Oggi non bisogna purtroppo sottovalutare neppure l'**inquinamento luminoso**.

Come ben sappiamo infatti, la tanto amata e ricercata Melatonina assunta a proposito, ma più spesso a sproposito, è un ormone capace di indurre il sonno, ma la sua secrezione è stimolata dal buio. E' come dire: **per avere un sonno profondo è bene porsi al buio!**

L'inquinamento luminoso induce infatti:

- **Insonnia**
- **Nervosismo**
- **Alterazioni ormonali**

Supplire con un adeguato dosaggio di melatonina all'ora giusta potrebbe in alcuni casi risolvere il problema, ma il primo sforzo deve essere quello di realizzare un adeguato buio che favorisca il nostro riposo.

INQUINAMENTO INDOOR: gli agenti biologici

Comprendono:

- **Acari**
- **Parassiti intestinali**
- **Muffe**
- **Batteri**
- **Virus**

Le infezioni da **Acari** sono spesso a lungo trascurate. Una visita e un esame videodermatoscopico permettono generalmente di distinguerle da dermatiti allergiche che hanno talvolta un quadro simile.



Le **Parassitosi intestinali** possono determinare:

Sintomi locali

- Variazioni dell'alvo
- Meteorismo
- Disturbi epatici
- Prurito perianale
- Eczema anale
- Micosi genitali recidivanti
- Dispepsia
- Eritema da pannolino

Sintomi generali

- Cefalea
- Irrequietezza
- Difficoltà di concentrazione

- Anemia
- Macchie ungueali
- Dermatiti micotiche
- Dispnea
- Aritmie

Il **test per la disbiosi intestinale** o un accurato *esame delle feci* previa preparazione intestinale possono essere dirimenti.

La **terapia omeopatica** e la **fitoterapia** sono oggi indispensabili per evitare il ripresentarsi frequente del problema. Ma il medico deve anche dare adeguati suggerimenti e opportune norme igieniche a seconda del tipo di problema o parassita.

Batteri e virus prediligono:

- **Ambienti piccoli**
- **Famiglie numerose**
- **Scarsa aerazione dei locali**



Semplici regole per evitare la diffusione sono:

- La corretta igiene personale è la prima barriera che poniamo contro germi e batteri; lavarsi spesso le mani è fondamentale.
- Ventilare spesso gli ambienti chiusi, evitare di sostare a lungo in ambienti affollati, aiuta a ridurre la probabilità di contagio.
- Evitare l'uso promiscuo di stoviglie, asciugamani e indumenti con soggetti che hanno recentemente mostrato sintomi di infezione.

