

Insieme alla somministrazione di piante o erbe officinali, l'integrazione nutrizionale costituisce lo strumento di elezione dell' intervento in medicina alternativa non manipolativa. In pratica, la prescrizione medica di farmaci (allopatrici o omeopatici, in ogni caso lo scopo è lo stesso, cioè quello di curare una malattia) ha come abituale alternativa la prescrizione di erbe e di nutrienti, essenziali e non, e cioè vitamine, minerali, acidi grassi, aminoacidi, probiotici, fibre ed enzimi vegetali.

La terapia condotta attraverso la somministrazione di integratori nutrizionali, principalmente vitaminico-minerali, rappresenta uno degli esempi più evidenti di come le terapie alternative prosperino per il loro fondamento economico commerciale e non certo legato alla cura della salute. A fronte, infatti, di studi inesistenti o non risolutivi circa l'efficacia dell'integrazione nella cura della salute, la terapia di integrazione nutrizionale presenta una eccezionale organizzazione produttiva e commerciale dove il marketing, e non la medicina, la fanno da padrone nell'indicare la direzione da prendere. Esistono infatti decine e decine di aziende, prevalentemente americane, dotate di una organizzazione di vendita di questi prodotti fondata sul sistema gerarchico piramidale in cui il cliente diventa a sua volta venditore, incrementando il guadagno fondato sulle provvigioni di vendita mano a mano che sale la scala gerarchica. Capostipite di queste efficientissime organizzazioni che prosperano sull'ignoranza dei loro clienti, è la famosa Herbalife, che promette da sempre di far perdere peso senza sforzo attraverso il suo sistema dietetico, fondato su prodotti esclusivi. Il fatto che il problema del sovrappeso si diffonda in maniera proporzionale alla diffusione dei prodotti di questa azienda non fa scorporare di una virgola i suoi sostenitori, secondo i quali la nostra vita dovrebbe essere scandita dall'assunzione continua e quotidiana di bevande, barrette, pillole, decotti, pastiglie e prodotti vari, nessuno dei quali è supportato dalla prova scientifica della sua efficacia clinica, ma che promettono sempre di garantire vitalità, giovinezza, rinforzo del sistema immunitario, lotta ai radicali liberi, insomma tutti quegli effetti che non si possono controllare e misurare scientificamente.

A ben guardare, per quanto l'integrazione nutrizionale sia considerata a tutti gli effetti una pratica alternativa (e infatti come tale non è utilizzata dalla medicina scientifica se non come supporto in gravi stati di debilitazione o comunque patologici), si fonda anch'essa su un equivoco: quello secondo cui ciò la cui mancanza o insufficienza fa male alla salute, fa invece bene se assunto in quantità superiori al fabbisogno giornaliero; il cui corollario è che ciò che fa bene in una certa quantità, fa ancora meglio in quantità superiori. Come sempre si riscontra in questo settore, la mancanza di studi scientifici e clinici di supporto non è di ostacolo ai produttori, venditori e prescrittori di questi rimedi i quali sostengono la loro l'efficacia nella cura di quasi tutte le malattie in forza degli indiscutibili effetti - solo teorici - di queste sostanze sul metabolismo, ma non certo sulla cura di nessuna malattia.

L'informazione che viene fornita dalle diverse fonti che operano nel settore delle medicine alternative è sempre orientata a riconoscere una efficacia di qualsiasi nutriente ben superiore a quella che le ricerche scientifiche riconoscono, facendo nascere il sospetto, ma solo in alcuni, che dietro l'entusiasmo per le virtù benefiche di tutti questi nutrienti ci possa anche essere un qualche interesse personale.

Per esempio, la scuola di naturopatia dell'ormai ben noto Rudy Lanza insiste da parecchi anni sulla, a suo dire, necessità di una integrazione nutrizionale e, in particolare, sulla straordinaria utilità della supplementazione di forti dosi di magnesio nella nostra alimentazione. Questo minerale, per essere reso biodisponibile, ha bisogno come tutti i minerali di un trasportatore, cioè di una sostanza chimica legata ad esso che ne favorisca l'ingresso nella cellula ai fini della sua utilizzazione a scopo metabolico. In commercio esistono molte forme diverse di magnesio legato a carbonato, citrato, pidolato, piruvato, chelato con aminoacidi, orotato, ecc. L'istituto Rudy Lanza, che forma ogni anno centinaia di "esperti in medicine alternative", insiste con anomala e sospetta ossessività, unica tra le

diverse scuole di naturopatia, sulla superiorità scientificamente dimostrata dell'*orotato* su tutti gli altri trasportatori, in forza di studi effettuati, a suo dire, negli anni sessanta da un biologo belga, Hans Nieper. Tale insistenza mi è sempre sembrata sospetta, specialmente per il fatto che tale opinione non è confermata da nessuno studio che io sia stato in grado di reperire nella letteratura internazionale. Le stesse aziende produttrici di rimedi a base di magnesio, e che di solito non lo utilizzano sotto la forma di orotato, mi hanno confermato di non essere riuscite a trovare traccia di questi studi, né che esistano altri studi che confermino questa superiorità dell' orotato sugli altri trasportatori. Persino la richiesta di alcuni allievi della stessa scuola di poter visionare gli studi di Nieper, ha a distanza di anni ottenuto solo la risposta che essi sono in fase di traduzione dal tedesco e saranno presto disponibili¹. L'unico motivo che può giustificare questa opinione, in forza della quale migliaia di "naturopati" diffondono la convinzione dell'efficacia superiore dell'orotato di magnesio, mi sembra possa essere soltanto il fatto che lo stesso Rudy Lanza, oltre che sedicente "fondatore" della naturopatia in Italia attraverso la scuola di cui stiamo parlando, è anche il proprietario di una piccola società dal nome di Espace Bleu, con sede a Cuneo, la quale, tra l'altro, importa in esclusiva per l'Italia i prodotti di una azienda belga specializzata nella produzione di integratori a base di orotati, tra cui spicca, come best seller, l'orotato di magnesio. Naturalmente nessuno potrebbe fare delle basse insinuazioni circa un interesse economico personale di questo adamantino personaggio, il quale, ne sono certo, non si presterebbe mai a una operazione di falsificazione o addirittura di invenzione di dati scientifici solo per sostenere le vendite di prodotti che egli stesso commercializza. Però, forse, si potrebbe evitare per una questione di buon gusto il conflitto di interessi di una persona che, come Direttore di una scuola insegna la superiorità terapeutica dell'orotato di magnesio, mentre come commerciante lo vende in esclusiva per l'Italia². Restando in tema di studi scientifici o presunti tali, a distanza di alcuni decenni dalla pubblicazione delle ricerche che fruttarono il premio Nobel a Linus Pauling, tra cui quelle sulla vitamina C, le applicazioni pratiche e terapeutiche di tali studi sono tutt'ora irrilevanti. Nonostante egli considerasse la vitamina C una sorta di panacea e ne consumasse personalmente parecchi grammi al giorno, a tutt'oggi questa sostanza costituisce una vera e propria bufala sotto il profilo terapeutico, ma una fonte di ricchezza per migliaia di aziende. È evidente, trattandosi di una vitamina, che la sua presenza è essenziale per il corretto metabolismo, così come sono evidenti i suoi molteplici e benefici effetti a livello biochimico, ma nulla mai è stato dimostrato in maniera clinicamente inequivocabile circa i possibili effetti benefici di una sua supplementazione. In altre parole, quella che assumiamo con la normale alimentazione è più che sufficiente, ciò che integriamo pare non serva a nulla. Ciò vale per quasi tutti i micronutrienti, come il betacarotene o la vitamina E, ma la vitamina C è una vera miniera d'oro: l'acido ascorbico, che è il suo nome chimico, costa alla produzione, nel 2008, circa un euro e mezzo al chilogrammo. Considerando che una compressa di vitamina C ne contiene da 60 a un massimo di 180 milligrammi, e che una confezione da 30 compresse costa in media circa 15 euro, si immagini quali guadagni astronomici essa permette senza che sia mai stato dimostrato un suo effetto benefico su nessuna patologia che non fosse legata a una sua carenza.

¹ Si noti il fatto che una ricerca scientifica, specialmente se di questa importanza, dovrebbe invece essere disponibile, in lingua inglese, nella letteratura internazionale, e non solo su richiesta, tra l'altro mai esaudita, di una scuola di naturopatia.

² Anche perché a ciò si aggiunga che lo stesso personaggio, come direttore e proprietario di una scuola, propaganda l'utilità diagnostica dell'iridologia e come titolare di una società commerciale vende iridoscopi, cioè apparecchi per la pratica dell'iridologia. C'è insomma il fondato rischio che qualcuno potrebbe pensare che la scuola diretta da questo personaggio non sia una "Libera Università" come amava definirsi, e chi scrive potrebbe essere confortato nell'opinione che dietro alle medicine alternative ci siano solo interessi economici, ma nessun contenuto significativo e degno di attenzione.

Quella della supplementazione nutrizionale legata a una sospetta e non dimostrata carenza è una delle strategie maggiormente utilizzate dalle aziende del settore farmaceutico alternativo. Negli ultimi anni è sempre più diffusa una pubblicità martellante che spinge al consumo di integratori vitaminico/minerali la cui somministrazione sarebbe giustificata non da una carenza clinicamente diagnosticata, ma dal semplice sospetto che all'origine di vaghi disturbi, di stanchezza o apatia, possa esserci una carenza di qualche micronutriente. Nel dubbio, ci suggerisce la pubblicità, meglio intervenire subito con un integratore. Anche in questo caso, ricordo che se è vero che una carenza di micronutrienti può produrre disturbi o patologie anche serie, è altrettanto vero che tale carenza deve essere diagnosticata da un medico tramite esami di laboratorio e non semplicemente sospettata in forza del suggerimento pubblicitario. Se poi questa carenza, una volta diagnosticata, sia tale da richiedere una supplementazione, spetterà sempre al medico e a nessun altro prescriverne forme, dosaggi, modi e tempi di assunzione. Approfittando dell'ignoranza e della buona fede del pubblico dei consumatori, le aziende di rimedi alternativi sono invece riuscite a far passare l'idea balzana e priva di senso logico e scientifico che se si avverte un calo di rendimento o una vaga condizione di malessere, anziché rivolgersi al medico sia più utile assumere certe quantità, stabilite non si sa in base a quali parametri clinici, di quelle sostanze che possono, a livello biochimico, essere tra le responsabili del disturbo. Il fatto che nelle quantità in cui vengono suggerite da queste aziende esse non producano, di norma, effetti collaterali e non abbiano controindicazioni viene interpretata come dimostrazione lampante della loro innocuità, e non, come in effetti è, anche della loro sostanziale inutilità. A partire dai loro capostipiti, Multicentrum e Supradyne (i cui componenti, contrariamente a quello che i consumatori pensano, sono tutti di sintesi chimica), si è passati all'integrazione di vitamine del gruppo B e specialmente al magnesio, o magnesio insieme a potassio. Anziché suggerire che un calo di prestazioni, di attenzione, di energia possa essere un segno di malattia, per cui è necessario rivolgersi a un medico, oppure che si tratta di segnali con cui il nostro organismo segnala la necessità di rivedere il proprio stile di vita, la pubblicità e il marketing cercano, con successo, di convincerci che, per qualsiasi problema, la responsabilità non è nostra, il rimedio è al di fuori di noi, e non rientra tra le nostre possibilità quella di modificare la situazione se non rivolgendoci al farmacista o all'erborista.

La storia dell'integrazione nutrizionale è sostanzialmente una squallida storia di ricerche di biochimica spacciate per ricerche cliniche al solo scopo di arricchire le aziende produttrici di questi integratori. Quasi tutto ciò che esiste in natura è stato da esse isolato e trasformato in rimedio, approfittando del fatto che tutto ciò che esiste ha una qualche funzione. La conseguenza è che ogni molecola organica o inorganica è diventata un rimedio per qualche disturbo, non per il fatto che essa risulti utile per la salute in base a dati e sperimentazioni cliniche, ma per il solo fatto che, essendo ognuna di queste molecole un componente essenziale di organismi umani, animali o vegetali (siano esse enzimi, minerali, vitamine, aminoacidi, acidi grassi), si induce a credere che una loro carenza potrebbe essere pericolosa per la salute. Di qui l'invito a non farsi mai mancare, tramite la supplementazione o l'integrazione farmaceutica, nessuna di queste sostanze. Il processo mentale inferenziale che si viene a produrre è palesemente scorretto, sia perché si basa su una sola supposta carenza, sia perché, come dicevamo, non ogni carenza produce effetti significativi sull'organismo. Per dare un'idea dell'assurdità di questo ragionamento, si pensi alla situazione analoga in cui si raccomandasse di sottoporsi quotidianamente a trattamenti di irradiazione con lampade che riprodurrebbero le lunghezze d'onda della luce solare sulla base del fatto, incontestabile, che essa è essenziale per la vita. Grazie al richiamo alla naturalità di queste sostanze e dei processi fisiologici in cui sono implicate, è poi facile per queste aziende suggestionare il pubblico più sprovveduto e convincerlo ad assumere comode gocce, pastiglie e sciroppi non solo quando il cliente stesso lo ritenga opportuno, ma anche titolo preventivo, per "tenere lontano il male". Un mio amico è arrivato persino a pensare che questa strategia di marketing delle aziende di integratori naturali (appoggiate da molti medici, nutrizionisti e naturopati) ricordi vagamente quella del racket, che raccomanda un piccolo esborso in favore dell'organizzazione mafiosa, il quale sarà

ampiamente compensato dalla garanzia che all'attività del malcapitato non succederà niente di male. Naturalmente mi sono immediatamente attivato con ogni mezzo per fargli cambiare parere.

Ancora più emblematico è il mercato gigantesco che si è aperto per le multinazionali alimentari con la scoperta dei probiotici: tra di essi i fermenti lattici sono ormai diventati il fondamentale presidio del sistema immunitario, purché li si assuma regolarmente. Limitandosi a trasformare un normalissimo yogurt (confezionato in quantità ridottissima in un flaconcino per indurre l'impressione che si tratti di qualcosa di molto simile a un farmaco), in presidio a difesa del sistema immunitario, e raccomandandone quindi il consumo quotidiano, specialmente per i bambini, le aziende alimentari hanno creato un mercato fedele e costantemente remunerativo, riuscendo a vendere alcuni sorsi di latte cagliato e zuccherato a prezzi decine di volte superiori a quelli di costo (e a quelli che il senso morale autorizzerebbe). Non importa, ancora una volta, che gli esami clinici e di laboratorio ne abbiano evidenziato una carenza: l'importante è aggredire il male prima che si manifesti, proprio come nella strategia della "guerra preventiva" di George Bush. Ancora più importante è proteggere i nostri bambini dalle aggressioni al loro fragile sistema immunitario, convincendoli ad assumere del latte fermentato venduto a peso d'oro. È sufficiente diffondere una pubblicità che illustra con tono allarmato i pericoli infettivi cui va incontro un bambino che svolge una attività pericolosa come giocare ai giardini con gli amici, ed ecco che le vendite di prodotti a difesa del sistema immunitario schizzano alle stelle, approfittando della sempre più diffusa ansia diffusa tra le madri moderne. Tra l'altro, si cerca di ottenere questo risultato somministrando bevande contenenti fermenti lattici di provenienza da latte vaccino. Questi fermenti non sono compatibili con l'organismo umano, ma con quello dei vitelli, per cui non riescono a installarsi nel nostro intestino e a colonizzarlo come farebbero solo i fermenti lattici o i probiotici più costosi, quelli "umano - compatibili". Quelli che troviamo nei banchi frigo dei supermercati invece perdono la loro vitalità nel giro di poche ore e richiedono che il loro apporto sia rinnovato tutti i giorni, come recita ossessivamente la pubblicità. Con quali benefici per i profitti di queste aziende, e quali per la nostra salute, lascio al lettore intuire. Tra parentesi, poiché non sono farmaci e non richiedono prescrizione medica, essi contribuiscono, insieme a tisane e integratori alimentari, ad aumentare in misura esponenziale il numero di persone che, solo in apparenza, "si curano con rimedi alternativi" e favorendo la falsa percezione, cavalcata ad arte da omeopati e altri terapisti alternativi, che il ricorso a questi integratori nutrizionali sia assimilabile a quello legato alla cura di malattie vere e proprie con farmaci o cure alternative.

L'uso dell'integrazione nutrizionale, quindi, al di fuori dei casi in cui può essere utilizzata in medicina, si fonda sul nulla. Non perché una integrazione nutrizionale non possa avere effetti sul nostro metabolismo, ma per il fatto che, così come praticata, con dosaggi insufficienti per produrre effetti significativi, è chiaramente inefficace per gli scopi che si propone. Dimostriamolo con alcuni esempi, scelti a caso tra gli innumerevoli a nostra disposizione:

Sul quotidiano "La stampa" del 15 agosto del 2008, a pag.48 e 49 si osserva un classico esempio di ottima informazione pubblicitaria commerciale e di pessima e perniciosa informazione scientifica. L'azienda Torino Farmaceutica pubblicizza "Fortenergia donna" un prodotto il cui nome è tutto un programma, a base di arginina (un aminoacido) e di estratti di arancio amaro, eleuterococco, rodiola e iperico. Accanto alla fotografia di una classica donna in carriera, immagine trita e ritrita di donna vestita da manager impegnata in una telefonata al cellulare, si legge: "più forza, più vitalità, più benessere, per essere sempre al 110%". Probabilmente non tutti riescono a cogliere la mancanza di rispetto per il buon senso e l'intelligenza che traspare da una pubblicità come questa. Perché mai si dovrebbe ricercare forza, vitalità e benessere in un preparato farmaceutico e non cercarle dove si trovano naturalmente, e cioè in un modo di vivere più sano e naturale, in cui non si è costretti a vestirsi con la divisa da manager rampante e passare la giornata chiusi in un ufficio, al cellulare o al computer?. Perché mai si dovrebbe essere "sempre al 110%"? Per produrre di più? E a che scopo? Per essere costretti ad assumere integratori che ci permettano di fare una vita sregolata vivendo al di

sopra delle nostre naturali possibilità, cioè al 110%? Si noti poi che come al solito non esiste il minimo riferimento all'efficacia clinica del prodotto, la cui composizione, per chiunque conosca la materia, è poi al limite del demenziale, e si spiega solo con le necessità del reparto marketing dell'azienda in questione di pubblicizzare una formulazione le cui componenti siano note il più possibile al grande pubblico dei consumatori. Il preparato è composto tra l'altro di arginina, un aminoacido che come tale, da solo, non ha effetti terapeutici conosciuti e approvati nella pratica clinica, e che non ha alcun senso inserire da solo all'interno di qualsiasi formulazione, poiché esso agisce sempre in sinergia con altri aminoacidi. L'arancio amaro ha un blando effetto termogenico, che lo rende appetibile per le campagne di vendita di prodotti contro il soprappeso in quanto, in quantità decine o centinaia di volte superiori a quelle di questa formulazione, produce una certa accelerazione del metabolismo (inutile ricordare che a quei dosaggi il rimedio diventa pericoloso per i suoi effetti collaterali). La rodiola è una pianta con leggero effetto tonico, ma ad alti dosaggi, mentre l'eleuterococco è anch'esso un tonico stimolante generale che in minime quantità non produce effetto e in quantità considerevoli presenta tutti gli inconvenienti delle sostanze che attivano il nostro metabolismo in maniera artificiale e forzata. Da ultimo, la formulazione del prodotto prevede la componente dell'iperico, pianta scientificamente utile nel combattere le forme più lievi di depressione, ma solo in quantità diverse volte superiori a quelle contenute nel prodotto, e solo dopo una somministrazione che produce effetti solo dopo almeno 45 giorni (si veda in proposito: Firenzuoli, "Le cento erbe della salute, 1999, Tecniche Nuove). Insomma, la giustificazione scientifica che si vuol dare di questa formulazione è quella di aver riunito in un unico prodotto le virtù di un aminoacido (peraltro non essenziale), che in quanto costituisce uno dei mattoni per la costruzione di proteine, servirebbe un po' a tutti gli usi; due piante con un lieve effetto stimolante e per finire, caso mai la persona fosse anche un po' depressa, un blando antidepressivo naturale, i cui effetti, però, se si producono, possono interagire negativamente con quelli delle altre piante contenute nella stessa formulazione. Da questo mix, utile solo per gettare fumo negli occhi ai più sprovveduti e superficiali terapeuti, non si ricava nessuna indicazione certa circa l'efficacia di questo rimedio, anche perché, come abbiamo sottolineato, non si capisce a cosa mai possa servire l'assunzione di una sostanza il cui effetto sembra essere quello di costringere il nostro organismo a mantenersi innaturalmente attivo, ma non si sa a che scopo (non certo a tutela della nostra salute).

Sembra impossibile, ma ancora una volta ci troviamo di fronte a una operazione commerciale pura, priva di qualunque utilità scientificamente dimostrata per gli scopi per cui è pubblicizzata, la quale si pone commercialmente in linea con la tendenza a proporre bevande con effetto tonico e stimolante che possano sostituirsi al tradizionale caffè (ci riferiamo a Burn, Red Bull e altre bevande contenenti, in misura minima, componenti noti o meno noti come la taurina o il guaranà).

Oggi il mercato della nutrizione e della integrazione alimentare, fino a poco tempo fa terreno fertile per le sole aziende che commercializzavano integratori come rimedi, è diventato appetibile per le aziende alimentari. Le quali hanno scoperto la possibilità di aumentare enormemente il prezzo dei loro prodotti semplicemente aggiungendo piccole dosi di minerali, vitamine, erbe, acidi grassi, o, meglio ancora, limitandosi a evidenziarne il loro naturale contenuto. Si rammenti come già la grande azienda farmaceutica Bayer aveva trovato l'uovo di Colombo con la sua famosa aspirina con vitamina C, in cui l'aggiunta di pochi *milligrammi* di acido ascorbico, del costo di pochi *illesimi* di euro, permetteva di aumentare il prezzo del farmaco rispetto a quello che ne era privo. Oggi, oltre alle patate al selenio e quelle allo iodio, le aziende propongono una infinità di prodotti alimentari, dai fermenti lattici agli acidi grassi, presentandoli con il nome ben più accattivante di integratori.

Si noti come persino i chewing gum sono oggi venduti come integratori alimentari in quanto arricchiti con zinco e estratti erbali. La Kellogg's è riuscita anche nell'impresa di vendere come pregio del suo prodotto il fatto di essere arricchito con quelle vitamine e minerali di cui essa stessa

ha privato l'alimento, i suoi famosi fiocchi di mais, per colpa del processo di raffinazione e di produzione.

Oggi non si contano gli alimenti venduti come fonte naturale di nutrienti, dal filetto di salmone in scatola, "ricco di omega 3", ai biscotti ricchi di fibre, ai succhi di frutta diventati rimedi antiossidanti per la lotta contro i radicali liberi, alla linea Alixir della Barilla, ideata per rispondere alla fame di naturale e terapeutico del popolo new age.

Esistono poi decine e decine di nutrienti miracolosi, accomunati dal fatto di aver richiesto anni e anni di ricerche (di cui non esiste traccia nella letteratura scientifica internazionale), e venduti quindi a peso d'oro per le loro straordinarie qualità. La Natural Point, per esempio, divulga a medici e naturopati un opuscolo dal titolo "Il nutriente miracoloso" e dal sottotitolo inquietante: "L'informazione di cui hai bisogno! Potrebbe salvarti la vita!". Il tutto per propagandare della semplice polvere di magnesio solubile. O ancora spirulina e alga klamath, noni, aloe, Aktiv, a base di orzo germinato, o Cellfood (la formula Everett Storey, "ossigeno per la vita"). L'impulso alla vendita di questi prodotti viene talvolta promosso e rinforzato da un continuo, ossessivo riferimento alla concordanza tra le antiche tradizioni filosofiche, spesso orientali, e le acquisizioni della scienza moderna (concordanza banale, se si vuole, perché entrambe descrivono a modo loro, con diversi linguaggi e gli strumenti di indagine diversamente disponibili nelle varie epoche e culture, la stessa cosa, e cioè la realtà che ci circonda. È ovvio che questa coincidenza di base ci sia, fino a che gli esseri umani continueranno ad essere tali).

Questa situazione, che abbiamo descritto solo nelle sue linee essenziali, è il segno di una attenzione alla salute che nasce dalla necessità di ricavare utili in maniera innovativa, e non certo a fini salutistici. Questa tendenza si inquadra a sua volta nel più generale fenomeno che vede la salute ridotta a una condizione standard di estrema efficienza, la quale deve essere garantita e mantenuta ad ogni costo, proprio come le posizioni di mercato delle aziende. Per fare ciò, le medicine alternative, in spontaneo e inconsapevole accordo con le tendenze più pericolose dell'economia globale, si sono adattate a concepire la loro azione in termini di lotta ai nemici della salute, secondo una visione allopatrica che non dovrebbe appartenere loro, e distinguendosi solo per le modalità di cura, e cioè utilizzando alimenti e rimedi naturali. Resta fuori da questa visuale tutto ciò che costituisce a mio parere l'approccio alternativo o complementare alla salute, cioè la cura di atteggiamenti, abitudini e stili di vita più sani, naturali, fondati sulla consapevolezza e non sulla dipendenza da cure e rimedi, ancorché "naturali". Si consiglia quindi, a chi fosse interessato all'argomento della cura della salute naturale, la consultazione del sito: www.scuoladicounselingtorino.it.