

LETTERA INFORMATIVA PRIMA VISITA (Tempo di lettura: 10')

Gentile Signora, Gentile Signore,

qualora stia considerando la possibilità di sottoporsi a una visita medica presso di me, desidero informarLa su ciò che significhi, e più precisamente comporti, migliorare il Suo stato di salute.

Le ragioni che m'inducono a scrivere questa lettera e a pubblicarla in questa sede sono diverse: il fatto per esempio che alcuni affrontino distanze anche considerevoli per raggiungere i miei studi, nonché una certa attesa per ottenere un primo appuntamento – per non parlare dell'investimento in termini di tempo, denaro ed energie che questo percorso terapeutico in particolare prevede.

Poiché ciò che più mi sta a cuore è non deludere le aspettative di un mio paziente, non solo suggerisco a chiunque fosse interessato a diventarlo di leggerla tutta e con attenzione, ma invito con franchezza coloro che stiano già pensando di evitarla, a riflettere sull'opportunità d'intraprendere successivi passi in questa direzione.

So quanto sarà poi impegnativo seguire le mie indicazioni terapeutiche (per questo mi si sente ripetere di tanto in tanto che il mio “è un metodo *per tutti ma non da tutti!*”) e, per quanto mi è possibile, cerco di accogliere esclusivamente pazienti motivati, facendo in modo che le persone che arrivano fin qui lo siano al punto giusto da poter ottenere il massimo risultato.

Ecco dunque il perché di tanti passaggi – superare i quali significa già dimostrare un buon grado di determinazione, ed ecco anche il perché di questa lettera, volta appunto a scongiurare che qualcuno vi si appresti senza bene aver compreso l'impegno che comporta.

Conclusa la premessa, parliamo ora un poco della visita.

Prima che uscissero i miei libri (in cui ho poi a più riprese avuto modo d'illustrare e approfondire le ragioni e i risultati del mio metodo), vedendomi forse più interessato all'aspetto diagnostico-terapeutico, e solo parzialmente a quello nutrizionale, molti fra i pazienti che si presentavano nel mio studio rimanevano a tutta prima un po' disorientati.

Chi invece mi conosce, almeno come autore, certamente già saprà che quello nutrizionale è soltanto uno degli aspetti su cui si basa la mia strategia terapeutica. E a questo proposito, colgo l'occasione per chiarire che cosa io effettivamente intenda per “terapia”: in sintesi, l'intera sequenza di interventi, a differenti livelli, che propongo al mio paziente, e che consentiranno al suo organismo di raggiungere la miglior condizione di salute possibile. Ottimizzando il metabolismo, il mio intervento terapeutico potrà avere come obiettivo, secondo i casi, di incrementare prestazioni atletiche piuttosto che di eliminare un disturbo, di far dimagrire il paziente obeso piuttosto che migliorarne le condizioni psicologiche, risolvendo un suo stato ansioso o depressivo.

Di conseguenza, durante la visita, il paziente mi vede soprattutto impegnato a cercare di capire quale sia la *reale* origine del malessere che accusa, e - poiché nella maggioranza dei casi questi disturbi esprimono una sofferenza del sistema psico-neuro-endocrino-immunitario (P.N.E.I.), prevalentemente attento a valutare la sua condizione psicologica, neurologica, immunitaria e ormonale attraverso la lettura dei suoi esami del sangue, dei questionari compilati e della sua storia clinica; a valutare il livello di acidità che ha raggiunto l'organismo, il suo livello di idratazione, il suo livello d'intossicazione tissutale, il suo stato d'invecchiamento (la differenza cioè fra la sua apparente età biologica e l'effettiva età anagrafica), e infine lo stato di salute dell'intestino, dal quale dipendono in modo significativo molti dei nostri disturbi.

Una volta completo, questo quadro mi permette in genere d'impostare una strategia terapeutica che, se correttamente seguita, non solo dovrebbe consentire di raggiungere il risultato auspicato, ma nella migliore delle ipotesi, di consolidarlo in modo duraturo e in un contesto di benessere generale. Nella migliore delle ipotesi, tengo a sottolinearlo. In medicina, come e forse più che in qualsiasi altro campo, la serietà di un professionista risiede nella consapevolezza delle proprie possibilità, ma soprattutto dei propri limiti. E se dovessi ritenere che le problematiche per cui un paziente si rivolge a me esulino dalle mie competenze o superino le mie possibilità, sarebbe mio scrupolo indicargli lo specialista, o in ogni caso la via migliore per proseguire il suo percorso diagnostico-terapeutico.

È importante che quanto detto finora risulti molto chiaro, soprattutto a quanti lamentino problemi di peso o desiderino dimagrire aspettandosi che io rediga loro una dieta dettagliata giorno per giorno. Non sono un dietologo, e le diete che prescrivo rientrano sempre in un disegno terapeutico di più ampio respiro, in linea cioè con la tipologia delle mie prestazioni. Si tratta più propriamente di consigli nutrizionali personalizzati, sulla falsariga dei quali il paziente dovrà sentirsi sollecitato a riformulare le proprie abitudini alimentari. Certamente gli saranno suggeriti i metodi più efficaci per trarre il massimo dei vantaggi, e lungo questo suo percorso potrà sempre avvalersi, ogniqualvolta ne avvertisse il bisogno, dell'assistenza mia e dei miei collaboratori.

Mi sento particolarmente d'insistere su questo punto, poiché il successo di questo programma passa sempre attraverso l'apprendimento e la presa di coscienza di tutti quei meccanismi e quelle azioni, grandi e piccole, che trasformano un risultato potenzialmente effimero in un'esperienza veramente duratura.

Allo stesso modo, mi preme evidenziare l'aspetto relativo agli integratori nutrizionali. Chi abbia letto i miei libri, sa anche che sono un sostenitore di un corretto uso dell'integrazione fisiologica a base di vitamine, minerali, antiossidanti e omega3. È molto frequente che decida di prescrivere un'integrazione specifica ai miei pazienti. Mediamente, il costo da sostenere in farmacia per seguire due, tre mesi d'integrazione è di circa 5-6 euro al giorno (si tratta di una cifra discreta, ma tutto sommato è quanto parecchi quotidianamente spendono per un pacchetto di sigarette e un paio di caffè, e con effetti certamente meno positivi per il proprio organismo!).

Seguire questa integrazione non è indispensabile, ma evitarla, se prescritta, potrebbe in qualche modo pregiudicare il buon esito della terapia, anche se non è automatico che questo accada. Alcuni dei miei pazienti hanno deciso d'interrompere l'integrazione fisiologica dopo pochi giorni e raggiunto comunque un buon risultato. Però, nel rispettare le altre prescrizioni (attività fisica, alimentazione, disintossicazione e meditazione) erano veramente bravi!

Come ho accennato, il mio metodo prevede che il paziente segua un determinato protocollo, il quale viene poi personalizzato sulla base di sue esigenze fisiologiche e/o patologiche specifiche; nel caso di atleti, per il miglioramento delle prestazioni.

Essenzialmente, il protocollo è articolato in cinque punti:

1. Disintossicazione
2. Alimentazione
3. Integrazione
4. Attività sportiva
5. Tecniche antistress

Il programma di Disintossicazione di norma prevede alcuni giorni di alimentazione a sola frutta, occasionalmente l'esecuzione di enteroclismi.

Nell'allegato "Perché la frutta", scaricabile dalla mail che riceverà seguendo le indicazioni (vedi, su questo stesso sito, nella sezione "prima visita", alla voce "[informazioni](#)"), potrà conoscere meglio i motivi di questo regime preliminare. In un secondo allegato, scaricabile dalla stessa mail, troverà le istruzioni per eseguire l'enteroclisma.

Non sempre è necessario sottoporsi al programma di disintossicazione; in caso però lo fosse, si tratterebbe comunque di una procedura formulata in relazione alle proprie condizioni cliniche.

Inoltre, per quanto rigorosa e approfondita, la prima visita non può certo consentirmi di conoscere dettagliatamente la storia clinica di un paziente. Per poter escludere incompatibilità con eventuali altre patologie, o possibili controindicazioni alla mia prescrizione, sarà dunque necessario acquisire il parere del proprio medico di base. Per me è molto importante poter contare sulla sua collaborazione, e a questo fine ho scritto una lettera aperta ai colleghi (vedi: "[lettera per il medico di base](#)") che, a Sua discrezione, potrà scaricare dal sito e sottoporre al Suo medico.

Un parere del medico di famiglia sarà indispensabile, oltre che dopo la prima visita, anche ai successivi passaggi del protocollo, compreso quello relativo alle tecniche di attenuazione dello stress per ridurre le concentrazioni di cortisolo (respirazioni addominali).

Se intende sottoporsi alla visita, tenga conto che il tempo necessario per concluderla è normalmente compreso fra l'ora e l'ora e mezzo. Con me trascorrerà i primi 30-40 minuti (sottolineo questo aspetto per quanti ancora pongono la domanda se sia io in prima persona ad effettuare la visita), in modo che io possa impostare un programma terapeutico adatto alle Sue esigenze. Nel tempo restante i miei collaboratori Le spiegheranno invece come procedere dal punto di vista pratico, ed eventualmente dietro mia indicazione effettueranno ulteriori esami strumentali.

L'onorario per questa prestazione è di 300 euro; se effettuerà il [pagamento on-line o tramite bonifico bancario](#) usufruirà di una riduzione di 50 euro. In questa cifra rientrano naturalmente, oltre al consulto e alle istruzioni pratiche, anche il servizio di [call-center](#).

Al termine della prima visita, il nostro lavoro è appena cominciato. Da quel momento, fino alla successiva di controllo – cui dovrà presentarsi dopo un periodo di 3-4 mesi, inizierà a seguire il Suo programma, tenendosi in contatto telefonico con noi attraverso il call-center.

L'onorario per visita di controllo è di 200 euro (150 con il pagamento on-line); la durata, 30-40 minuti. In genere ne occorrono due o tre, fino a che il programma non sarà ben assimilato; ma, evidentemente, ciascun caso specifico segue proprie priorità.

Sono convinto che uno dei presupposti-chiave per il successo della mia strategia terapeutica sia l'informazione, e fra i consigli che il paziente riceve per la corretta esecuzione del programma vi sono anche alcune letture utili a comprenderne le ragioni.

Concludo con un argomento più leggero, caro a molte donne e sempre di più anche agli uomini: [l'estetica](#). Saprà forse che, oltre a essere specialista in chirurgia generale, mi occupo anche di chirurgia e medicina estetica. Partecipando ad alcuni congressi di chirurgia plastica negli Stati Uniti, cominciai a sentir parlare di tecniche anti-invecchiamento molti anni fa.

I miei colleghi americani avevano iniziato a preoccuparsi che le condizioni di salute delle loro pazienti (e di conseguenza le condizioni della loro pelle) fossero portate ai massimi livelli, prima di sottoporle a interventi di chirurgia estetica. In questo modo riuscivano a ridurre ai minimi termini gli effetti indesiderati dei loro interventi. Osservando i sorprendenti risultati che ottenevano, decisi di applicare gli stessi protocolli su me stesso, e in seguito sui miei stessi pazienti.

Da allora la mia conoscenza si è molto accresciuta, e oggi sono ritenuto uno dei maggiori esperti, in tema di ottimizzazione del metabolismo. Ma non ho dimenticato [l'estetica](#)! Permettere a una persona di raggiungere condizioni ottimali di benessere psico-fisico significa anche non trascurare la sua [estetica](#).

I miei principi guida rimangono però sempre l'equilibrio e l'armonia, e la mia ricerca più decisamente orientata a una *medicina* estetica (che mi offre l'opportunità d'intervenire in modo poco invasivo, migliorando *progressivamente* l'estetica delle mie pazienti), piuttosto che alla chirurgia plastica, che quasi sempre favorisce soluzioni più traumatiche.

Non si sorprenda, dunque, in caso Le capitasse d'incontrare, nei nostri studi, persone più concentrate al perseguimento di obiettivi estetici. Si trovano in una fase avanzata del loro percorso terapeutico e, conquistata la salute, stanno ora puntando, perché no, a una... "supersalute"!

Prenotare la visita è semplice. Alla voce [call-center](#) troverà i numeri ai quali rivolgersi per ottenere informazioni su date, [studi](#) e modalità. Cliccando sulla voce "[informazioni](#)" nella sezione "prima visita" troverà invece tutte le indicazioni per raccogliere la documentazione necessaria alla prima visita, e l'elenco degli accertamenti da eseguire.

Può darsi che il Suo medico ritenga inopportuno prescrivere questi esami – e questo per ragioni che potrà comprendere leggendo la "[lettera per il medico di base](#)". Si tratta comunque di analisi che è possibile effettuare privatamente.

La ringrazio del tempo che mi ha dedicato, e mi auguro che questa lettera sia stata il giusto contributo alla bontà della Sua decisione.

Fabrizio Duranti