

## MF - MEDICINA FUNCȚIONALĂ

Medicina Funcțională este diferită de cea convențională prin modul cum este perceput conceptul de sănătate: nu doar ca stare de bine fizic și psihic a organismului uman, consecință a bunei funcționări a tuturor organelor și aparatelor, dar și sănătate ca o stare de bine total: fizic, mental și social, datorat absenței bolilor și prezenței unei energii pozitive ce caracterizează fiecare individ în parte.



Acest concept constituie punctul final al programului terapeutic al Medicinii Funcționale care ia în considerare trei profiluri principale ale pacientului cu scopul de a putea formula un program terapeutic personalizat:

1. -Individualitatea Biochimică
2. -funcționalitatea biomecanică
3. -aspect psihosomatic

### 1. Individualitatea Biochimică

Fiecare individ este diferit deoarece, chiar dacă se aseamănă în anumite aspecte cu alți indivizi, are caracteristici care îl fac unic precum:

1. -amprentele digitale,
2. -tonul vocii,
3. -caracteristicile genetice și metabolice;
4. -această unicitate îi permite să se adapteze într-un mod personal experiențelor de viață, circumstanțelor, stresului care determină atât activitățile sale voluntare:
5. -capacitatea de decizie,
6. -dezvoltarea personalității și emotivității,
7. -cât și activitățile involuntare legate de metabolismul nutrienților, al proceselor celulare și al funcționării organelor și sistemelor din corp.

Chiar și apariția unei boli sau manifestarea de simptome clinice este diferită la fiecare individ în parte și depinde de factori variați : poate exista o predispoziție genetică, dar pentru a se transforma în boală este necesar ca aceasta să se asocieze cu alți factori :

1. -obiceiurile alimentare vicioase și de regulile de viață greșite,

2. -toxicitate ambientală,
3. -stres,
4. -traume fizice,
5. -droguri,
6. -amintiri ale unor perioade stresante din viață,
7. -raporturi sociale negative.

Toate aceste evenimente declanșează în organism un **lanț de reacții biologice negative**; iată de ce, pentru a obține o

1. -diagnosticare precisă,
2. -echilibru biochimic individual
3. -și o prevenție adecvată, este necesar să fie cunoscute aceste aspecte și să i se recomande pacientului să urmeze o terapie eficientă care să îl conducă la o stare generală de bine și o serie de reguli de viață care să-i permită persoanei **să-și mențină o sănătate adecvată un timp cât mai îndelungat.**

## 2. Funcționalitate Biomecanică

Stimulii senzoriali care ajung continuu la sistemul nervos central prin intermediul a trei aspecte interdependente ale triunghiului sănătății (**biochimia, structura și psihic**), dacă sunt adecvați, determină reacții motrice corecte care generează o stare generală de bine fizic. Din contră, în cazul în care stimulii care ajung la nivelul sistemului nervos central sunt vicioși, generează disfuncții care, prelungite în timp, s-ar putea transforma în **patologie**.

Obiectivul funcționalității biomecanice este deci acela de a individualiza și de a corecta un stimul senzorial alterat pentru a permite memoriei neurologice centrale să dea un răspuns funcțional corect organismului; această memorie care poate fi ereditară sau dobândită (depinde de experiențele personale de viață) este individuală și **este responsabilă cu determinarea disfuncțiilor organizării biomecanice automate**.

Prin obținerea de informații corecte din partea întregului sistem nervos, este posibilă **realizarea unui control neurologic echilibrat al structurii biomecanice** și prin urmare, poate fi depistat echilibrul biochimic alterat de un dezechilibru precedent al posturii. Diagnosticalele inerente funcționalității biomecanice sunt patru. Acestea le corespund terapiei și reguli de viață indispensabile corectării disfuncției și apoi păstrării echilibrului obținut:

## DIAGNOSTIC + TERAPIE + REGULI DE VIAȚĂ = OBIECTIV

1. Mers nesincronizat	Sincronizarea mersului și restabilirii sprijinului pe picior	Viață mai puțin sedentară	<u>Stare generală de bine !!</u>
2. Deglutiție și masticație dezechilibrată	Reechilibrarea ocluziei	Masticație corectă	
3. Ocluzie dentară centrală	Reechilibrarea ocluziei	Alegerea dentistului	
4. Dezechilibru de focalizare și convergență oculară	Corecție vizuală	Ochelari	

### 3. Aspect Psihosomatic

Funcția psihologică a unui individ este rezumată de schema sau de schemele mentale predefinite ori de memoria înnăscută sau de cea dobândită și este în stare să genereze atât o reacție biomecanică cât și una biochimică, din moment ce, cele trei funcții sunt corelate și interdependente. Mai precis, o schemă mentală a furiei, de exemplu, poate cauza atât o reacție somatică de contracție musculară cât și o reacție organică de secreție glandulară.

Canalizarea energetică a schemelor mentale ne permite să înțelegem la nivelul cărui organ/e aceste scheme se somatizează în exces sau în carență energetică. Prin intermediul testelor energetice este posibilă determinarea patologiilor psihologice principale, care pot proveni din experiențele din copilărie sau pot fi dobândite în cursul vieții; printre cele mai întâlnite menționăm:

1. **Reprimarea emoțiilor (vină, frustrare, frică, etc.)**
2. **Nesiguranța**
3. **Stimă de sine scăzută**
4. **Furia Lipsa de flexibilitate**

### I. → FORMULELE PENTRU O BUNA FUNCTIONALITATE BIOCHIMICA SI BIOMECANICA

În ceea ce privește funcționalitatea biochimică și biomecanică, compania GHEOS a realizat o serie de produse specifice pentru o diagnosticare coerentă prin metodele folosite de Medicina Funcțională:

## a) Modularea Nutritionala În Funcție De Tipologia Metabolica

În Medicina Funcțională, tipologia metabolică a individului poate fi clasificată în două categorii principale denumite SIMPATICOTONICĂ și PARASIMPATICOTONICĂ, în baza acțiunii glandelor endocrine care sunt în strânsă legătură cu S.N.A. (Sistemul Nervos Autonom).

Partea simpaticotonica a SNV are o acțiune stimulantă asupra metabolismului, iar cea parasimpatică are o acțiune sedativă. Fiecare dintre aceste două tipologii metabolice principale prezintă patru subclase dependente de activitatea tiroidei și a glandelor suprarenale; acestea conferă și caracteristici fizice și psihice precise.

Din punct de vedere metabolic, SIMPATICOTONICUL este **hipermetabolizator**, adică produce și consumă o cantitate mare de energie în intervale de timp foarte scurte; grupul de glande endocrine cu activitate catabolică este hiperactiv și prin intermediul hormonilor produși determină o

- a. -retenție tisulară de fosfor, sodiu și potasiu
- b. -și excreție de calciu și magneziu.

Dimpotrivă, un individ PARASIMPATIC este **hipometabolizator**, adică metabolizează glucoza cu o viteză redusă, ceea ce determină dificultate în producerea și conservarea energiei, glandele sale cu activitate anabolică determină în felul acesta:

1. -retenția tisulară de calciu și magneziu
2. -și excreția crescută de sodiu și potasiu.

De aici deducem că substanțe minerale precum fosforul și potasiul pot fi considerate nutrienți cu acțiune stimulantă, în timp ce calciul și magneziul au acțiune sedativă.

### **TABLOURI CLINICE PRINCIPALE**

În caz de dominanță **SIMPATICĂ** - neliniște, nervozitate, hiperactivitate, hipersuprarenalism, viteza de oxidare crescută, transpirație excesivă, etc.

În caz de dominanță **PARASIMPATICĂ** - astm, tensiune mică, temperatură a corpului scăzută, rezistență scăzută, hipotensiune, hiposuprarenalism, hipotiroidism, mobilitate intestinală scăzută, etc.

## DIAGNOSTIC

### Prin intermediul A.M.T. (Analiza Minerală Tisulară).

Pentru diagnosticarea tipologiei metabolice a individului, Medicina Funcțională utilizează un test specific, AMT (MINERALOGRAMA), prin care se determină nivelul a 36 de substanțe minerale diferite, funcționalitatea principalelor glande endocrine, reacția la stres și la prezența de eventuale substanțe minerale toxice.

Pentru realizarea testului este nevoie de UN gram de păr, prelevat din zona suboccipitală și parietala bilaterală, foarte aproape de piele, cu o lungime de aproximativ 3 centimetri.

Această metodă este cea ideală deoarece este foarte ușor de pus în aplicare și este de încredere. Pentru a interpreta mai bine rezultatele analizelor și a obține un examen cât mai exact, este necesară cunoașterea relației dintre substanțele minerale și vitamine și, în special, trebuie luat în considerare nu excesul sau carența unei singure substanțe minerale, ci valoarea ideală pentru obținerea rapoartelor optime între diferite substanțe minerale.

## TERAPIA

Pentru restabilirea echilibrului biochimic al pacientului, o terapie completă și clară prevede administrarea de integratori alimentari și dietetici specifici, aleși în funcție de tipologia metabolică.

Este evident că, clasificarea în simpaticotonic sau parasimpaticotonic este foarte importantă în domeniul nutriției, în Medicina Funcțională, deoarece poate oferi o clasificare a formulelor și alimentelor ce trebuie administrate pentru o modulație nutrițională completă, foarte echilibrată și personalizată.

## REGULI DE VIAȚĂ

Formule GHEOS (ASUPLIMENTI NUTRITIVI) pentru:

### SIMPATICOTONIC

sunt nutrienți de tip sedativ

Formule GHEOS (ASUPLIMENTI NUTRITIVI) pentru:

### PARASIMPATICOTONIC

sunt nutrienți de tip stimulant

**CALCIU** - lapte și lactate,  
migdală, gălbenuș de ou

**SODIU** - somon, ton, cod, sardină

**MAGNEZIU** - malț, nucă,  
mazăre, orez, grâu integral

**POTASIU** - struguri, portocală, mandarine,  
măr, banană, piersică, cartof

**CUPRU** - avocado, ficat,  
tărâțe, brocoli, porumb, miel, ciuperci

**MANGAN** - germeni de grâu, orz, fasole,  
afine

**ZINC** - ovăz, morcov,  
sfeclă, fructe de mare

**FIER** - spanac, ou, germeni de grâu, stafide,  
carne de vițel

**FOSFOR** - soia, lapte praf

Etc.

Etc.

## b) Reglarea Tractului Intestinal Sau Protocolul ERSR

În Medicina Funcțională programul terapeutic specific este cel denumit ERSR; acesta este realizat pentru a susține într-o manieră optimă reechilibrarea funcțiilor mai importante ale tractului gastrointestinal; are patru etape:

**ELIMINARE → REECHILIBRARE → SUBSTITUȚIE → REMEDIERE**

### **SIMPTOMATOLOGIA**

Digestie defectoasă, susceptibilitatea la infecții, hipoclorhidria, balonarea, retenție hidrică, anemie, scădere în greutate, tulburări și dureri abdominale în timpul zilei, dureri articulare de origine inflamatorie, disbioză intestinală, intoleranțe alimentare.

### **DIAGNOSTIC**

Prin intermediul C.D.S.A. (Comprehensive Digestive Stool Analysis) Pentru a diagnostica funcționalitatea aparatului digestiv, medicina funcțională utilizează un test specific, **C.D.S.A.-ul, Analiza Digestivă Fecală Completă**, care este un adevărat check-up intestinal ce determină, **în afară de situația parazitologică, și o tablou precis al stării calitative și cantitative a florei intestinale curente.**

Acest test ajută la determinarea dezechilibrelor, oferă indicii asupra a numeroase simptome curente și își îndreaptă atenția asupra problemelor care ar putea interveni în cazul progresării alterațiilor. O parte dintre moleculele alimentare nu pot fi absorbite și utilizate în forma lor primară, de aceea funcția primară a sistemului gastrointestinal este aceea de a dispersa moleculele și de a absorbi nutrienții; acesta este un proces complicat ce are loc în principal la nivelul mucoasei gastrointestinale, unde are loc lupta pentru absorbția nutrienților și excluderea toxinelor.

## TERAPIA

### **MUNIT PLUS si MUNIT BIOS**

1. **ELIMINAREA** - înseamnă atât înlăturarea microorganismelor patogene și a paraziților prezenți pe tractul intestinal cât și eliminarea alimentelor care ar putea cauza intoleranță, alergii sau hipersensibilitate.

2. **REECHILIBRARE** - în această etapă trebuie reechilibrată situația reintroducând în tractul gastrointestinal așa-zisa floră bacteriană benefică, lactobacillus bifidus, thermophilus, bulgaricus, sporogenes adică bacterii probiotice precum lactobacili și bifidobacterii, necesare producerii de acizi grași care aduc beneficii și protejează mucoasa colonului.

Este importantă și cantitatea de imunoglobulină din lapte în caz de creștere în exces a cantității de bacterii intestinale.

3. **SUBSTITUȚIE** - În această fază se realizează introducerea în organism a acelor factori nutritivi digestivi și enzime precum acidul clorhidric, enzimele pancreatice, bila, fibre, imunoglobulina sIgA care au determinat dezechilibrul prin lipsa sau carența lor. Rolul lor este acela de a favoriza dezagregarea alimentelor și absorbția lor.

4. **REMEDIERE** - nu rămâne decât să fie administrate substanțele nutritive necesare regenerării sau vindecării mucoasei gastrointestinale mai înainte lezată de inflamații sau insuficiențe nutritive. Aceasta se realizează cu ajutorul L-glutaminei, acidului pantotenic, vitaminei B5, acidului butiric, N-acetilcisteina, antioxidanți (acidul ascorbic, vitamina A, E, beta-carotenul, zincul, glutation).

b) Modularea nutritională în detoxifierea hepatică;

Organismul nostru este expus în mod repetat la acțiunea substanțelor toxice din cele mai diverse. Se ajunge la intoxicație atunci când organismul vine în contact cu mai multe toxine decât cele pe care, în mod normal este capabil să le elimine; acest lucru se poate petrece din cauze diverse; de exemplu o disfuncție intestinală, expuneri repetate la substanțe chimico-alimentare toxice, la poluanți ambientali, endotoxine și altele.

Aceasta poate cauza o producție crescută de radicali liberi, stres oxidativ, alterarea producției energetice; aceste procese sunt probabil una dintre cauzele S.O.C. (**sindrom de oboseală cronică**) care generează o alterație a capacității de detoxifiere a ficatului și o expunere mai mare la acțiunea substanțelor toxice.

Mecanismul natural de detoxifiere are loc la nivelul ficatului, principalul organ ce deține acest rol și constă în transformarea toxinelor prezente în sânge în substanțe netoxice eliminabile prin scaun și urină. Această transformare are loc prin intermediul a două grupuri de reacții biochimice denumite de FAZĂ I. Catalizatorii activați sunt citocromii P 450, care conțin circa 20 de enzime diferite și sunt situate în interiorul mitocondriilor; rolul lor este cel de transformare a toxinelor liposolubile în toxine hidrosolubile și pregătirea acestora din urmă pentru reacțiile sintetice din FAZA II care le măresc apoi solubilitatea.

## SIMPTOMATOLOGIA

Primele semne ale unei intoxicații sunt simptomele echivalente cu cele ale unei viroze obișnuite precum oboseala, depresia, neliniștea, pierderea memoriei. Alte simptome sunt generate de prezența în organism a substanțelor toxice precum următoarele metale grele:

**Plumbul:** iritabilitate, deficiențe psihomotorii, ostilitate;

**Mercurul:** frică, halucinații, pierderea capacității de concentrare, complexul de persecuție, tremurături;

**Aluminiul:** alterarea capacității de gândire, oboseală cronică;

**Cadmiul:** hipertensiune arterială, presiune sangvină crescută.

## DIANOSTIC

Cu ajutorul **T.M.A.** (Tissue Mineral Analysis)

T.M.A.-ul (mineralograma) se dovedește încă o dată a fi metoda ideală de individualizare a prezenței în interiorul organismului de substanțe toxice precum metalele grele.

## TERAPIA

### **TOXIRID SI KELABLEND**

Un program complet de detoxifiere prevede, în afara administrării de produse ce conțin substanțe antioxidante specifice pentru blocarea producției excesive de radicali liberi, și eliminarea alimentelor toxice, alimente rafinate sau manipulate industrial: zahărul, alcoolul și tutunul.

d) **Neutralizarea Radicalilor Liberi Si Îmbunătățirea Capacității Antioxidante A Organismului;**

***NEUTRALIZAREA RADICALILOR LIBERI ȘI APĂRAREA ANTIOXIDANTĂ***

Stresul oxidativ este indus de radicalii liberi (ROS), adică atomi și molecule care acționează captând un electron al unei alte molecule, destabilizând-o și generând astfel un ciclu de distrugere în lanț. Radicalii liberi pot proveni din interiorul sau exteriorul organismului:

- din interior: superoxidul și radicalii hidroxilici;
- din exterior: pesticide, poluare atmosferică, radiații, fumat, alcool.

Radicalii liberi acționează atacând principalele substanțe din corp și slăbind membranele celulare, proteinele și acele enzime care controlează reacțiile metabolice și ADN-ul; acest mecanism stă la baza procesului de îmbătrânire.

Organismul posedă apărare antioxidantă: aceasta este insuficientă în momentul în care corpul este supus unui stres metabolic și psihologic atât de intens încât să provoace o producție excesivă de radicali liberi, în special, în mitocondrie unde are loc producerea de ATP (energie) necesară vieții.

***Când cererea de energie depășește producția în organism începe un proces de alterare și degenerare și mitocondria este suprasolicitată cu apariția, în consecință, a stresului oxidativ generat de radicalii liberi care îi pot produce leziuni.***

**SIMPTOMATOLOGIA**

Simptomele corelate stresului oxidativ generat de radicalii liberi sunt următoarele:

- probleme generate de alcool,
- boli cardiace,
- boli intestinale inflamatorii,
- îmbătrânire precoce,
- infecții virale,
- stare de oboseală și oboseală cronică.

## DIAGNOSTIC

Cu ajutorul AMT (Tissue Mineral Analysis).

Cu ajutorul AMT se evaluează în primul rând tipologia metabolică și prezența de metale toxice, pentru ca apoi să se treacă printr-o reechilibrare a mineralelor, la o terapie de detoxifiere; ajunși în acest punct este posibilă evaluarea capacității de producere și de eliminare a radicalilor liberi.

## TERAPIA

O terapie antiîmbătrânire completă prevede administrarea de formule ce conțin antioxidanți care inhibă și neutralizează radicalii liberi. Formulele acționează în lanț stimulând antioxidanții deja prezenți în organism precum proteinele specifice: superoxid dismutază, catalază și peroxidază, completându-le acțiunea lor de apărare.

### e) FORMULARI INTEGRATIVE ALE INDICATIILOR AMT-ULUI

GHEOS, în plus față de formulele prescrise de Medicina Funcțională, a pus la punct și o altă gamă de produse pe bază de minerale și vitamine.

Acestea reprezintă cea mai bună metodă de completare a dietei în cazul în care, cu ajutorul mineralogramei, se observă o carență; de exemplu, Calciul mix este necesar pentru reechilibrarea raporturilor tisulare scăzute de Calciu/Magneziu, Calciu/Sodiu, Calciu/Plumb, Calciu/Potasiu.

### PRODUSELE GHEOS: SUPLIMENTI NUTRITIVI

#### 1. fitos - gama fitoterapică

GHEOS, în plus față de formulele propuse de Medicina Funcțională, a realizat și o altă gamă de produse pe bază de ingrediente vegetali, utilizând rezultatele obținute în cadrul celor mai recente studii. Aceste produse sunt eficiente în lupta, pe cale naturală, împotriva celor mai răspândite patologii:

- A) Tulburări hormonale și de menopauză,
- B) Dereglări ale metabolismului lipidic, exces de greutate,
- C) Celulită,
- D) Piele înroșită și crăpată, acnee, arsuri, plăgi, eczemă scuamoasă,
- E) Insuficiență venoasă, hemoroizi, varice și ulcere varicoase,
- F) Dureri articulare și reumatice, artrite, artroze,

## f) METODA DFM

### ȘTIINȚĂ NU FILOZOFIE

Creștem în greutate din motive bine cunoscute, ce NU pot fi aproape niciodată atribuite excesului caloric dietetic. **Creșterea în greutate este consecința unei sănătăți deficitare !!!**

#### METODA DFM

- DESCOPERĂ DEZECHILIBRELE FUNCȚIONALE PREZENTE ÎN ORGANISMUL TĂU.
  - CORECTEAZĂ-LE ÎN MOD NATURAL PRIN METODA DFM.
- VEI SCĂDEA ÎN GREUTATE CA URMARE A UNEI SĂNĂTĂȚI OPTIME REGĂSITE.
  - ODATĂ CORECTATE CAUZELE, NU TE VEI MAI ÎNGRĂȘA.

#### **CE REPREZINTĂ METODA DIMAFUNMED**

Metoda DIMAFUNMED a fost realizată de o echipă de medici de la institutul de medicină funcțională din Milano, în colaborare cu societatea mamă din Seattle (USA). Pentru prima dată, creșterea în greutate nu a fost considerată cauza ce trebuie înlăturată, ci consecința unei întregi serii de disfuncții ale organismului care facilitau depunerea de masă grasă de rezervă.

Din această cauză, această problemă nu poate fi rezolvată prin metode pe bază de diete hipocalorice și exerciții fizice. Dacă nu sunt reechilibrate disfuncțiile cauzale, rezultatul va fi mereu limitat în timp și mediocru.

Acest concept a permis stabilirea unui program care, tratând dezechilibrele metabolice individuale, nu doar obține rezultatul estetic dorit, ci îl atinge obținând în principal o stare optimă de sănătate. Deviza acestui program ar putea fi astfel sintetizată:

**FRUMOȘI PENTRU CĂ SUNTEM SĂNĂTOȘI.**

#### **CELE 4 CAUZE ALE CREȘTERII ÎN GREUTATE**

##### 1) **CREȘTEREA MASEI SLABE**

Este vorba despre creșterea masei musculare. Aceasta poate surveni la atleți. NU este cazul tău.

##### 2) **RETENȚIA HIDRICĂ**

Astăzi știm cu certitudine că retenția hidrică provine dintr-un dezechilibru al proceselor de dezintoxicare hepatică. Analiza TMA poate detecta o astfel de disfuncție.

### 3) CREȘTEREA METABOLICĂ DE MASĂ GRASĂ

Este caracterizată de o proastă utilizare a hormonului INSULINA. Cu ajutorul BMI (masa grasă) și TMA această disfuncție poate fi detectată.

### 4) CREȘTEREA PERIFERICĂ A MASEI GRASE

Provine de la biodisponibilitatea hormonului tiroidian. Cu ajutorul TMA-ul poate aceasta poate fi identificată.

## ÎN CE CONSTĂ ?

Metoda prevede un tratament pe bază de dietă și de instrumente nutriționale personalizate, în funcție de individualitatea biochimică. Trebuie completată cu atenție o serie de chestionare, executat un număr de măsurători antropometrice și efectuată o analiză impedanțimetrică ( BMI sau body mass index).

Cine dorește apoi să afle mai multe despre profilul biochimic personal poate beneficia de TMA (Analiza Substanțelor Minerale din Țesuturi) care, prin studiul efectuat în cadrul Trace Elements din Dallas, permite obținerea tuturor informațiilor de tip biochimic, nutrițional și endocrin necesare pentru detectarea disfuncțiilor ce cauzează creșterea în greutate.

Datele astfel obținute permit determinarea, cu mare precizie, ale celor mai adecvate tipuri de aditivi nutriționali în funcție de caz. Personalul Institutului de Medicină Funcțională a descoperit 14 tipologii diferite ce trebuie tratate în mod diferit. Pentru optimizarea rezultatelor este fundamentală individualizarea propriei tipologii inițiale.

## DESCOPERĂ TIPOLOGIA CARE TE CARACTERIZEAZĂ ȘI ÎNCEPE SĂ SLĂBEȘTI !!!

### DIETA DFM

Mulțumită datelor furnizate de chestionare și de teste, specialiștii de la IFM au reușit să ajungă la un nivel maxim de personalizare dietologică. Dieta utilizată prin metoda DFM prezintă următoarele caracteristici:

- **NORMOCALORICĂ** (dietele hipocalorice sunt dăunătoare sănătății. Cu ajutorul anumitor formule matematice poate fi stabilită cantitatea de calorii necesară persoanei examinate).
- **ALEGEREA CALITATIVĂ A ALIMENTELOR** (în funcție de caracteristicile metabolice individuale).

- **ECHILIBRUL PROCENTUAL AL MACROCOMPONENTELOR** (pentru prima dată sunt utilizate alimente în loc de medicamente. Carbohidrații stimulează producția de insulină, iar proteinele pe cea de glucagon. Echilibrarea macrocomponentelor înseamnă echilibrarea hormonilor importanți pentru greutatea corporală).