

## NUTRIZIONE CELLULARE: QUELLO CHE IL TUO MEDICO DEVE SAPERE

*Parla il Dr. David B. Katzin, M.D., Ph.D. specialista in  
Scienza della Nutrizione, Fisiologia, Cardiovascolare e Medicina interna*



“(...) Io sono medico. Sono uno scienziato. Ho un PHD, una specializzazione, un dottorato di ricerca in fisiologia cardiovascolare e medicina interna, nonché 20 anni di esperienza nel campo della salute e soprattutto nella prevenzione. Cercherò di spiegarvi **perché la nutrizione svolge un ruolo così importante per la salute.**

Circa dodici anni fa, ho iniziato a lavorare come studioso per l'azienda. Poi mi sono trovato sempre più impegnato in quest'attività. Sono stato a capo della direzione ricerche, e svolgo studi in tutto il mondo.

Quando ho iniziato, ero uno dei pochi medici che si occupava della nutrizione. Ed ero uno dei pochissimi medici che aveva a che fare con un'azienda specializzata in integratori nutrizionali. Oggi abbiamo medici di tutto il mondo con noi, e daremo loro nuove informazioni per dimostrare il reale funzionamento della nutrizione cellulare, e di come il nostro programma aiuti **chiunque a migliorare le condizioni di salute, ad esempio in soggetti con problemi di diabete, allergie ecc..**

Per capire questo miracolo, dovete capire alcuni dei problemi che abbiamo nella nostra salute. Sappiamo che la salute e la nutrizione sono strettamente correlate. Le tre principali cause di morte nelle società occidentali sono:

- 1. le malattie cardiache**
- 2. l'ictus**
- 3. il cancro**

E si tratta di malattie che in ogni caso **sono correlate alla nutrizione**, ed il motivo per cui la gente si reca dal medico è nel **70% dei casi dovuto a patologie riconducibili ad una errata nutrizione.** C'è un rapporto tra queste cose? Sì.

**Se vi è una cosa che possiamo fare per trasformare veramente la salute, questa cosa è trasformare la nutrizione.** Noi abbiamo capito questo. E abbiamo cominciato ad usare la nutrizione e ad avere risultati. Allora, cerchiamo di parlare del perché la nutrizione è così importante.

**Come mai abbiamo problemi nutrizionali anche se in qualsiasi periodo dell'anno possiamo comperare verdure, frutta fresche e abbiamo disponibilità di qualsiasi cibo?** Purtroppo la risposta dipende dal modo in cui si coltivano i cibi. Si usano fertilizzanti, anticrittogamici, ed agenti che servono a migliorare lo sviluppo della frutta, delle verdure e degli altri alimenti. Stessa cosa dicasi per l'uso degli ibridi che sono stati messi a punto per poter produrre di più, per avere delle rese maggiori per ogni ettaro. Ma questi ibridi, danno veramente un maggior apporto nutritivo? Questo è il primo problema.



Secondo problema. Noi, **non mangiamo più alimenti in forma naturale**. Non acquistiamo prodotti coltivati con le tecniche biologiche. Mangiamo cibo che è stato troppo lavorato, troppo trattato, troppo cotto. Magari con la farina bianca si producono dei dolci dall'aspetto migliore della farina integrale, ma perdiamo fibre, vitamine e minerali.

Il problema principale, però riguarda la varietà di cibo che noi mangiamo. C'è sempre la scelta, ma siamo stati condizionati quasi dalla nascita a mangiare spesso **cibi già pronti**. Qual è il problema? Sarà pure veloce, però questa alimentazione contiene tanti grassi, tante calorie, tanti zuccheri per come viene preparata, e per via dell'uso di elementi che non sono naturali, per cui si perde del tutto il contenuto nutritivo.

**Quindi, cosa succede oggi? Non mancano certo gli alimenti.** Anzi come vedete, gli alimenti sono talmente disponibili che molte persone sono in sovrappeso. **Siamo sovralimentati, ed al tempo stesso sotto nutriti.**

Cosa intendo dire con ciò? Intendo dire che **se si prende il giusto equilibrio di sostanze nutritive, siamo costretti a subire anche una serie di eccessi**. Per cui non abbiamo mai un perfetto equilibrio in quanto abbiamo eccessi di grassi, di colesterolo, di zuccheri, eccessi di calorie, ed al tempo stesso ciò che mangiamo manca delle sostanze fondamentali che dovrebbero garantire una buona nutrizione: le vitamine, i minerali, gli oligo elementi, le fibre, le cose che noi sappiamo essere necessarie per poter stare in buone condizioni di salute. Eccessi e carenze.

Ecco lo squilibrio che si manifesta. **E gli squilibri nella propria alimentazione di oggi, porteranno a delle malattie dovute ad una errata o cattiva nutrizione in futuro.** Detto così è ovvio, ma **perché sono così pochi i medici che riescono a cogliere questo rapporto?** Perché sono pochi come me e i colleghi del nostro staff i medici che vogliono cambiare la nutrizione e cambiare le condizioni di salute tramite la nutrizione?

Dipende da due fattori. **Innanzitutto la velocità con la quale agisce la nutrizione, e nella medicina il concetto comune di causa ed effetto.** La medicina, cerca di esaminare gli effetti immediati, cerca di trovare una cura. Per esempio, se qualcuno mi ha starnutito addosso e un paio di giorni dopo mi sono trovato con una condizione di mal di gola e tosse, so che sto male per via di quel virus. Prendo qualche farmaco, degli antibiotici chiaramente perché è ovvia la relazione tra causa ed effetto. Ci sono delle malattie che permettono di identificare subito causa ed effetto. Quindi, **il modo di affrontare la malattia in medicina, è di trovare una causa evidente ed una rapida soluzione.**

Se la nutrizione fosse alla stessa stregua di queste condizioni, tanto meglio. Se per esempio, si entrasse in un bar e prendendo una bibita e un paio di panini improvvisamente a causa di ciò si verificasse una fitta al cuore, la condizione di causa ed effetto sarebbe evidente, però non è così che avviene.

**Per cui voglio spiegarvi come si sviluppa una malattia dovuta a cattiva abitudine alimentare e nutrizionale. Si sviluppa molto lentamente,** in quanto non abbiamo a che fare con degli squilibri totali: non si verifica mai una totale carenza di Vitamina C per cui si sviluppa immediatamente una malattia dovuta a ciò. Non è che mangiamo così tanti grassi che improvvisamente da un giorno all'altro si bloccano le arterie.



**Si tratta di un processo lento che deteriora un sistema.** E questo per via del fatto che lentamente priviamo di qualcosa il nostro organismo, poi priviamo le nostre cellule, o diamo loro troppi elementi nutrizionali.

**Altrettanto dicasi dell'energia che spesso ci manca.** Si va dal medico e lui ci dice "ma non c'è niente, perché non ti riposi, cerca di rilassarti. Se bevi cerca di non bere più. Se fumi cerca di non fumare..." Cose molto vaghe. Ma in genere succede qualcosa di grave.

Uno comincia con l'aver dei **mal di testa**, dei **problemi di sonno**. E cosa fa? Va dal dottore, che gli dice : "Ah, per questo tipo di mal di testa c'è una bella pillola per te." E gli da una pillola, e dopo aver preso questa pillola si sente un po' meglio.

Ma, abbiamo fatto qualcosa per la causa del mal di testa? abbiamo trattato la carenza? **Pensate a quanti medici vi fanno fare radiografie ed esami generali ma non vi chiedono informazioni sulla vostra alimentazione.** Quasi tutti. **E se non si cura la causa del problema, il problema progredisce.** E successivamente avrete dei problemi di **stomaco** e il medico vi da altre medicine. Poi avrete dei problemi alla **schiena** e vi da degli anti infiammatori, ecc.

E questo, è un ciclo che continua con una dieta non sana **e questi problemi cominciano ad accumularsi.** Si comincia ad accumulare il **peso**, con tutti i problemi conseguenti. Si alza il livello del **colesterolo**, si hanno problemi di **pressione** alta. E cosa viene fatto a livello medico? Si dà **una pillola per ogni problema.**

Per cui si inizia da una persona sana, che ha mangiato e ha goduto dei cibi e momentaneamente si è sentita bene. Ma poi, poco a poco, arrivata a 40 o 50 anni, si sente come se avesse 70 anni. Prende già **cinque o sei farmaci diversi**, e siccome la maggior parte di questi interagiscono fra loro deve subire gli **effetti collaterali**. Avete capito? C'è qualcuno tra di voi che ha già avuto questo tipo di esperienze?

Questo è causa del mondo dove viviamo. E per cercare di farvi sentire un po' meglio vi danno dei farmaci. Ma il risultato è che invece non vi sentite meglio. E se poi a malapena ce la fate a vivere, siete costretti ad usare tantissimi di questi farmaci.

**C'è forse un altro modo per affrontare il problema?** Abbiamo qualcosa in alternativa da offrire? **La risposta è SI.**

La risposta è la nostra, una sana nutrizione cellulare. Lasciate che vi dica come funziona. Abbiamo parlato dell'evoluzione lenta delle malattie come risultato della carenza di nutrimento alle cellule. Ed oggi, noi sappiamo che la salute e le malattie sono un processo cellulare. **Se le cellule sono sane, se il sistema immunitario è forte, il corpo non si ammala.** Se le cellule del sistema cardiovascolare sono nutrite in maniera adeguata, non si sviluppano malattie cardiopatiche. D'altra parte, **se non ci preoccupiamo di nutrire in modo adeguato le nostre cellule, sicuramente noi ci ammaliano.** Per cui quello che dobbiamo fare, è di essere sicuri che le cellule del nostro corpo vengano nutrite in maniera adeguata. Noi chiamiamo tutto questo nutrizione cellulare, o più semplicemente il mangiare delle cellule.



Questo termine "Nutrizione Cellulare" è un termine generico perché non è un prodotto né un ingrediente del prodotto, ma è **un concetto che significa dare al corpo tutti quegli ingredienti nutritivi di cui ha bisogno**. E non sto parlando di alcuni di loro, ma sto parlando di **tutti** loro. E innanzitutto, **in una forma tale che il corpo la possa assimilare ed assorbire anche se l'organismo è già malato o è già danneggiato**. E poi che possa essere **funzionale** a livello cellulare, in modo che le cellule possano avere l'opportunità di assorbire questo nutrimento e di utilizzarlo in maniera adeguata.

Quindi **non è soltanto dare tante vitamine insieme, ma è far sì che tutto sia equilibrato e scientifico**. Che il corpo possa utilizzare questi alimenti anche se è già malato.

E cosa succede quando il corpo comincia a ricevere una buona nutrizione a livello cellulare? Se una persona è malata? Ad esempio Luigi che ha 50 anni, e sembra ne abbia 70, qualche chilo di troppo e assume già 5 o 6 farmaci? Usa il nostro programma di nutrizione. Dato che noi diamo al corpo nutrizione, oltre a perdere il peso in eccesso, il corpo comincia ad essere nutrito. **La combinazione di nutrizione cellulare e di perdita di peso, permette alle cellule e all'organismo di essere sottoposti ad un processo chiamato GUARIGIONE NATURALE**.

E succede che il corpo guarisce da solo. Noi sappiamo che il corpo ha queste capacità.

**Se uno si taglia e non ha problemi, il taglio guarisce da solo, quindi è vero che il corpo può curare se stesso**. Se le cellule del corpo ricevono gli elementi nutritivi necessari, e non sono sottoposte a tutti quegli elementi nocivi di cui abbiamo parlato prima, anche Luigi subito comincia a perdere peso. Ha più energia. La pressione sanguigna si normalizza. Il livello di colesterolo si abbassa. E il diabete può sparire, e quindi può anche sparire la necessità di usare tutti quei farmaci che era costretto ad usare prima. E comincia col sentirsi meglio, migliora la digestione, smette di usare farmaci antiulcera. Il sistema nervoso sta meglio. Non ha più mal di testa. E un giorno, forse dopo 3 mesi o forse dopo 6 mesi o dopo 1 anno, adesso che ha 50 anni si sente meglio di prima. E si rende conto che non ha più avuto mal di testa.

Quello che vogliamo evidenziare, è che **a causa di sostanze inquinanti, del modo in cui coltiviamo i nostri ortaggi, la nostra frutta, delle lavorazioni dei cibi e del nostro stile di vita, anche volendo noi non riusciamo a prenderci cura di noi stessi**. Ci deterioriamo lentamente nel corso degli anni. E la maggior parte di noi aumenta di peso. Poi andiamo dai nostri medici che **trattano soltanto i sintomi del problema e non le cause**.

Ecco perché vogliamo mettere in risalto ciò che succede quando il corpo riceve gli elementi nutritivi naturali di cui ha bisogno in modo che possa assimilarli a livello cellulare per far sì che tutte le tossine vengano eliminate, e perché il corpo passi attraverso ad un processo di auto-guarigione.

Per cui, **quali sono le nostre alternative?** Possiamo:

- mangiare in modo errato e prendere delle medicine, oppure
- avere una buona nutrizione cellulare per vivere una vita lunga, sana, vitale e dinamica.



Qual è la vostra scelta? Che cosa scegliete? **Questi concetti, sono nuovi nella medicina. Molto della medicina sta cambiando in questi anni.** Alcuni medici, forse oppongono resistenza a queste idee, ma non si sa per quanto. **Dovranno arrendersi all'evidenza dei fatti.**

I fatti ci dicono che ormai sono **milioni le persone che con l'utilizzo dei nostri alimenti vanno meno dal dottore.** E' incredibile ma è vero. I medici sicuramente vogliono continuare ad aiutarvi, ma l'unico sistema con cui lo sanno fare è coi farmaci. I fatti ci dicono che milioni di persone con l'utilizzo di questi prodotti, hanno perso peso o hanno **potuto ridurre la quantità di farmaci** che prendevano. **E con questi fatti, pensate che le società farmaceutiche siano contente di questa situazione?**

Ecco perché è così importante **condividere l'informazione su questo programma nutrizionale con tutti nel mondo,** per lasciare che tutti possano aiutarsi da soli con questi prodotti. E il corpo ha un potere incredibile di autoguarigione. Bisogna semplicemente dargli la nutrizione adeguata, dargli gli strumenti, l'alimentazione di cui ha bisogno e voi sentirete il potere, la forza dell'autoguarigione. Abbiamo milioni di testimonianze di persone che hanno già vissuto tutto questo.

Abbiamo parlato della nutrizione cellulare e del suo significato, del perché abbiamo problemi nutrizionali e come nascono. Questo può sembrare semplice ma il concetto dello sviluppo di malattie dovuto a carenze nutritive è abbastanza sofisticato.

Quando capiamo come la nutrizione cellulare può aiutarci a superare alcuni di questi problemi, quando riusciamo a capire come funziona, quando riusciamo a conoscere il potere che ha la nutrizione cellulare, allora possiamo capire il significato dei nostri prodotti alimentari. Sono straordinari. Sono già utilizzati in molti paesi del mondo.

Quando ho iniziato con la società negli anni '80, questa era presente in pochi paesi, 4 appena. Adesso sono 49 (*oggi, nel 2005 sono 59 paesi, n.d.r.*), e ci sono 38 milioni di persone che hanno migliorato la propria salute con il nostro programma.

Perché? **Perché i prodotti funzionano.** Ma so quanto è difficile cambiare, su questo non ci sono dubbi. Alcune persone guarderanno alle compresse e alle polveri come ad un peso. Quante volte al giorno? Tutte queste? E sembrerà una cosa pesante da fare. Però, se si capisce veramente il valore delle cose, allora tutto diventerà facile (...)"

*Fonte:*

*Intervista al Dr. David B. Katzin,*

*Responsabile del Comitato Scientifico della Herbalife International negli anni '90*

**Provare per credere!**  
**Richiedeteci una consulenza gratuita,**  
**e sperimenterete il vero benessere di una**  
**sana nutrizione cellulare Herbalife e ShapeWorks.**



 [www.integratorinutrizionali.it](http://www.integratorinutrizionali.it)