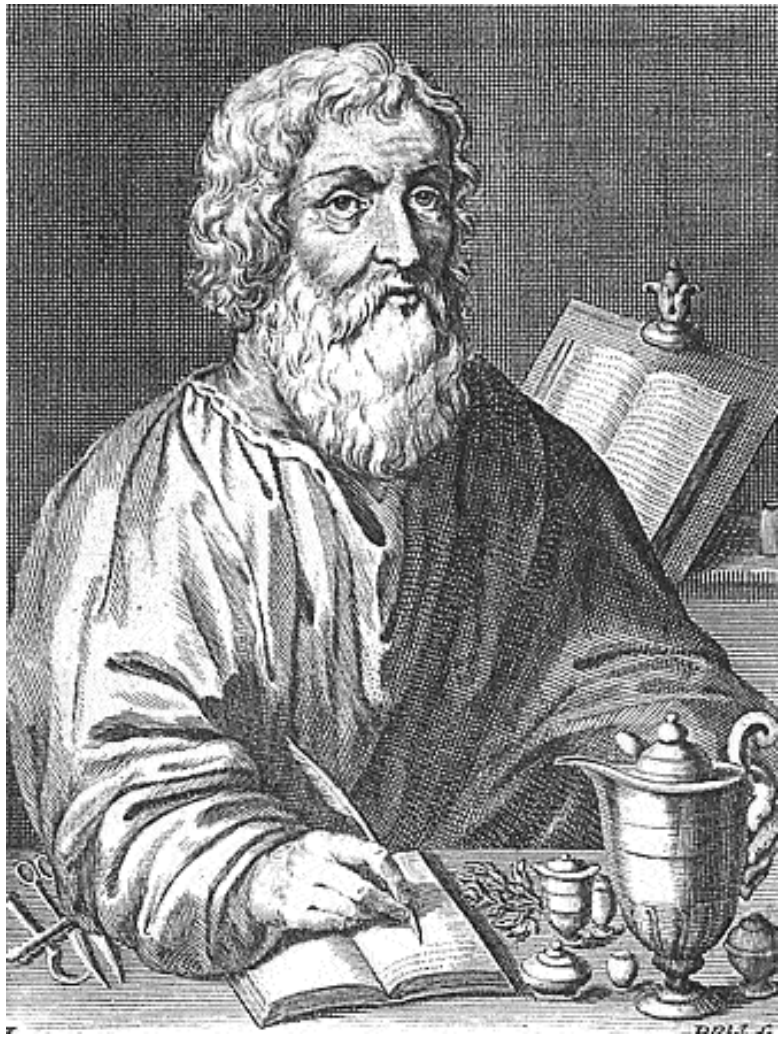
LE INTOLLERANZE ALIMENTARI

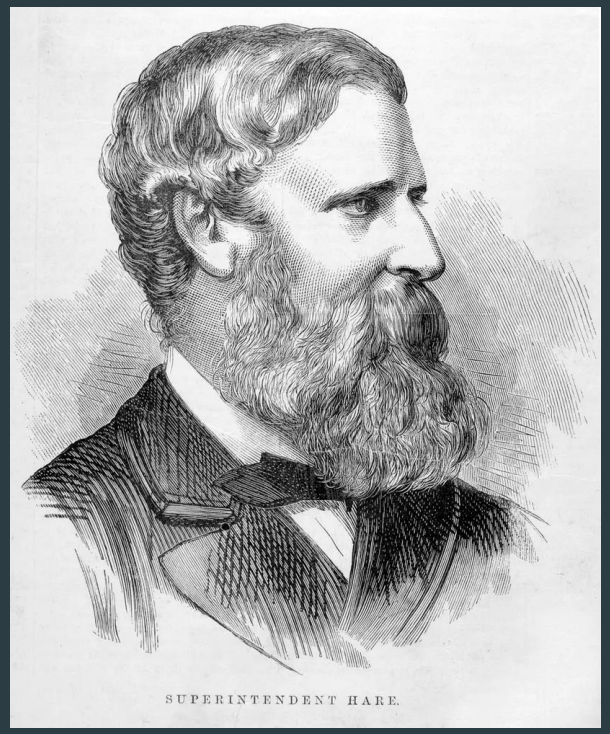
COSA SONO, COME RICONOSCERLE, CAUSE, SINTOMI E TERAPIA

STORIA

- “Fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo”
- “Il corpo umano è un Tempio, e come tale va curato e rispettato sempre”
- “Prima di guarire qualcuno, chiedigli se è disposto a rinunciare alle cose che lo hanno fatto ammalare”

- *Ippocrate di Coo*, padre della medicina scientifica

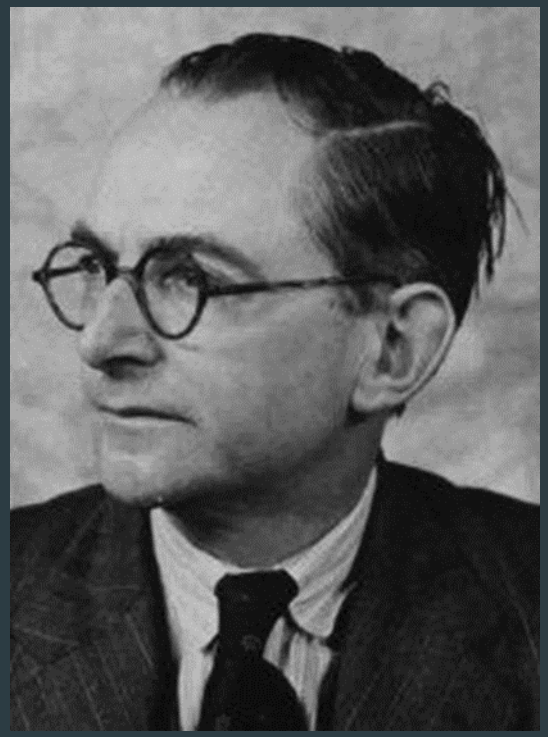




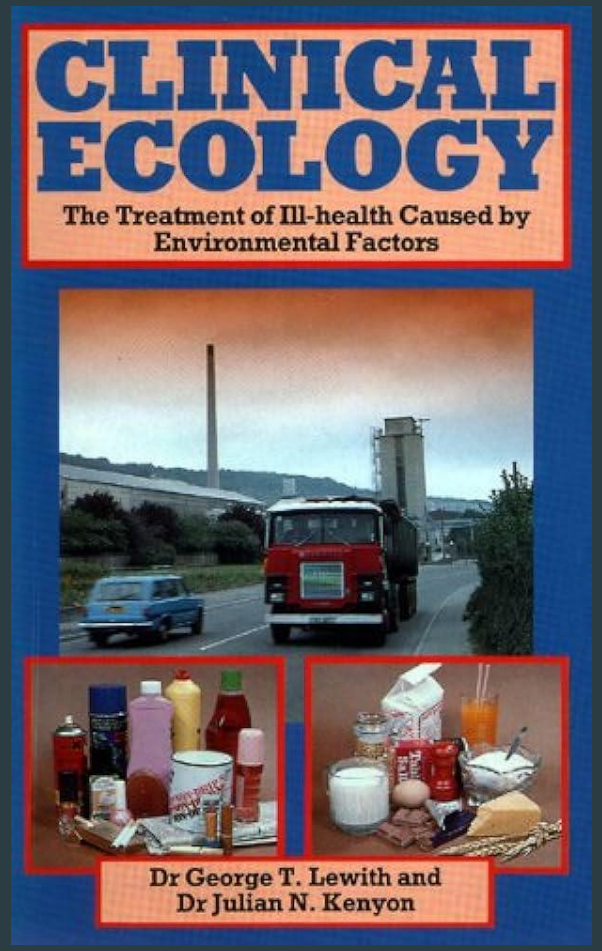
Appena nel 17° secolo iniziano ad essere segnalati casi di asma collegati al consumo di latticini

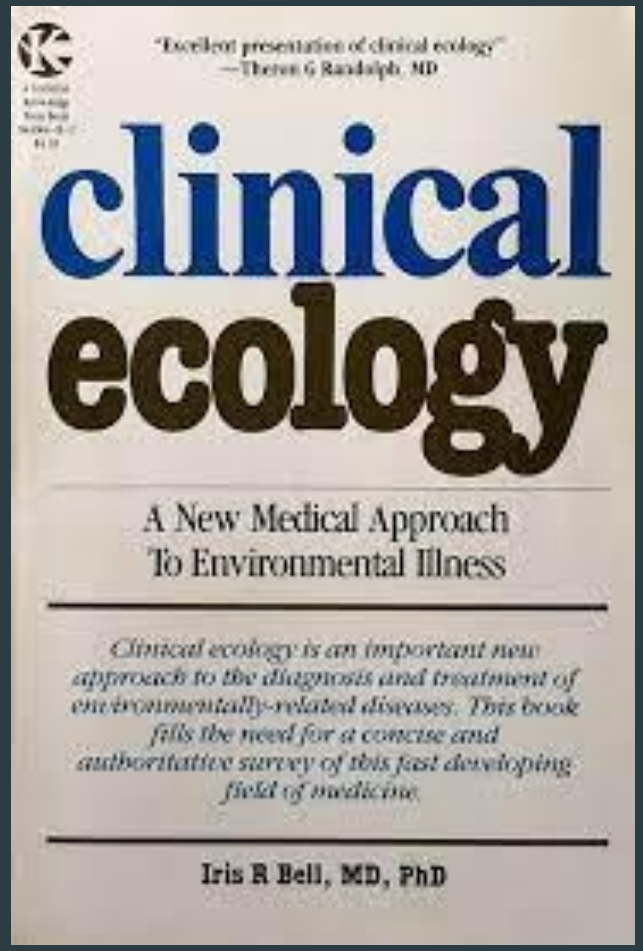
Henri Salter pubblicò uno scritto proprio su questo argomento, ma venne preso per matto dalla comunità scientifica.

Nel 20° secolo iniziano ad essere documentate molte più correlazioni tra cibi e malattie



Negli anni ‘50 viene fondata in America la «Society for Clinical Ecology» e si diffonde in tutto il mondo anglosassone





La «dipendenza» dai cibi e l'effetto «droga»

Alcuni alimenti inducono dipendenza (soprattutto gli zuccheri)

Perché avviene?

Alcuni tipi di alimenti provocano il rilascio di **serotonina e dopamina**, gli ormoni del buon umore e del piacere

L’intolleranza è un meccanismo di difesa.

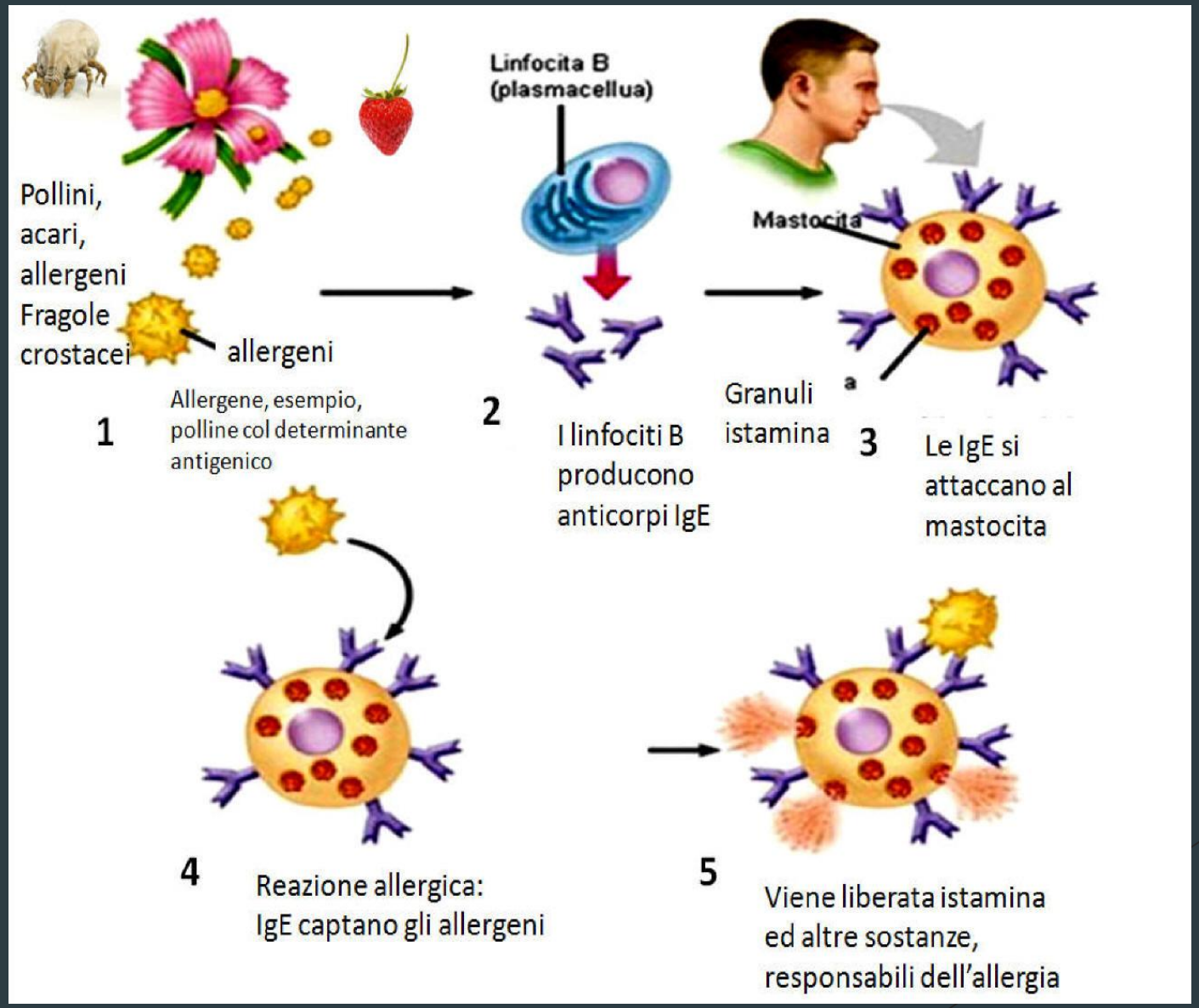
Il corpo crea un sintomo che attiri la nostra attenzione.

La reazione ci può sembrare casuale e senza senso, ma non lo è mai. I sintomi non vanno ignorati (tanto prima o poi passerà), il nostro corpo ci sta segnalando che c’è qualcosa che non va.

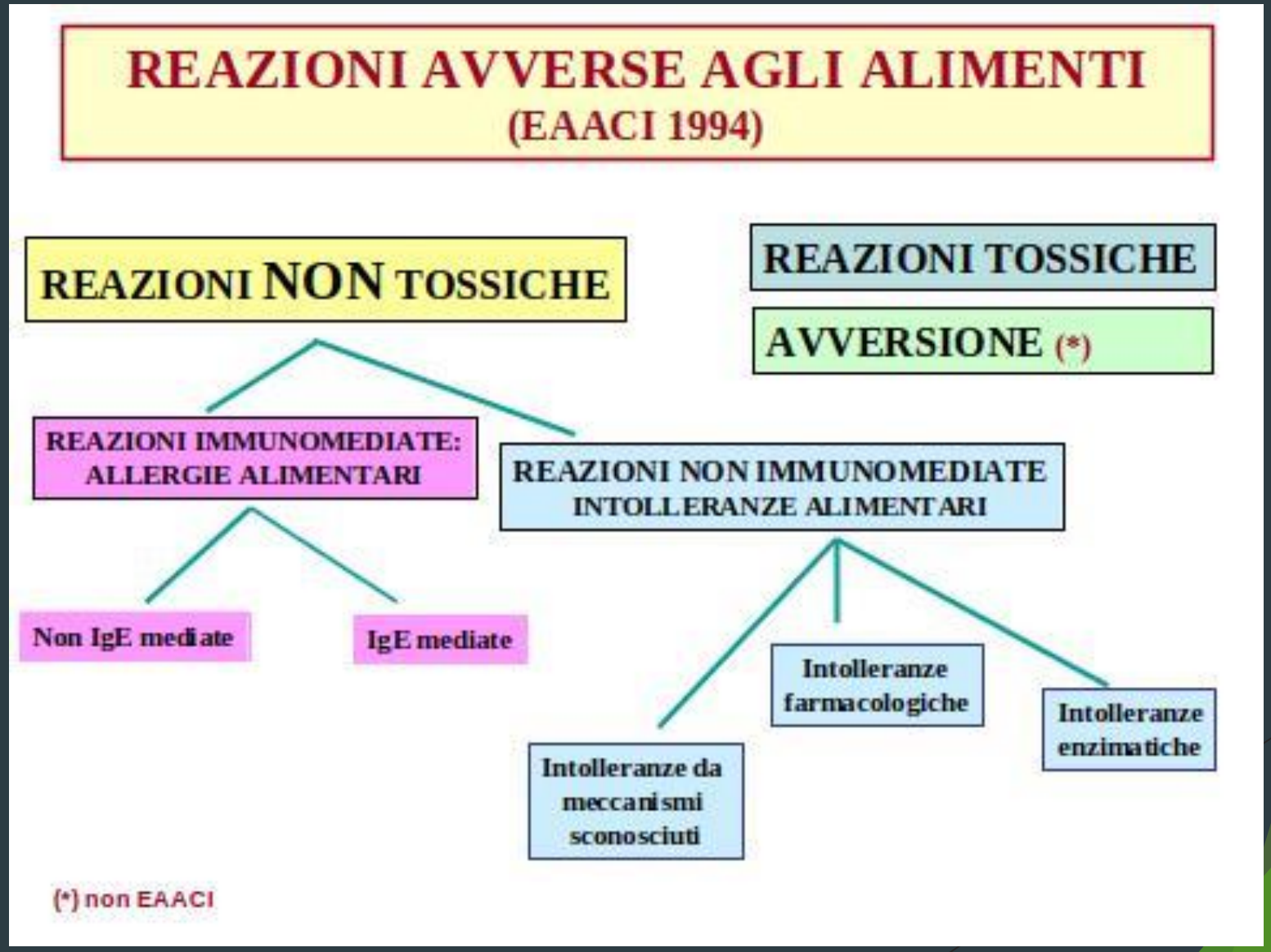
Non bisogna affrettarsi a sopprimere il sintomo, ma dobbiamo indagare sulla causa.

«Intolleranza» o «allergia» ?

ALLERGIE


Pollini,
acari,
allergeni
Fragole
crostacei
allergeni
Allergene, esempio, polline col determinante antigenico
1
Linfocita B (plasmacellua)
2
I linfociti B producono anticorpi IgE
Mastocita
Granuli istamina
3
Le IgE si attaccano al mastocita
4
Reazione allergica: IgE captano gli allergeni
5
Viene liberata istamina ed altre sostanze, responsabili dell'allergia

INTOLLERANZE ALIMENTARI:
il sistema immunitario non viene coinvolto!



L’intolleranza alimentare

E’ l’incapacità, parziale o totale, di metabolizzare un certo alimento.

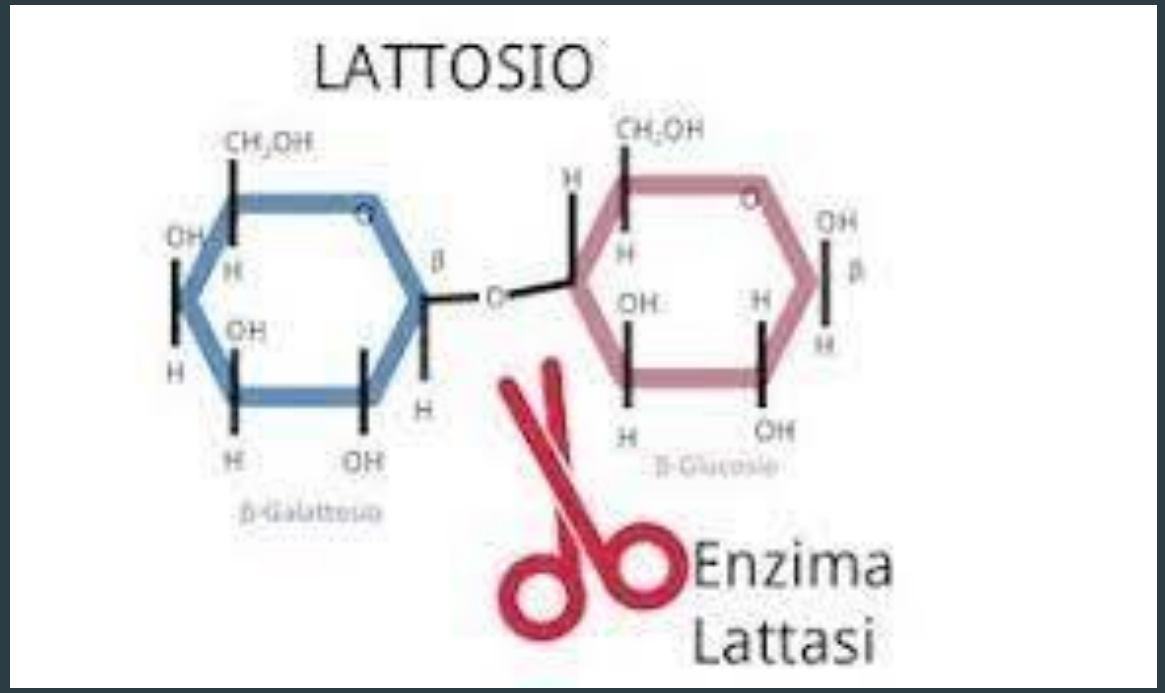
Il cibo viene scomposto nelle parti che lo compongono (proteine, amminoacidi, grassi liberi, zuccheri).

Le sostanze proteiche sono le maggiori responsabili dell’intolleranza.

«pseudo-allergie»

Il lattosio è composto da ***glucosio e galattosio.***

L'enzima «lattasi» scompone la molecola nei due zuccheri



Reazioni di ipersensibilità

Alimenti istamino – liberatori:

Fragole, agrumi, kiwi, funghi, cacao,

Cioccolato, noci, arachidi, mirtilli, frutti di mare,

Albume d’uovo, caffè, tè, vino, birra, spumante

Dove si accumulano le «tossine»?

Lo sciopero degli operatori ecologici

E ADESSO….?

… CHE SI FA?

Le strade vanno ripulite: o si porta via la spazzatura, o bisogna bruciarla
NON c'è una terza possibilità

Il corpo agisce attraverso le «secrezioni»
- Diarrea
- Vomito
- Urine cariche
- Sudorazioni
- Secrezioni nasali e/o oculari
- Cerume
- Tosse e catarro
- Desquamazioni
- Mal di testa, cefalee..

Sono vie di eliminazione buone e utili!

Bruciare tutto o quasi

La temperatura corporea ci disintossica in modo fisiologico

Quando l’organismo è saturo, la temperatura si alza di qualche grado

E’ un sistema patologico che fa una pulizia radicale

Dove si accumulano le «tossine»?

Artrite
Gastrite
Colite
Bronchite
Rinite
Sinusite
Otite
Cistite
ecc…

Perché «qui» e non «li»?

Dipende da:
- fattori ambientali (stagione fredda e umida colpisce le vie respiratorie)
- fattori su base genetica
- fattori costituzionali
- fattori psicologici

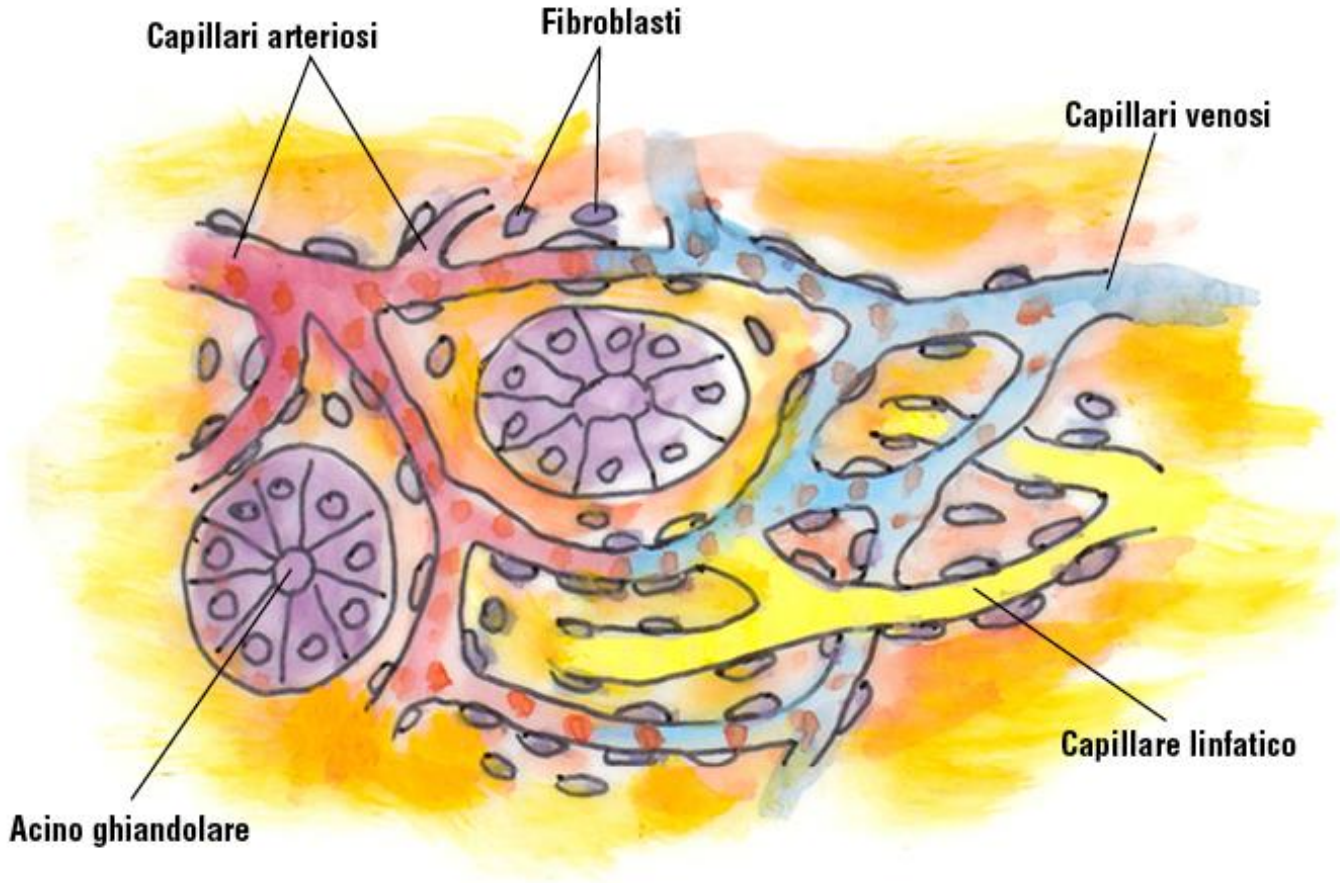
Quando ci sono troppe tossine l'organismo è costretto a bruciare tutto il territorio o singoli compartimenti.

Le reazioni allergiche o infiammatorie sono utili, perché ci purificano dalle tossine

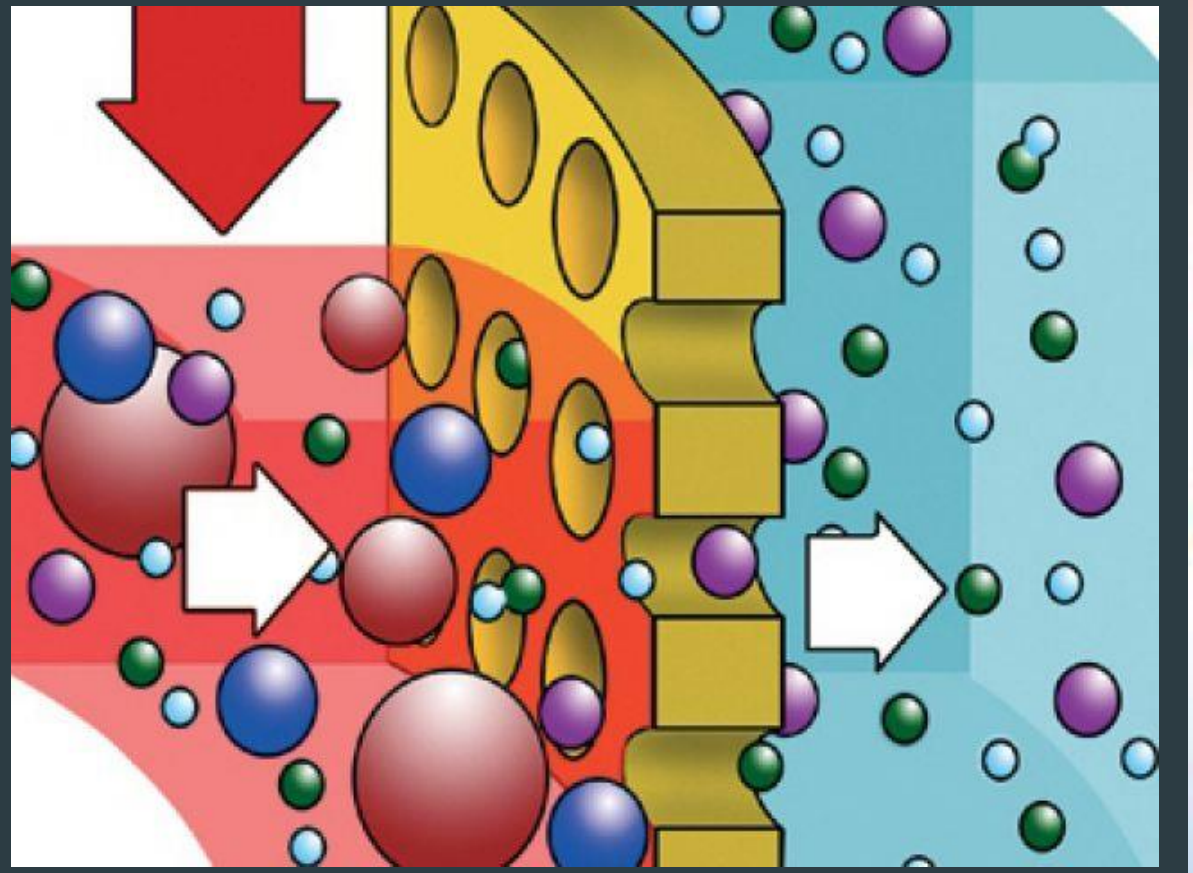
Se nessun meccanismo di difesa viene messo in atto, i rifiuti si accumulano fino a far scoppiare l'organismo.

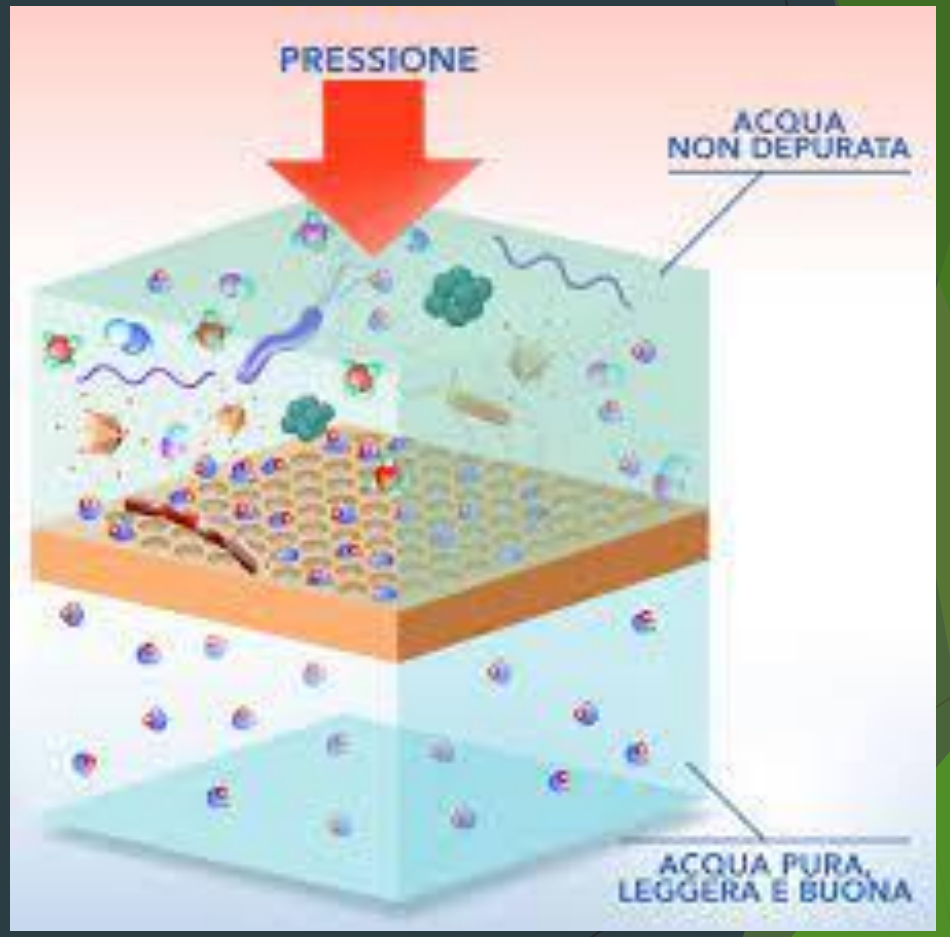
Meglio avere i sintomi (significa che il corpo ha ancora la capacità di reagire) piuttosto che degenerare silenziosamente.

I medici agiscono per protocolli, «vedono un fuoco» e lo vogliono spegnere, senza indagarne la causa


Capillari arteriosi
Fibroblasti
Capillari venosi
Capillare linfatico
Acino ghiandolare

OSMOSI CELLULARE





Residuo fisso dell'acqua

Classificazione delle acque in base al residuo fisso:

	Acque minimamente mineralizzate.	Residuo fisso: minore minore a 50mg/l
	Acque oligominerali.	Residuo fisso: compreso tra 50 e 500 mg/l
	Acque medio minerali.	Residuo fisso: tra 501 e 1500 mg/l
	Acque ricche di minerali (calcio,sodio, ferro, fluoro)	Residuo fisso: oltre i 1500 mg/l

ESAME CHIMICO E CHIMICO-FISICO:

Residuo fisso	176 mg/l
Cond. elett. spec. a 20°C	275 µS/cm
pH	7,82
Anidride carbonica libera	4,5 mg/l

ELEMENTI CARATTERIZZANTI (in mg/l)

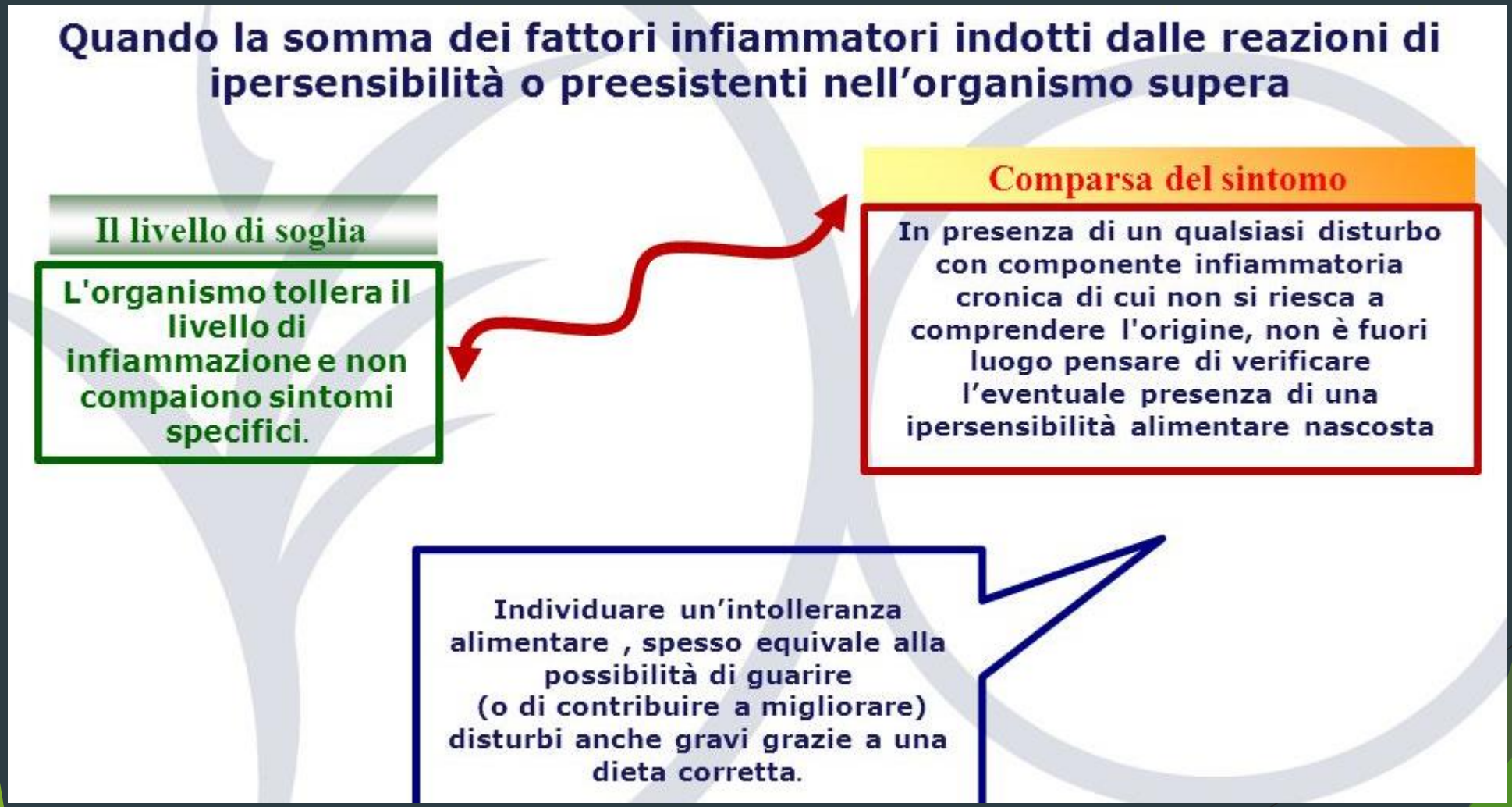
Calcio	Ca^{++}	57,1	Bicarbonati	HCO_3^-	169
Sodio	Na^+	5,8	Solfati	SO_4^{--}	8,4
Magnesio	Mg^{++}	1,8	Cloruri	Cl^-	9,1
Potassio	K^+	0,72	Fluoruri	F^-	<0,10
Stronzio	Sr^{++}	0,09	Nitrati	NO_3^-	1,5
			Silice	SiO_2	5,7

L’importanza di tenere pulito il «terreno»

Quando scatta la fase di «deposito», l’organismo non ha più la forza di reagire, deposita le tossine dove può.

Nel fegato (steatosi epatica), nella cistifellea (colecisti), nei reni (calcoli), sottocute (adipe e cellulite), nelle arterie (placche, depositi e arteriosclerosi).

Come sospettare un’intolleranza?



Sintomi primari dovuti a un’intolleranza alimentare:

1. **Stanchezza cronica, astenia, apatia**
2. **Gonfiori (addominali, intestinali, ritenzione idrica, edemi)**
3. **Variazioni ingiustificate di peso**
4. **Tachicardia, aritmia, sudorazione eccessiva**
5. **Mal di testa, emicrania, cefalea**

OCCHI:

Congiuntiviti, occhi arrossati e senso di bruciore, lacrimazione scarsa o eccessiva, secrezioni che tendono a formare croste (soprattutto al risveglio), palpebre gonfie, irritate, eczematose, borse e occhiaie

ORECCHIE:

Prurito, eczemi auricolari, otiti ricorrenti, catarro, cerume, vertigini, sindrome di Menière, acufeni

NASO:

Rinite cronica, sinusite, naso che cola, naso chiuso (il naso è sempre specchio di stomaco e intestino, tutto quello che accade qui è un tentativo di depurare il tratto digerente), epistassi o sangue dal naso

BOCCA:
Stomatiti, afte, gengiviti

BRONCHI:
Tossi croniche e ricorrenti, bronchiti, asma bronchiale

PELLE:
Crosta lattea, eczemi secchi o umidi, pruriti, dermatiti, eruzioni cutanee, orticaria, psoriasi, acne, rosacea, cellulite, eccessiva produzione di sebo

DIGERENTE:
Diarrea, stipsi, colon irritabile, meteorismo e gonfiore, digestione lenta, gastrite, reflusso, alitosi, emorroidi, morbo di Crohn

CUORE E CIRCOLAZIONE:
Tachicardia, aritmie, ipo o ipertensione, sindrome di Raynaud

ARTICOLAZIONI:
Artriti, mialgie, fibromialgie, artrite reumatoide, connettiviti

GENITO-URINARI:
Cistiti ricorrenti, prostatiti, irregolarità mestruali, enuresi notturna, candidosi recidivanti

ENDOCRINO:
Tiroiditi, crescita rallentata, diabete di tipo 1, celiachia

SISTEMA NERVOSO:
Epilessie primarie, emicranie, cefalee croniche, ansia, irritabilità, aggressività, depressione, disturbi del comportamento alimentare, della concentrazione e della memoria

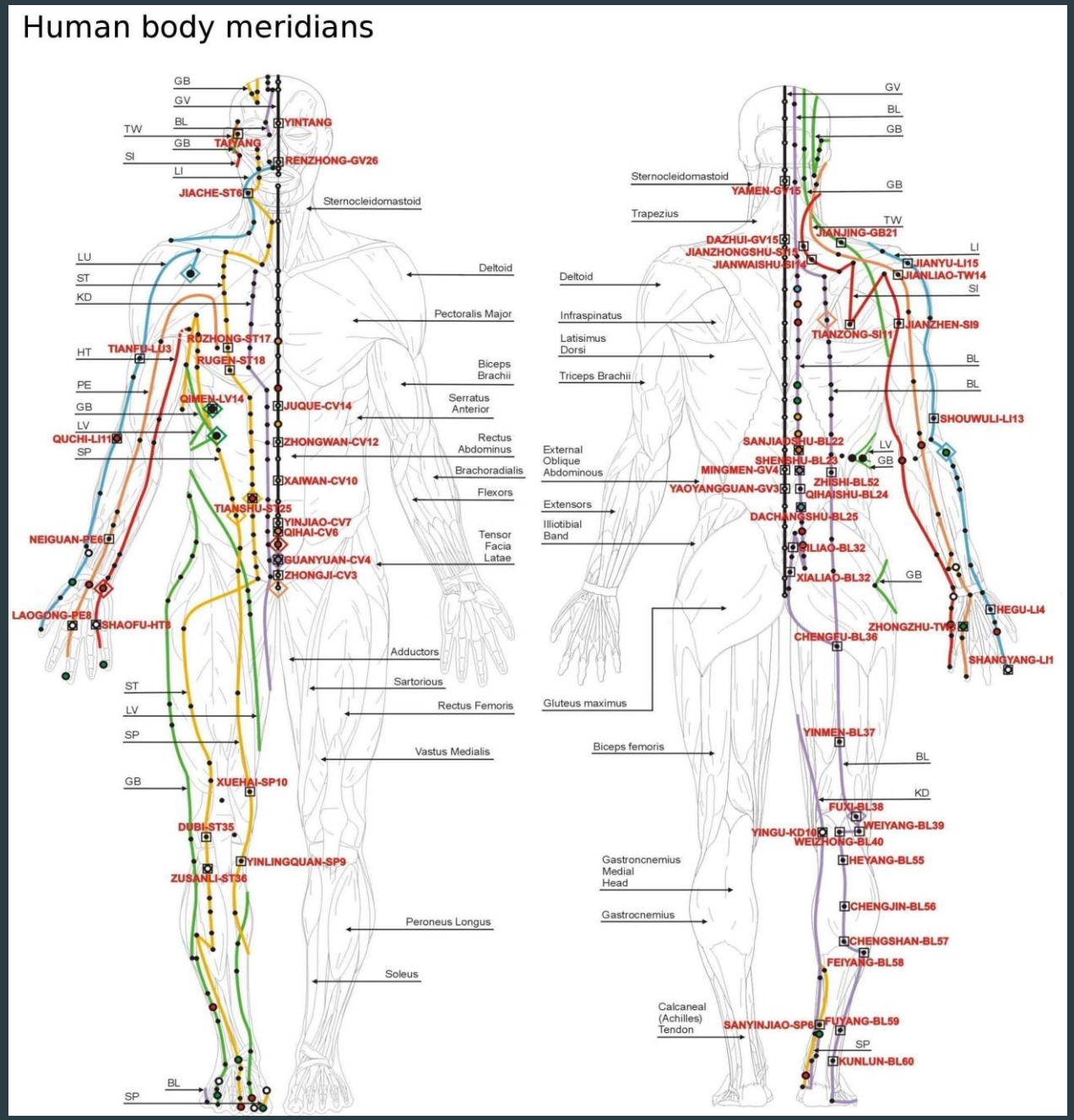
Come si testano le intolleranze alimentari?

Test per «**risonanza**»

Negli anni ‘50, un architetto tedesco Reinhard Voll si ammalò gravemente e i medici non li davano speranza di sopravvivenza

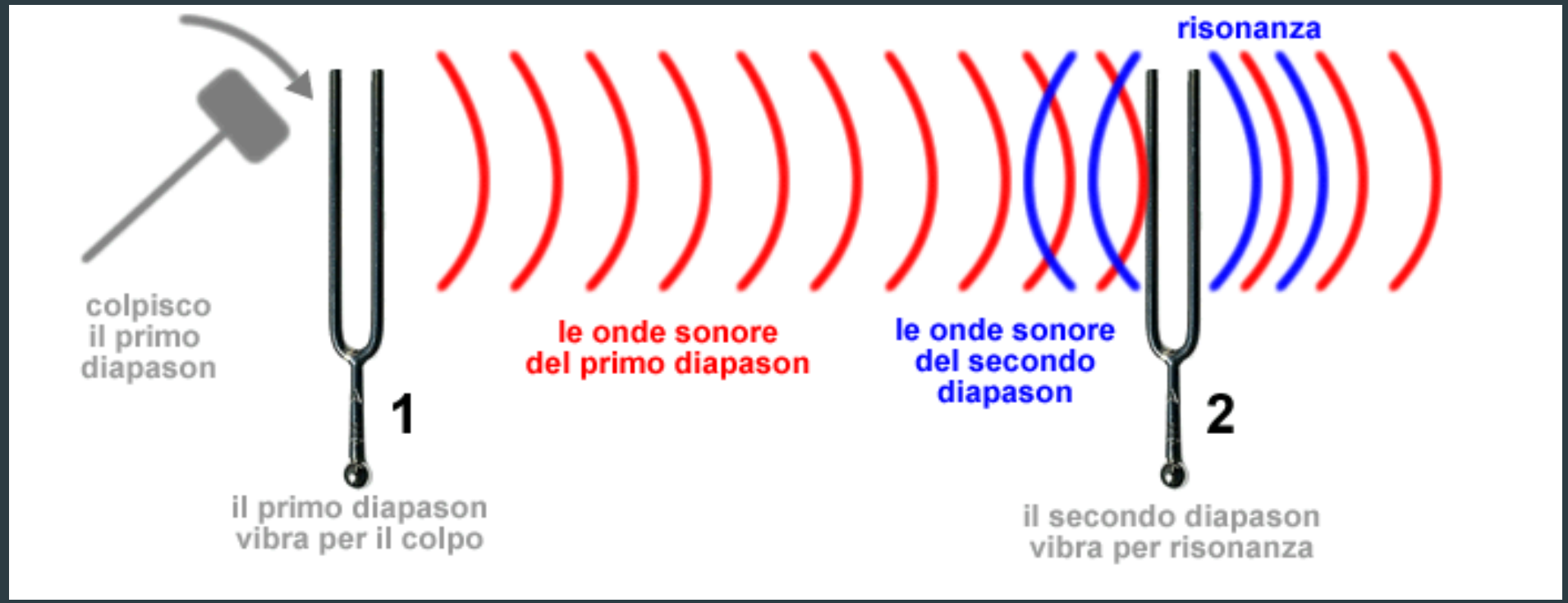
Si affidò ad un medico svizzero agopuntore, e guarì.

Si iscrisse alla facoltà di Medicina, si laureò e divenne agopuntore.


Human body meridians
GB
GV
BL
TW
GB
SI
LI
YINTANG
TAIYANG
RENZHONG-GV26
JIACHE-ST6
Sternocleidomastoid
LU
ST
KD
Deltoid
Pectoralis Major
HT
PE
GB
LV
SP
TIANFU-LU3
RUZHONG-ST17
RUGEN-ST18
QIMEN-LV14
JUQUE-CV14
ZHONGWAN-CV12
XAIWAN-CV10
TIANSHU-ST25
YINJIAO-CV7
QIHAI-CV6
GUANYUAN-CV4
ZHONGJI-CV3
QUCHI-LI11
NEIGUAN-PE6
LAOGONG-PE8
SHAOFU-HT8
Biceps Brachii
Serratus Anterior
Rectus Abdominus
Brachoradialis
Flexors
Tensor Facia Latae
Adductors
Sartorious
Rectus Femoris
Vastus Medialis
ST
LV
SP
GB
BL
SP
XUEHAI-SP10
DUBI-ST35
YINLINGQUAN-SP9
ZUSANLI-ST36
Peroneus Longus
Soleus
GV
BL
GB
Sternocleidomastoid
YAMEN-GV15
GB
Trapezius
TW
JIANJING-GB21
DAZHUI-GV15
JIANZHONGSHU-SI13
JIANWAISHU-SI14
LI
JIANYU-LI15
JIANLIAO-TW14
SI
Deltoid
Infraspinatus
Latisimus Dorsi
Triceps Brachii
JIANZHEN-SI9
TIANZONG-SI11
BL
BL
SHOUWULI-LI13
External Oblique Abdominous
Extensors
Illiotibial Band
SANJIAOSHU-BL22
LV
GB
SHENSHU-BL23
MINGMEN-GV4
YAOYANGGUAN-GV3
ZHISHI-BL52
QIHAISHU-BL24
DACHANGSHU-BL25
LIAO-BL32
XIALIAO-BL32
GB
HEGU-LI4
ZHONGZHU-TW3
CHENGFU-BL36
SHANGYANG-LI1
Gluteus maximus
Biceps femoris
YINMEN-BL37
BL
KD
FUXI-BL38
WEIYANG-BL39
YINGU-KD10
WEIZHONG-BL40
HEYANG-BL55
Gastroncnemius Medial Head
Gastrocnemius
CHENGJIN-BL56
CHENGSHAN-BL57
FEIYANG-BL58
Calcaneal (Achilles) Tendon
SANYINJIAO-SP6
FUYANG-BL59
SP
KUNLUN-BL60

I «meridiani»

Cos’è la «risonanza»?



VEGATEST
expert

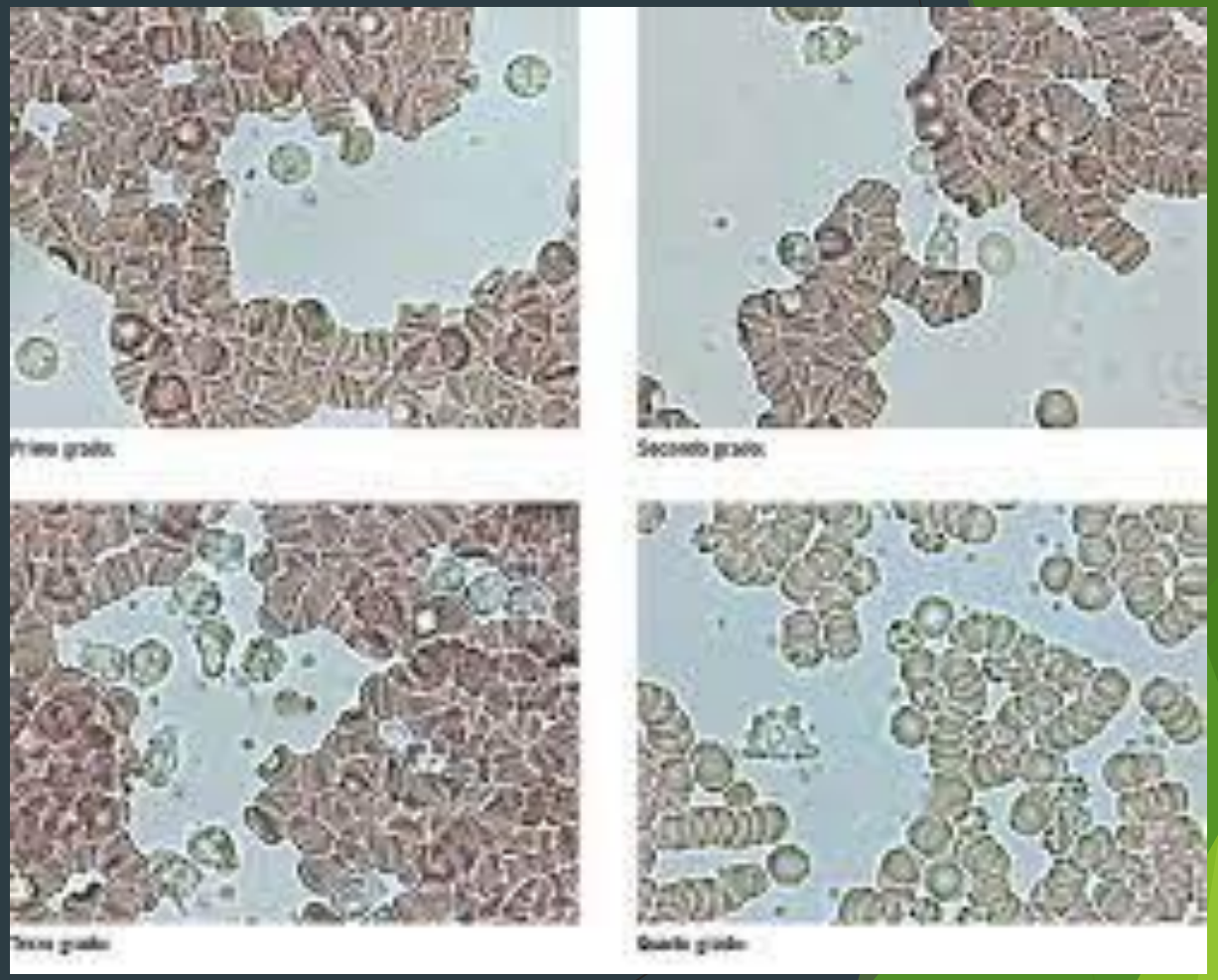
MORA

TEST CITOTOSSICO

Esame ematico in vitro

Si esamina al microscopio come reagiscono i globuli bianchi a contatto con circa 50 sostanze alimentari

E’ selettivo, si ha positività per 1, 2 o max 3 alimenti



VEGA TEST

Nel 1976 il medico tedesco Helmut Schimmel sviluppa ed elabora questo test, partendo dall’ Elettro-agopuntura secondo Voll

Test di Astinenza a rotazione

Può essere testato da solo o in abbinata ad altri metodi

E’ comunque efficace, semplice e pratico e affidabile

Regola dei 5 giorni

Test Kinesiologico

misura la resistenza muscolare

Metodo ad anello

Quali sono gli alimenti che più frequentemente possono provocare un’intolleranza?

LATTE E SUOI DERIVATI

Il responsabile non è il «lattosio»

Manca o è insufficiente l'enzima «lattasi»

La «caseina»

Chi è intollerante al latte non tollera le sue proteine

L’intolleranza al lattosio è secondaria all’intolleranza alla caseina

L’uomo è l’unico mammifero che continua a bere latte anche dopo lo svezzamento, e tra l’altro, non è nemmeno il «suo»….

La questione della «specie»

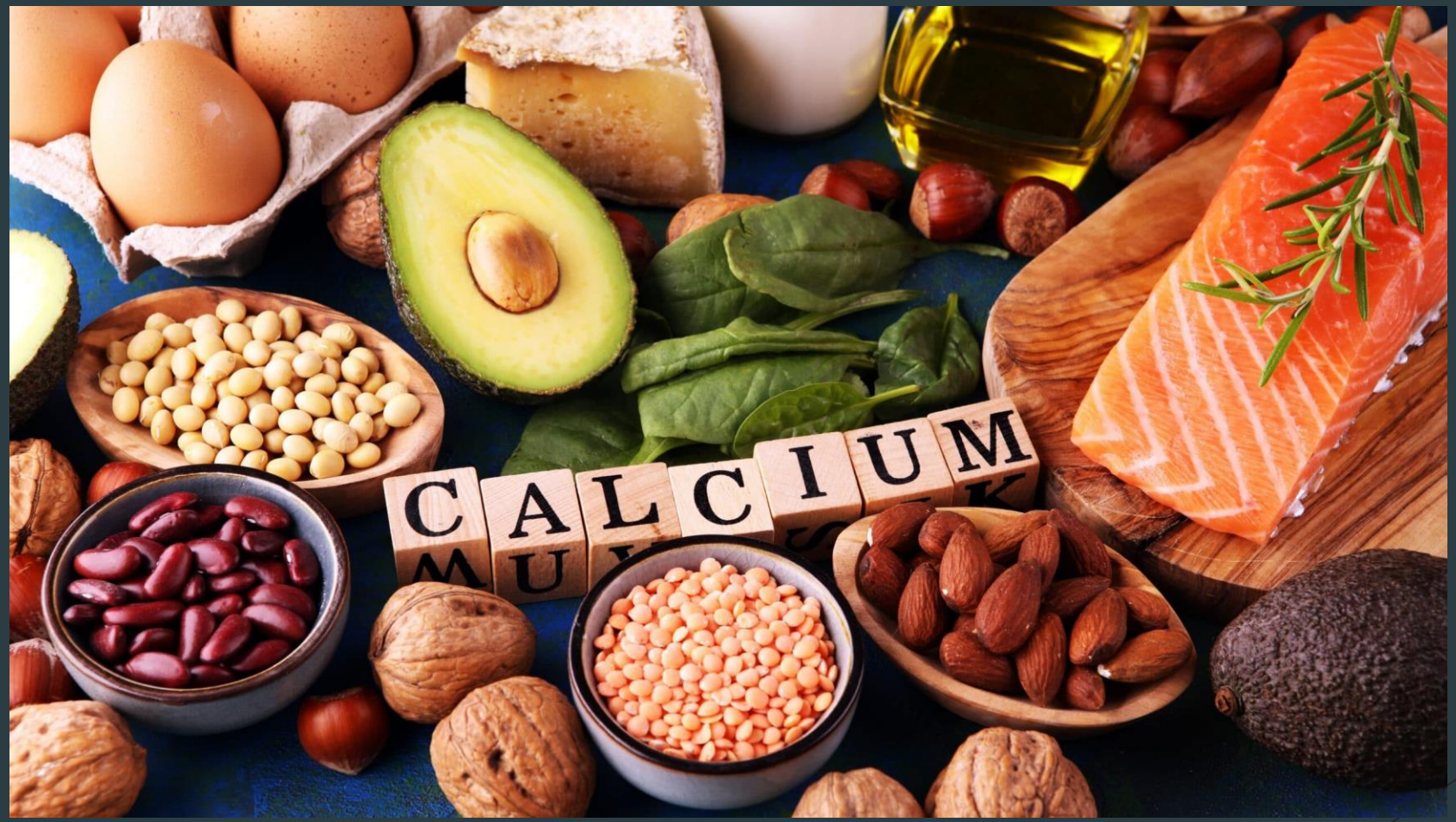
100 ml di latte bovino → 3,6 % di caseina

100 ml latte materno → 0,9 % di caseina

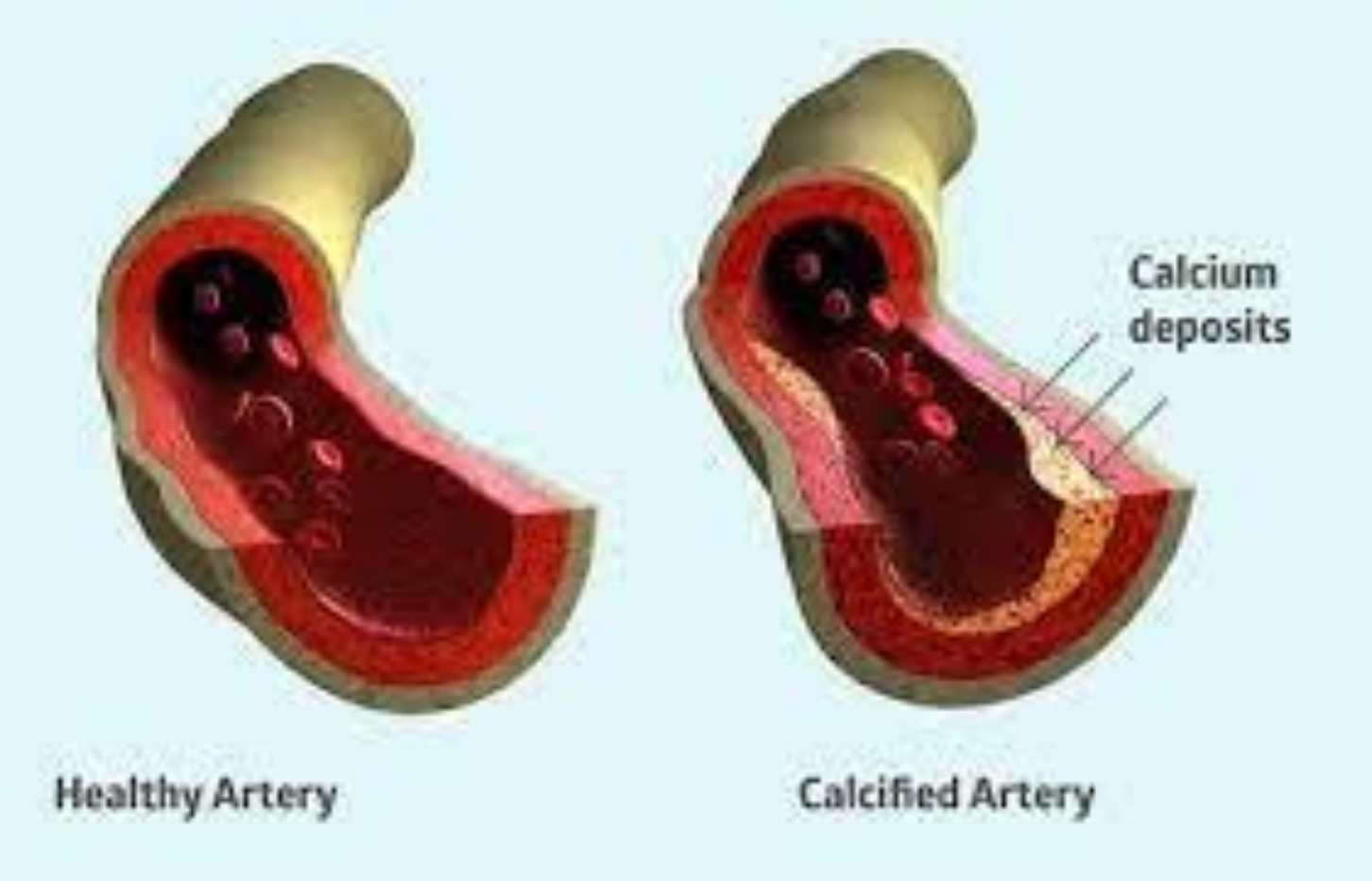
L'intolleranza può essere trasmessa dalla madre attraverso la placenta
→ Crosta lattea

La «leggenda» del Calcio

Il Calcio non si trova solo nei «latticini»



Vitamina K 2



La «calcitonina» degli anni ‘80

Negli anni ‘80 veniva somministrata «calcitonina» agli anziani, con iniezioni o con spray nasali

Come fare la dieta di astensione dai latticini?

Eliminare ogni traccia di caseina in qualunque forma

Latte, formaggi (soprattutto stagionati), yogurt, burro, ricotta, panna, creme, gelati, dolci, cioccolato

Prodotti confezionati (pan carrè, risotti pronti, caffè al ginseng, biscotti, dolci ecc)

Attenzione ai «caseinati»

Senza lattosio sì, ma con caseina e altri componenti del latte

«senza lattosio» non significa senza latte.
Il prodotto è stato «delattosato» al fine di ridurre il contenuto dello zucchero lattosio a valori < 0,1%

Le altre componenti sono ancora presenti

Molti medicinali contengono derivati del latte come eccipienti e i fermenti lattici sono coltivati sul latte

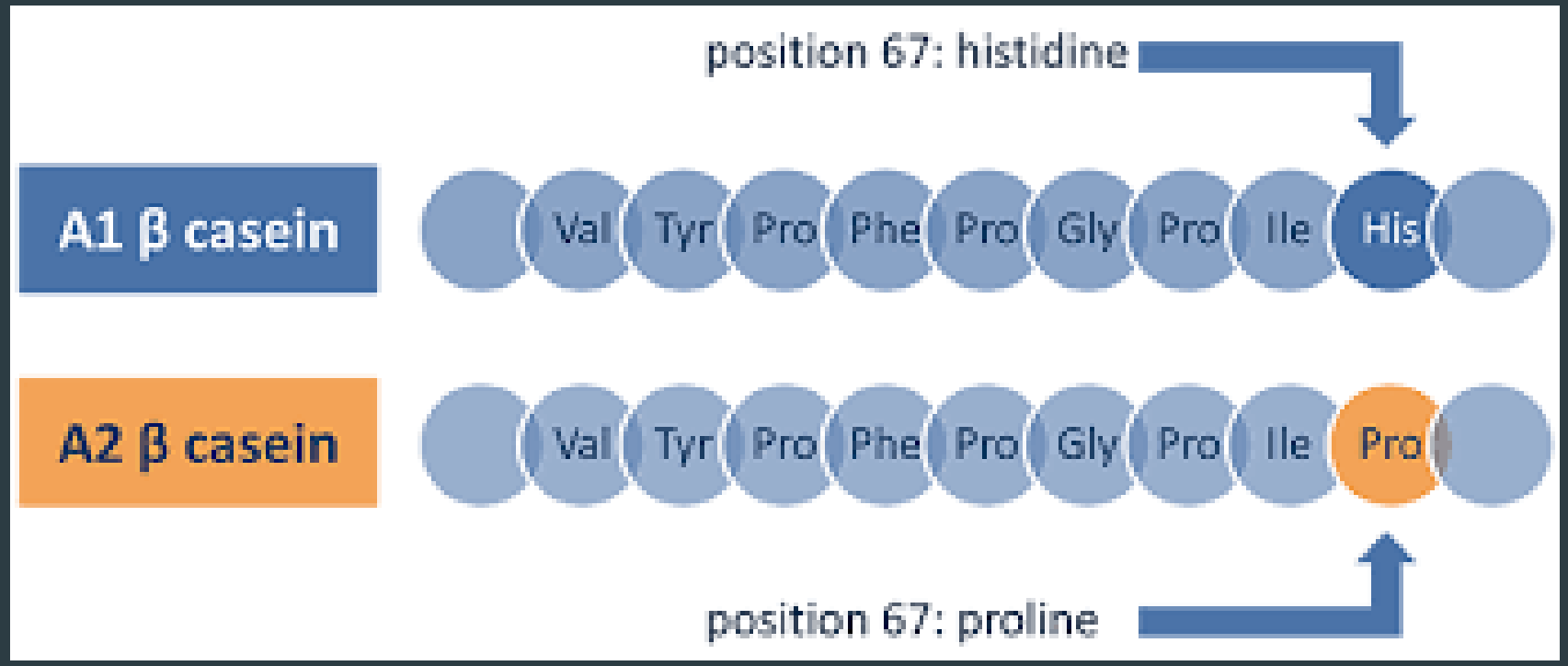
Le proteine per gli sportivi sono la maggior parte ricavate dal latte (sostituibili con quelle da uova)

Alternative al latte

Bevande vegetali (soia, riso, mandorle, avena..)

Burro Ghee (chiarificato) non ha acqua, lattosio, proteine del latte

Caseina di serie A e di serie B



La beta caseina A1 è tipica del latte vaccino
E’ quella che più spesso provoca intolleranza.

La beta caseina A2 è tipica del latte di capra, di asina, di cammella, di bufala e del latte umano e provoca meno intolleranza.

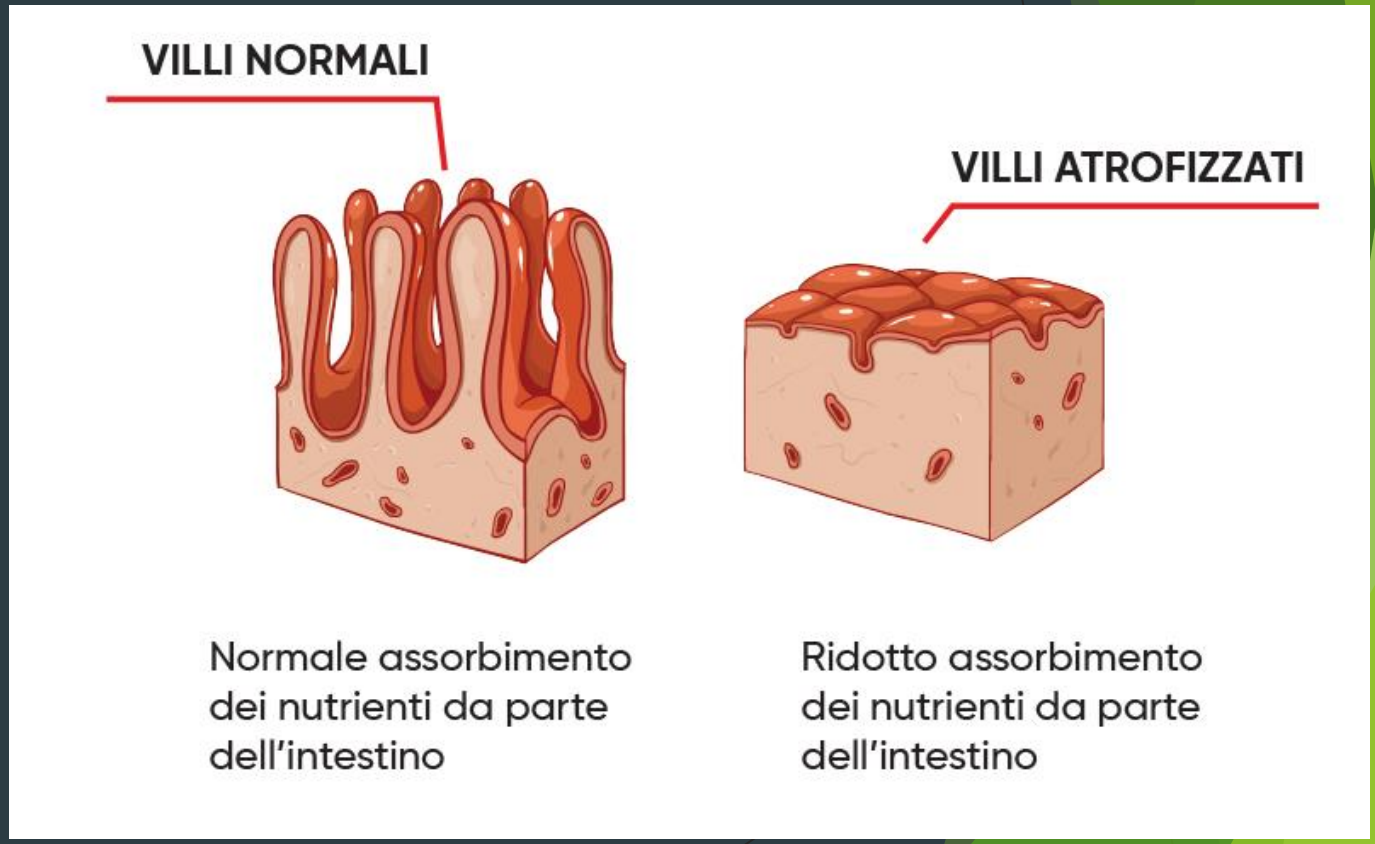
Una volta, come alternativa al latte materno, i neonati venivano nutriti con latte di capra

La caseina riduce l’assorbimenti dei nutrienti

La caseina bovina è come una «colla» sui villi intestinali

Questo riduce la capacità di assorbimento dei cibi nell’intestino

Di conseguenza rende più appiccicoso e viscoso anche il muco



Anche se la caseina A1 viene digerita…

Studi recenti hanno mostrato che la caseina A1 rilascia comunque una parte di proteina che può stimolare la produzione di Istamina e scatenare varie allergie.

Questa frazione proteica si lega ai recettori oppioidi (effetto sedativo)

Attenzione alle «bufale»

E’ sufficiente il 51% di latte di Bufala per poterlo scrivere sulla confezione

Rigore assoluto!

Se la dieta non è eseguita rigidamente

Se non vengono date le corrette indicazioni dietetiche

Se si evita l'alimento solo in parte

Se l'alimento viene reintrodotto troppo presto

I risultati terapeutici possono essere scarsi o addirittura nulli!

GLUTINE

E’ la seconda intolleranza più diffusa nel nostro paese

L’intolleranza è alla frazione proteica (gliadine e glutenine)

Dagli anni ‘90 a causa dell’aumento di allevamenti e coltivazioni intensive per soddisfare la richiesta di mercato, sono aumentata le manipolazioni sugli alimenti (sbiancamento, sterilizzazione, pesticidi, antimuffa..)

I sintomi più comuni sono a carico dell’apparato digerente e della pelle.

Dolori addominali, pancia gonfia, stitichezza, diarrea, vomito, dolori articolari, mal di testa, stanchezza, depressione

Rispetto alla Celiachia (allergia) dove i sintomi sono più gravi (anemia, dimagrimento, ulcere e lesioni della mucosa, perdita dello smalto dentario)

Cibi vietati

Frumento, orzo, segale, farro e derivati
(farine, pasta, pane, prodotti da forno come crackers, grissini, fette biscottate, biscotti, dolci), caffè d'orzo, birra e whisky (che sono derivati dal malto d'orzo)

I prodotti integrali hanno maggior concentrazione di glutine!

Insaccati di suino, maionese, sughi, salse, condimenti, preparati di carne (polpette e impanati o hamburger), gelati, miscele per cioccolata calda ecc..

Cosa mangiare?

Cereali senza glutine:

Avena
Sorgo
Miglio
Riso
Quinoa
Amaranto
Grano saraceno
Tapioca

Il Kamut

Cereale antico coltivato per lo più in Canada (grano Khorasan o Saragolla)

Pasta «al Kamut» non significa «di Kamut»

LIEVITO DI BIRRA

E’ un fungo microscopico formato da colonie di *Saccharomyces cerevisiae*, ottenute per fermentazione

E’ l’ingrediente ideale per la panificazione e la realizzazione di lievitati in generale

Bisogna astenersi da tutti i prodotti da forno salati

Pane, pizza, focacce, pan grattato, grissini, crackers, fette biscottate, piadine, pane in cassetta, birra, dadi alimentari)

L’alternativa è il pane azimo, gallette di riso o di mais, o il pane a pasta acida.

Astenersi da tutto ciò che, come il lievito, può dare fermentazione intestinale

Agenti lievitanti o lieviti chimici → cremor tartaro, bicarbonato di sodio, pirofosfato

Candida albicans

Candidosi recidivanti sono associate all'intolleranza al lievito di birra

Astenersi da questo alimento per favorire la guarigione

Frequente negli intolleranti in generale a causa della disbiosi intestinale

UOVA

C’è una similitudine biochimica tra le proteine dell’uovo e quelle del latte (ovalbumina e lattoalbumina)

Più frequente nei bambini

Il tuorlo è fonte di grassi, l’albume contiene la parte proteica che tende a dare maggiori problemi di sensibilità

Intolleranze secondarie al latte

Chi è allergico a gamberetti, aragoste, crostacei e molluschi è quasi sempre intollerante al latte.

Abolendo i latticini dalla dieta, gli allergici possono non rischiare più lo shock anafilattico

Intolleranze secondarie al latte

Noci, nocciole, mandorle, anacardi, pistacchi, noci del Brasile, noci Pecan

La frutta a guscio è un alimento istamino-liberatore

Intolleranze secondarie al latte

Più frequente nei bambini, in particolare al saccarosio e glucosio (bevande zuccherate)

Sostituti → fruttosio, stevia, sciroppo d'agave, sciroppo d'acero, maltitolo, eritritolo

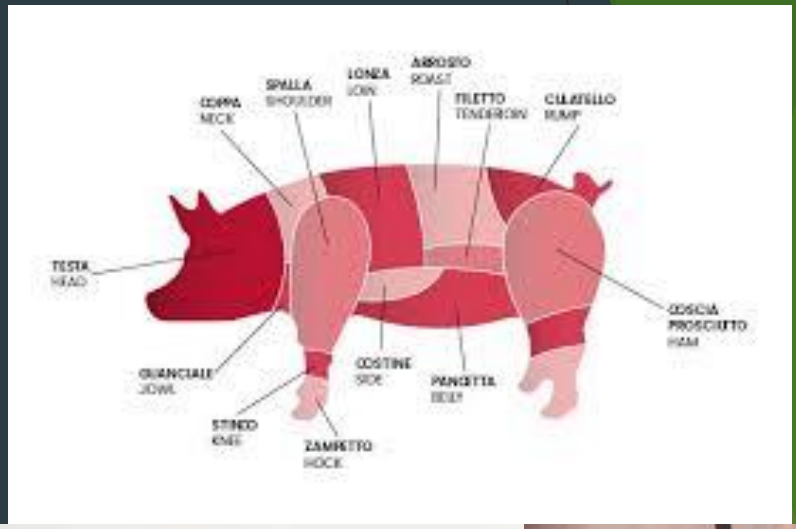
Intolleranze secondarie al latte

L’intolleranza alla carne di maiale (più diffusa in Germania)

L’intolleranza alle Solanacee, la più frequente è quella al pomodoro

Sostanze nervine (tè, caffè, cacao)

Frutta e verdura non provocano quasi mai intolleranza (può essere colpa delle fibre o del contenuto d’acqua), allergia invece sì come quella alle fragole o alle pesche



Intolleranze «primarie» e «secondarie»

Le primarie sono chiaramente le prime a comparire, insorgono alla nascita

Con lo svezzamento il latte è tra i primi cibi ad essere inseriti.

Le secondarie compaiono in seguito e sono reversibili

Intolleranza al caffè o alla frutta a guscio	< 2 mesi
Intolleranza alle Solanacee, uova, legumi, zucchero	2-4 mesi
Intolleranza al lievito di birra	4 – 12 mesi
Intolleranza al glutine	6 – 18 mesi

Le intolleranze primarie non sono reversibili

Possono essere gestite ma non guariscono

Solo in alcuni casi di bambini prima dello sviluppo sono documentati casi di guarigione dall’intolleranza primaria

La terapia di Schumacher

Medico di Innsbruck che ha azzerato l'intolleranza primaria al latte nei bambini

Protocollo RIGIDISSIMO!!!

Per evitare qualsiasi contatto con la «frequenza» del latte, che in questo modo veniva dimenticata dall'organismo

Per quanto tempo deve durare la dieta?

Il tempo necessario per svuotare i depositi di tossine dal sistema linfatico, fegato, reni ecc..

La durata dipende dal grado di intossicazione, dall'età, dalla quantità di quell'alimento ingerita negli anni.

Le 3 fasi delle intolleranze

1. Compaiono i sintomi e ci si reca dal medico
2. Diagnosi dell'intolleranza da parte del medico e conseguente astensione assoluta dall'alimento responsabile di intolleranza (fase che può durare mesi o anni)
3. L'organismo è depurato, i sintomi sono scomparsi, l'alimento può essere reintrodotto gradualmente nella dieta quotidiana

Qual è la corretta terapia per guarire dalle intolleranze alimentari?

In prima battuta la dieta di astensione.

Può (anzi è consigliabile) supportare la dieta con rimedi che promuovono la detossificazione e il drenaggio delle tossine.

Il drenaggio stimola gli organi emuntori e favorisce l’espulsione delle scorie di accumulo.

Ci si avvale di rimedi FITO-GEMMO-TERAPICI e IDROTERAPIA.

Differenza tra «drenaggio» e «depurazione»?

La depurazione si associa al fegato principalmente.

Il drenaggio coinvolge tutto l'organismo e favorisce l'eliminazione completa delle tossine.

Drenare è molto più che depurare!
Se la depurazione, infatti, stimola un singolo organo (fegato, reni, pelle, intestino) e non sblocca le tossine intrappolate nei tessuti, il drenaggio invece coinvolge l'intero organismo stimolando l'eliminazione delle tossine nella sua totalità

DEPURAZIONE:
è più breve, più rapida, ma richiede anche più energia dall'organismo, per questo motivo è più indicata su organismi «in salute» e più reattivi, e lo si fa per un periodo limitato di tempo.

DRENAGGIO:
È più lento, spesso più profondo, meno traumatico, ma più lungo, è più indicato in soggetti debilitati e/o astenici (anziani).

Drenaggio e depurazione, insieme, aiutano a ripristinare il normale funzionamento del sistema immunitario in presenza di disturbi cronici, come ad esempio le intolleranze e le allergie.

Inizialmente si usavano le Tinture Madri a basso dosaggio

Con la scoperta dei Gemmoderivati si è visto che hanno una maggiore specificità di azione e che l'organismo del soggetto tende a rispondere più velocemente al rimedio.

1. Reni e vie urinarie → piante ad azione diuretica
2. Fegato e vie biliari → piante coleretiche e colagoghe
3. Intestino → piante catartiche e lassative
4. Polmoni e mucose orali → piante balsamiche mucolitiche
5. Pelle e ghiandole sebacee/sudoripare → piante diaforetiche eudermiche

Con il drenaggio si va a stimolare il sistema linfatico.

In una situazione ottimale tutti gli emuntori sono in grado di provvedere all'eliminazione delle tossine prodotte nell'organismo.

Quando questo non è più possibile, si crea un sovraccarico, l'equilibrio viene meno e si manifesta la malattia.

Bisogna allora fare una «bonifica» della mucosa intestinale per disinfiammarla e ripristinarla.

Fitoterapia → tinture madri, sciroppi, estratti fluidi, capsule, compresse, polveri

- attivare le difese immunitarie (Echinacea, Astragalo, Uncaria, Ribes Nero)

- attivare il sistema emuntorio fegato-cistifellea (Tarassaco, Cardo Mariano, Carciofo, Ginepro)

- riequilibrare la flora intestinale (Mirtillo Rosso, Semi di pompelmo)

GEMMOTERAPIA

Si tratta di «macerati glicerici» ottenuti da gemme fresche e tessuti embrionali di piante.

I gemmoderivati sono utili sia nella fase iniziale che in quella di mantenimento e nella reintroduzione degli alimenti.

Dai germogli, la miglior cura!

I germogli contengono la forza embrionale della pianta e rimedi che ne derivano sono di facile somministrazione.

Scoperta fatta da un omeopata belga nel 1959.

Secondo questo metodo si utilizzano degli estratti ottenuti da tessuti vegetali freschi ancora in via di accrescimento e quindi allo stato embrionale (detti meristemi).
I tessuti meristematici sono contenuti in varie parti della pianta (gemme, germogli o nella scorza delle giovani radici) e sono caratterizzati da un rapido ritmo moltiplicativo, quindi racchiudono in sé tutta l'energia vitale e i principi attivi necessari per lo sviluppo dell'intera pianta.

Juglans regia (Noce)

Normalizza la secrezione di insulina da parte del pancreas.

Migliora la flora batterica intestinale in caso di disbiosi o parassitosi (anche per disintossicare e riparare la flora batterica danneggiata da intolleranze alimentari).

Protegge inoltre la pelle e le mucose, anch'esse fondamentali per la difesa del "territorio".

Ficus carica (Fico)

Svolge la sua azione principale sulla digestione, a livello gastrico, quindi viene consigliata anche per gastrite e reflusso, nausee e difficoltà digestive, in quanto normalizza la secrezione dei succhi gastrici, quindi rappresenta un ottimo rimedio per tutti i casi di infiammazione a livello di stomaco.

Ha anche un'azione importante sul sistema circolatorio e può essere usato come coadiuvante in anemie da carenza di ferro.

Inoltre, è molto importante per la salute del colon, aiuta in caso di coliti con stipsi e diarrea alternate, riequilibra le funzioni intestinali e favorisce il ripristino di una ottimale flora batterica.

Ribes nigrum (Ribes Nero)

Stimola la produzione di cortisolo da parte delle surrenali, per cui gli si attribuisce doti di ‘cortisonico naturale’, ottimo per chi soffre di allergie e intolleranze (sia a livello respiratorio, sia cutaneo, che viscerale).

Viene usato anche per rafforzare le difese immunitarie e in caso di raffreddori o affezioni delle vie respiratorie.

Usato per tutte le infiammazioni articolari e reumatismi, gotta e artrosi, dolori muscolari da affaticamento, cistiti.

Tilia tomentosa (Tiglio)

Agisce sul sistema nervoso.

Ha, infatti, la capacità di stimolare il rilassamento e la calma, combattendo l'ansia e le tensioni. Migliora e favorisce un sonno fisiologico.
Viene anche usato per le infiammazioni del tratto gastrointestinale che spesso hanno una componente emotiva, è apprezzato anche per importanti capacità di disintossicazione dell'organismo.

Betula pubescens e *Betula verrucosa* (Betulla)

La prima, aiuta ad eliminare le tossine minerali e organiche e corregge l'acidità dei tessuti, inoltre stimola il sistema endocrino aiutando la rigenerazione ossea.

La seconda, è efficacissima nella disintossicazione e nel drenaggio, sgonfia i tessuti linfatici e aiuta a sfiammare le articolazioni.

Tamarix gallica (Tamerice)

Agisce a livello della milza e del midollo osseo, favorendo una corretta produzione di globuli rossi, bianchi e piastrine.

Favorisce l’assorbimento dei minerali.

Indicata in caso di anemia.

Azione epatoprotettrice e epatotonica.

Alnus glutinosa (Ontano nero)

Regola la produzione di muco e di liquidi organici.

Agisce fortemente a livello gastrico.

Usato nelle sindromi infiammatorie associate alle mucose (gastriti, coliti, cistiti, tracheobronchiti, tonsilliti, sinusiti, faringiti).

Cloruro di Magnesio

Elemento essenziale per l’omeostasi, coinvolto in numerose reazioni.

Presente nell’acqua di mare e nel sale marino integrale, in alcuni cereali, nella soia, nei legumi e in altri vegetali.

Proprietà del Magnesio Cloruro:

Attiva e vitalizza le funzioni renali (promuove l'eliminazione di tossine e acidosi che si accumulano negli organi.

Equilibra il pH del sangue, rendendolo libero da impurità

Favorisce le funzioni cerebrali rivitalizzando gli impulsi nervosi (favorisce l'equilibrio mentale e funge da barriera naturale contro depressione, stress e stati d'ansia)

Grande alleato degli sportivi perché previene le lesioni muscolari e accelera la loro guarigione

Mantiene le ossa solide e forti

Attenua i dolori della sindrome mestruale favorendo un'azione distensiva sulla muscolatura uterina e riducendo gli spasmi.

MICROBIOTA INTESTINALE

un «universo» dentro di noi

Il nostro intestino gioca un ruolo chiave sullo stato di salute individuale, è di importanza fondamentale.

È colonizzato da innumerevoli microrganismi

In passato i batteri erano considerati una cosa cattiva e per anni sono stati combattuti con tutti i mezzi possibili.

Oggi è diverso, non ci sono solo batteri «cattivi» ma anche batteri «buoni» (probiotici)

I probiotici oggi sono in grado di aiutare a contrastare varie patologie e hanno la capacità di aumentare e promuovere la salute intestinale.

Come tutto ebbe inizio:

Nel 2001 il professor Joshua Lederberg, microbiologo americano che vinse il premio Nobel a soli 33 anni, coniò un termine che sarebbe diventato una parola chiave per la ricerca medica → «MICROBIOTA»

Fino a quel momento si è sempre parlato di «flora intestinale» perché i batteri venivano catalogati sotto il mondo vegetale, includendo soltanto i microrganismi buoni, escludendo quindi i patogeni.

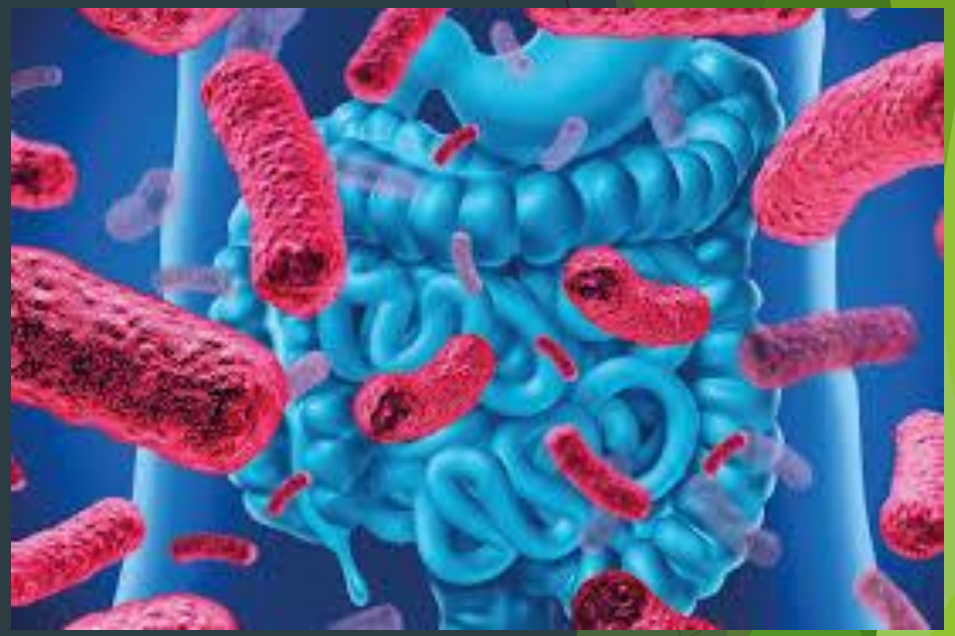
Con questo termine accattivante Lederberg andava ad intendere l’enorme comunità di batteri presenti nel nostro organismo.

Dagli anni 2000 in poi in tutto il mondo numerose ricerche scientifiche hanno iniziato a porsi l’obiettivo di scoprire quanto la composizione individuale dei batteri che vivono nel nostro intestino influisca sulla salute dell’individuo.

L’esatta composizione batterica intestinale è stata decodificata e categorizzata, e ciò che è emerso dai vari studi è di importanza rivoluzionaria.

I microrganismi intestinali non influenzano solo questo ecosistema, ma tutto il nostro organismo.

Ci sono varie connessioni tra microbiota intestinale, il cervello, altri organi e persino con le malattie mentali.



Negli anni 2000 due professori microbiologi dell'Università di Perugia fecero una scoperta che rivoluzionò il punto di vista dei ricercatori per quanto riguarda le difese immunitarie dell'organismo.

→ Circa il 70% dell'intero sistema immunitario umano e l'80% delle plasmacellule responsabili della produzione di anticorpi, si trova nell'intestino!

Cosa vuol dire?
→ Che gran parte del sistema immunitario si trova a livello intestinale

E qual è dunque il ruolo del microbiota?

Se il microbiota intestinale ha un numero insufficiente (basso) di batteri buoni, questo può diventare un problema per il sistema immunitario.

Dei ricercatori dell'Università di Chicago hanno condotto uno studio per verificare (e di conseguenza dimostrare) se l'apporto mirato di un microbiota sano può servire a rinforzare le difese contro agenti patogeni dannosi.

Il test fu condotto su un gruppo di topi a cui fu volutamente indebolito il sistema immunitario, esponendoli ad agenti patogeni che nel sangue degli esseri umani causano avvelenamento mortale.

Poi a metà del gruppo venne innestato il microbiota di un topo sano (ripulendo così il loro intestino), mentre all'altra metà no.

Quale fu il risultato?

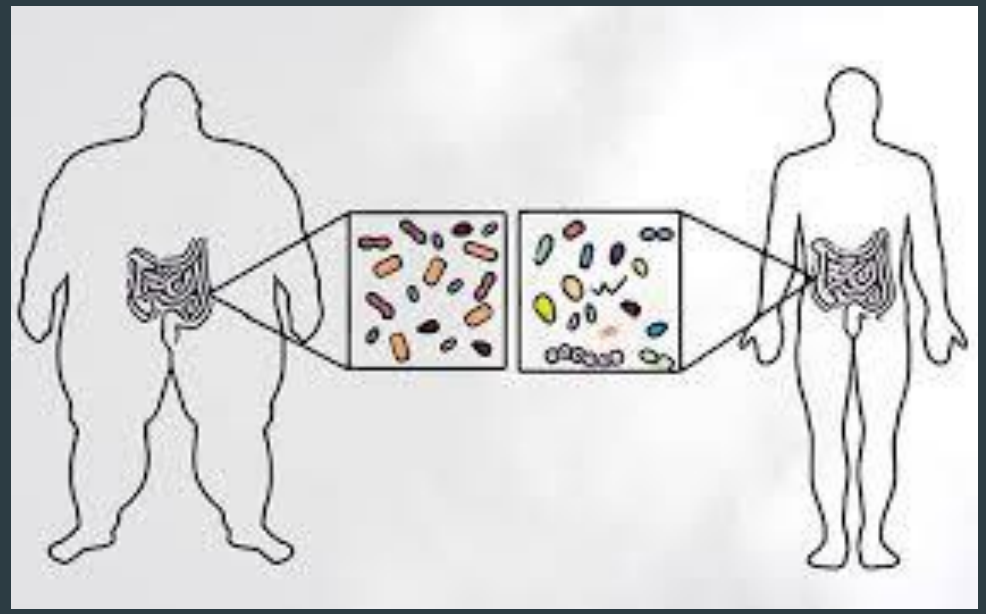
Il risultato fu che il 90% dei topi che avevano ricevuto il microbiota sano erano sopravvissuti, mentre nell'altro gruppo solo il 20% era sopravvissuto.

In questo modo è stato dimostrato che la qualità del microbiota intestinale influenza in maniera decisiva le nostre difese immunitarie, e che un microbiota sano è la chiave per delle difese immunitarie forti.

L’influenza del microbiota sull’obesità

Perché alcune persone ingrassano molto più velocemente di altre?

Un professore dell’Università della California ha voluto scoprire se anche il microbiota avesse a che fare con lo sviluppo dell’obesità



Anche in questo caso, lo studio condotto su un gruppo di topi, venne innestato a metà il microbiota di topi magri, all’altra metà il microbiota di topi in sovrappeso (che presenta un numero e una quantità ridotta di batteri), assicurandosi che entrambi i gruppi ricevessero lo stesso identico tipo e quantitativo di alimentazione.

Il risultato fu che i topi che avevano ricevuto il microbiota di topi in sovrappeso ingrassavano in modo più significativo rispetto all’altro gruppo

L’influenza del microbiota sulla stanchezza e affaticamento:

Con gli stessi principi degli studi precedenti, sono state condotte ricerche sulla correlazione tra microbiota intestinale e stati di stanchezza/affaticamento.

I risultati anche in questo caso sono sovrapponibili.

È a questo punto comprensibile come il microbiota intestinale risulti avere un ruolo chiave, di fondamentale importanza, in molti casi e aspetti della salute umana.

Non sorprende a questo punto il fatto che i probiotici siano diventati una tendenza sanitaria globale, alla luce di questi risultati di ricerca.

In commercio ne esistono di ogni, miriadi di tipologie e composizioni differenti..
..Ma perché alcuni tipi di probiotici spesso non danno gli effetti sperati?

1. SPECIFICITA’ DEI CEPPI

Perché ad esempio non tutti i *Bifidobatteri* sono uguali. Significa che anche i ceppi batterici strettamente imparentati possono avere caratteristiche fondamentalmente diverse.

Studi condotti su due ceppi di bifidobatteri quasi identici sulla sindrome del colon irritabile hanno dimostrato che benchè molto simili, possono avere effetti opposti.

Come per esempio due fratelli che condividono ovviamente un patrimonio genetico in parte identico ma che hanno comportamenti sostanzialmente diversi.

2. ELEVATA DIVERSITA’ BATTERICA

Un microbiota sano non contiene solo 5, 10 o 20 ceppi batterici, ma si stima che l’intestino umano sia colonizzato da oltre 100 generi diversi di batteri

3. DOSAGGIO STRAORDINARIAMENTE ALTO
Il dosaggio dei probiotici disponibili è di 100 milioni-10 miliardi. Si stima che per un effetto duraturo il dosaggio debba raggiungere i 500 milardi (l’equivalente di 25 kg di yogurt)

Come si analizza la composizione del microbiota intestinale?

La sua composizione può essere analizzata attraverso un test di campionamento delle feci, dal quale si estrae il Dna batterico per l'analisi e la ricostruzione dell'ecosistema microbico intestinale.

In base ai risultati si va ad adottare strategie correttive basate sull'alimentazione e su una possibile integrazione di probiotici e prebiotici.

Quindi.. Come si fa a riequilibrare il microbiota intestinale?

Con i Probiotici, Fermenti lattici e Prebiotici… che sono 3 cose ben distinte e diverse tra loro!

FERMENTI LATTICI

Sono una categoria di microrganismi vivi (batteri) che fermentano gli zuccheri (lattosio) presenti negli alimenti producendo acido lattico e favorendo così la digestione.

Sono una «sotto-categoria» dei probiotici e non hanno un effetto diretto sul microbiota intestinale.

Sono naturalmente presenti negli alimenti fermentati (yogurt, formaggi fermentati, kefir, crauti, cetrioli sottaceto, in composti vegetali a base di soia e cereali fermentati (come il miso derivato dalla fermentazione di orzo e soia, e il tempeh da fermentazione dei semi di soia).

Kefir

È un latte fermentato dalla consistenza simile allo yogurt, con gusto dolce ma allo stesso tempo un po’ acidulo.

Viene preparato utilizzando latte fresco (vaccino, di pecora o di capra) ma può essere preparato anche su base di acqua.

Bevanda originaria del Caucaso e molto popolare nell’ex Unione Sovietica

Miso

È un insaporitore ottenuto dalla fermentazione di un legume e un cereale (orzo/riso e soia).

Tradizionalmente usato per condire e insaporire zuppe, salse, marinate, patè e biscotti della tradizione giapponese e asiatica in generale.

Oggi molto usato anche in occidente.

Tempeh

È un alimento fermentato ricavato dai semi di soia gialla, molto popolare in Indonesia e nel sud-est asiatico.
Noto anche come «carne di soia».

È una buona fonte di fibre, proteine e acidi grassi.

Ha l'aspetto di un panetto di fagioli, con un sapore che ricorda i funghi e le noci.

I semi di soia ammollati, sbucciati e spezzettati, vengono cotti parzialmente, inoculati con un fungo e fatti fermentare, compattati in panetti bianchi.

PROBIOTICI

Sono sempre microrganismi vivi (batteri e lieviti) come i fermenti lattici, ma non fermentano gli zuccheri degli alimenti e non producono acido lattico.

«probiotico» significa «a favore della vita», questi microrganismi sopravvivono agli acidi gastrici dello stomaco, ai sali biliari e agli enzimi intestinali, andando a colonizzare la flora batterica locale. Sono normalmente presenti nell'intestino.

Si trovano nello yogurt, nei cibi fermentati e ricchi di fibre.

Come agiscono?

Il tratto finale dell'intestino (colon) è colonizzato da miliardi di microrganismi (microbiota intestinale).

Questi microrganismi compiono dei processi fermentativi e putrefattivi che partono dai residui della digestione (fibre, carboidrati, amminoacidi).

Come «scarto metabolico» il microbiota è in grado di sintetizzare modeste quantità di sostanze nutrizionali molto utili (vitamina B8, Vitamina K e acidi grassi a catena corta)

PREBIOTICI

Sono fibre idrosolubili presenti in alimenti come la farina di frumento, banane, kiwi, miele, legumi, aglio, cipolla…

Sono sostanze di origine alimentare che non vengono digerite dal corpo umano e hanno la funzione di favorire la crescita delle specie batteriche necessarie allo sviluppo della microflora probiotica del colon.

Sono «cibo», fonte di nutrimento per i microrganismi intestinali.

FOS (frutto-oligosaccaridi): consentono in particolare lo sviluppo dei Bifidobatteri intestinali. Resistono ai processi digestivi gastrointestinali e fermentano in modo selettivo a vantaggio del microbiota del colon.

INULINA: è una fibra alimentare simile all'amido contenuta in diversi tipi di frutta e verdura (inulina da cicoria o carciofo). Favorisce la crescita intestinale dei batteri buoni e inoltre aiuta a ridurre la quantità eccessiva di colesterolo e trigliceridi nel sangue.

LATTULOSIO: non è una sostanza naturalmente presente nel latte (processi di riscaldamento, latte pastorizzato/sterilizzato). La sua trasformazione ad opera dei batteri intestinali ha effetto lassativo (peristalsi) perciò è impiegato anche contro la stipsi.

Fermenti lattici, probiotici e prebiotici assunti insieme, formano un mix estremamente efficace e la loro azione congiunta:

- Migliora l’intolleranza al lattosio
- Protegge da infiammazioni e infezioni intestinali
- Normalizza la motilità dell’intestino

Nel caso si vada ad instaurare una condizione sfavorevole, il normale equilibrio tra batteri buoni e quelli potenzialmente dannosi (eubiosi), si va ad assistere ad una alterazione che pregiudica lo stato di salute (disbiosi).

In queste circostanze è consigliabile dunque una terapia a base di probiotici, che può contribuire al riequilibrio del microbiota intestinale.

I probiotici hanno la capacità di arrivare «vivi» fino all'intestino crasso e di aderire agli enterociti (cellule della mucosa).

Meccanismo d’azione contro i «batteri cattivi»

I probiotici ostacolano in una certa misura la proliferazione dei ceppi batterici patogeni sottraendo il loro nutrimento, occupando i possibili siti di adesione alle pareti intestinali e producendo delle sostanze antibiotiche attive che inibiscono la loro proliferazione.

Ciò nonostante, se la dieta non è ben bilanciata e magari è troppo a favore di grassi e proteine e carente in carboidrati e fibre, la condizione del microbiota può andare a favore dei patogeni o anche semplicemente favorire fenomeni putrefattivi.

Sarebbe comunque inutile (e poco intelligente) pensare di fare una terapia con i probiotici senza aver corretto anche le abitudini alimentari..

Essendo i Prebiotici i «nutrienti» per promuovere la crescita del microbiota, è consigliabile l'associazione sinergica di prebiotici e probiotici.

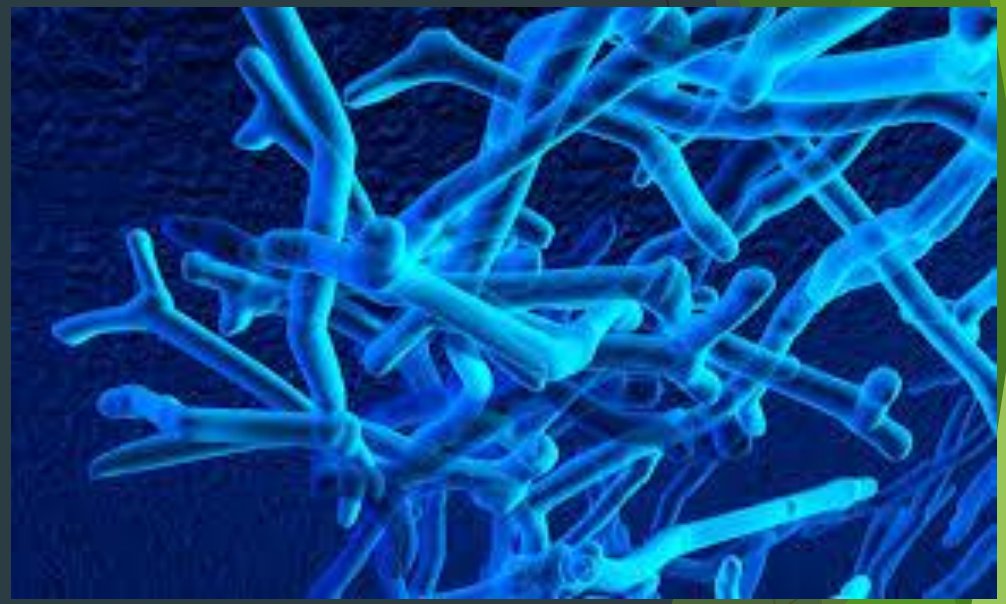
Bifidobatteri e Lattobacilli

Nel tratto intestinale sono presenti particolari tipi di batteri, tra cui i *Bifidobatteri e Lattobacilli*, utili per la salute del sistema immunitario e metabolico, e lieviti come *Saccharomyces boulardii* che hanno la funzione di mantenere in equilibrio tra loro le numerosissime colonie diverse presenti nel microbiota.

BIFIDOBATTERI

Il nome di questi probiotici deriva dalla loro forma caratteristica, spesso si presentano a forma biforcuta di «Y» e ne esistono numerose specie le cui funzioni più importanti sono:

- Produzione di amminoacidi
- Fermentazione dei carboidrati e produzione di metaboliti utili all'organismo
- Produzione di acido lattico



Bifidobacterium lactis

Colonizza la porzione terminale dell'intestino tenue e il colon, la sua presenza determina un'acidificazione dell'ambiente intestinale rendendolo ostile alla crescita dei microbi dannosi.

Probiotico utile per ridurre la stitichezza, coinvolto nel metabolismo energetico (una sua carenza può rallentare la produzione di energia e abbassare il metabolismo, risulta utile in caso di regimi dietetici)

Bifidobacterium bifidum

Batterio probiotico che colonizza l'intestino crasso e il tratto vaginale. Controlla il pH intestinale ed è responsabile della produzione di numerose sostanze utili all'organismo, come alcune vitamine del gruppo B e vitamina K, inoltre supporta la crescita di altri ceppi di Bifidobatteri a livello intestinale.

Probiotico utile nella sindrome del colon irritabile migliorando significativamente sintomi come dolore, gonfiore e distensione addominale, contrasta la proliferazione di Escherichia coli e le infezioni da Candida.

È tra i primi batteri che colonizzano l'intestino umano. Alla nascita, l'intestino del neonato che prima era sterile, è soggetto ad una massiccia colonizzazione batterica, soprattutto da parte dei bifidobatteri che sono predominanti fino al primo anno di vita

Bifidobacterium breve

È in grado di modulare le funzioni di barriera intestinale, produce fattori bioattivi che aumentano l'efficienza delle barriere alla congiunzione delle cellule aumentandone la resistenza. Produce acido lattico e abbassa il pH intestinale

Bifidobacterium longum

Probiotico utile nella sindrome del colon irritabile associata a stitichezza perché aumenta la motilità intestinale, riducendo il gonfiore.

È considerato una sorta di pulitore dell'intestino

Bifidobacterium infantis

Inibisce l'attivazione di molecole proinfiammatorie (colon irritabile), contribuisce alla produzione di numerose vitamine del gruppo B e contribuisce a ridurre l'ansia in caso di ipersensibilità del colon indotta da stress.

LATTOBACILLI

Hanno due caratteristiche principali.

La prima riguarda la forma a "bacello", la seconda è che la maggior parte delle specie converte gli zuccheri in acido lattico, che è fondamentale per ridurre il pH intestinale rendendolo così inospitale per i patogeni

Lactobacillus plantarum

Attività benefica sul microbiota intestinale, in particolare riduce l'incidenza della diarrea dovuta a infezioni da rotavirus.

Ha anche un effetto antinfiammatorio sistemico.

Lactobacillus acidophilus

È probabilmente il più famoso dei lattobacilli, efficace nel trattamento della sindrome del colon irritabile, riduce la flatulenza con conseguente miglioramento delle funzioni intestinali.

Favorisce l'assorbimento e il metabolismo degli acidi grassi, in particolare omega 3, i cui benefici per il controllo del colesterolo sono ampiamente riconosciuti.

Lactobacillus reuteri

Produce due sostanze antimicrobiche (reuterina e reutericiclina) ed è particolarmente attivo nell'inibizione di alcuni patogeni come la Shigella e Escherichia coli (normalmente presente nel microbiota umano ma a volte può essere responsabile di intossicazioni alimentari)

Quando si parla di probiotici siamo portati a pensare ad un'azione collegata all'intestino. In realtà anche la bocca è ricchissima di batteri e microrganismi, e per esempio il batterio Streptococcus mutans è tra i principali responsabili della carie dentaria.

Il l. reuteri riduce il numero di questi batteri, riducendo quindi la possibilità di carie.

Lactobacillus rhamnosus

Utile per prevenire la diarrea post-antibiotici e le infezioni come la gastroenterite. Ha effetti positivi anche sulla candidosi.

La Candida produce dei filamenti che si attaccano e penetrano tra le cellule dei vasi sanguigni, in questo modo si creano delle fessure e la Candida entra nel flusso sanguigno.

Riduce significativamente la formazione dei filamenti della candida, riducendo quindi la possibilità che entri nel flusso ematico.

Lactobacillus casei

Il nome latino "casei" significa letteralmente "dal formaggio", indicando l'alimento in cui possiamo ritrovarlo.

Ha un buon effetto nella prevenzione della diarrea associata a Clostridium e a diarrea da utilizzo di antibiotici, migliora le condizioni di costipazione riducendo la stipsi.

Lactobacillus helveticus

Particolarmente presente in formaggi come l'Emmental svizzero e il parmigiano .Riduce la durata dei sintomi da diarrea e migliora le funzioni immunitarie, impedisce la proliferazione di Staphylococcus aureus e della Candida bloccando la sua moltiplicazione

Lactobacillus salivarus

Come fa intendere la sua denominazione, si trova nella saliva e quindi nel cavo orale.

Contribuisce a ridurre la presenza di batteri che attaccano il parodonto (l'insieme dei tessuti che sostengono i denti) e stabilizza il pH del cavo orale.

Inibisce la formazione del biofilm cariogeno prodotto dalla Candida, attivo contro Helicobacter pilori a livello gastrico.

Come vanno assunti i probiotici?

Affinchè l'azione dei probiotici risulti fortificata, il momento migliore per assumerli è a STOMACO VUOTO o 20 minuti prima della colazione o la sera prima di andare a dormire.

Per essere efficaci i probiotici devono poter aderire alla mucosa intestinale e riprodursi attraverso la formazione di colonie. Questo significa che non basta assumere i probiotici per qualche giorno o una tantum. Periodi brevi non sono sufficienti affinchè svolgano la loro azione.

I benefici dei probiotici iniziano a manifestarsi dopo almeno 3 o 4 settimane di trattamento.

L'uso dei probiotici prolungato nel tempo porta a un equilibrio a lungo termine che permette al corpo di rinforzare il sistema immunitario e di contrastare la proliferazione dei batteri cattivi.

Eccesso di probiotici: è possibile?

Un overdose di probiotici è assai poco probabile.

In un soggetto adulto sano è improbabile che possa verificarsi un sovradosaggio da probiotici al punto da subire effetti collaterali pericolosi o addirittura letali. L'importante è assicurarsi di assumere la quantità specificata sull'etichetta.

Gli integratori solitamente contengono da 1 a 10 miliardi di unità formanti colonie CFU in ciascuna dose.

Effetti collaterali → all'inizio dell'assunzione si potrebbe avvertire la presenza di gas intestinale, questo perché si potrebbe verificare un cambiamento nei livelli dei batteri, effetto che va a risolversi nel giro di poco tempo, una volta che il corpo si è adattato.

L'unica accortezza da adattare è sui soggetti con sistema immunitario indebolito o con una malattia grave o chi si sia sottoposto recentemente ad un intervento chirurgico, perché questo va fatto sotto controllo medico.

Come mantenere l'equilibrio?

È fondamentale per la nostra salute che i microrganismi buoni e cattivi vivano in equilibrio (in uno stato definito "eubiosi").

Se questo equilibrio viene alterato si instaura uno stato di disordine (definito "disbiosi") che è correlato non soltanto a malattie dell'apparato digerente, ma anche a diabete, obesità, dermatiti, malattie cardiovascolari, neurologiche, psichiche ed oncologiche.

Un microbiota sano svolge numerose ed importanti funzioni per tutto l'organismo:

- elimina le sostanze tossiche
- favorisce la digestione degli alimenti
- protegge l'apparato cardiocircolatorio
- contribuisce alla sintesi di vitamine essenziali (acido folico, vitamine B e vitamina K)
- regola la peristalsi (motilità intestinale), perché i batteri stimolano le cellule nervose intestinali favorendo il naturale meccanismo di contrazione e rilassamento del colon durante la digestione
- interagisce con il sistema immunitario impedendo la crescita di tanti microrganismi dannosi

È una vera e propria barriera contro gli agenti patogeni che vengono a contatto col nostro tratto digerente, che è la parte più esposta del nostro corpo!

…ma quali sono i fattori che possono alterare l'equilibrio del microbiota?

ETA':

Nelle prime fasi di vita è costituito da pochissimi microrganismi, essenzialmente quelli ereditati dalla mamma con il parto (il tipo di parto influenza la sua composizione, naturale o cesareo).

Dopo la nascita il microbiota cambia, diventando più sensibile ad agenti esterni, come l'alimentazione e i farmaci , arricchendosi soprattutto in Bifidobatteri, in grado di digerire il latte come abbiamo già detto, di sintetizzare vitamine importanti e di stimolare il sistema immunitario ancora immaturo.

Questi microrganismi danno inizio alla colonizzazione dell'intestino, aumentando di numero poi con l'allattamento e lo svezzamento.

Quindi il microbioma intestinale del bambino inizia così a svilupparsi, fino a quando attorno ai 2-3 anni inizia a subire delle trasformazioni che lo portano sempre più ad assomigliare a quello dell'adulto, quindi con una struttura più complessa e da un numero più elevato di microrganismi che coesistono in equilibrio tra loro.

In età avanzata, negli anziani, il numero e la diversificazione dei microrganismi contenuti nell'intestino diminuisce.
Questa diminuzione è associata a cambiamenti nello stile di vita e nell'alimentazione che sopraggiungono con l'avanzare dell'età (calo dell'appetito, difficoltà nella masticazione, assunzione di farmaci, riduzione dell'attività fisica ecc)

Altri fattori che influenzano la composizione del microbiota intestinale di un individuo sono:

- Il suo patrimonio genetico
- L'alimentazione
- Lo stress
- L'uso di farmaci (antibiotici, cortisonici, inibitori di pompa gastrica)
- Scarsa attività fisica
- Infezioni
- Allergie
- Fumo e alcol

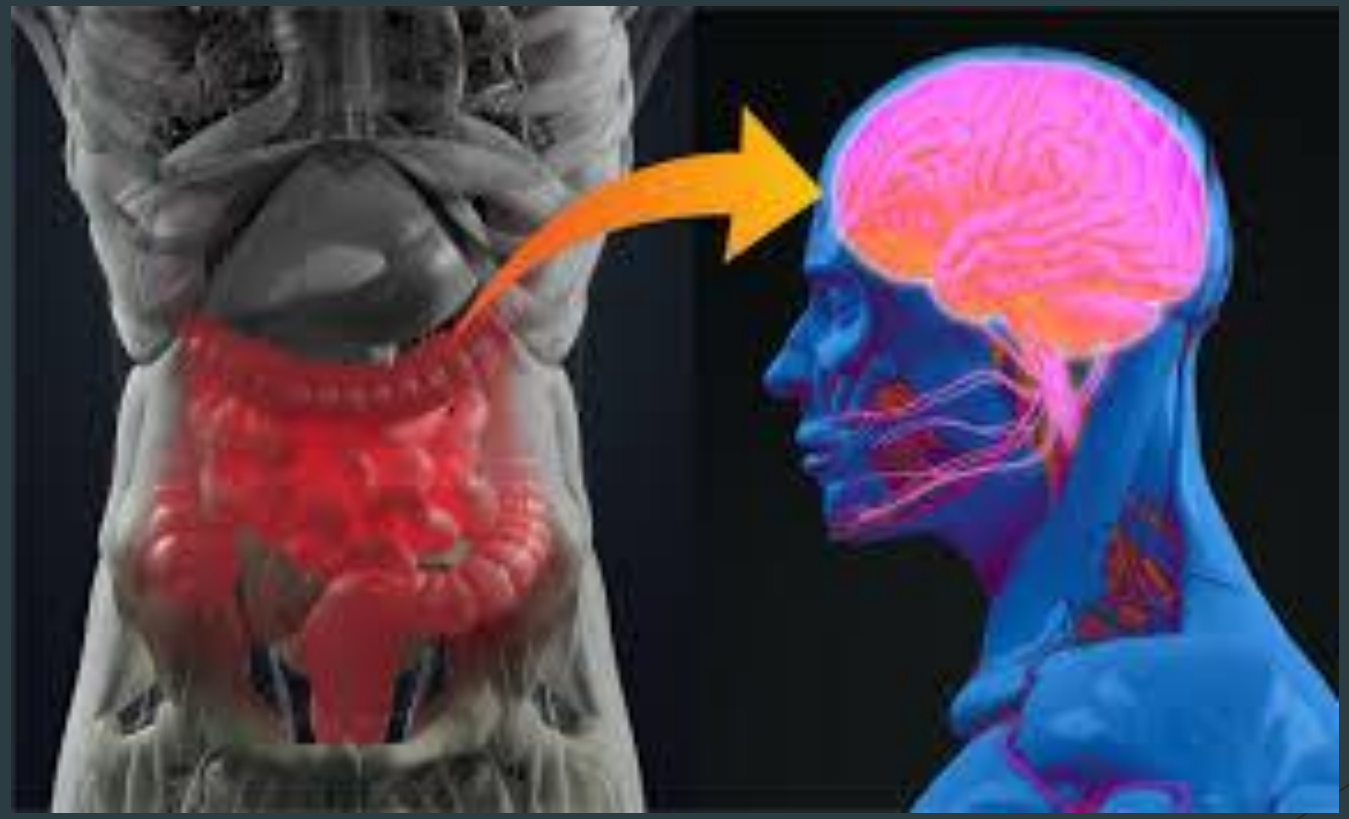
Come prendersi cura del proprio microbiota intestinale?

È importante rispettare delle buone abitudini alimentari con una dieta varia e bilanciata e seguire uno stile di vita sano, facendo attività fisica, avendo una buona qualità del sonno..

Una dieta ricca di frutta, verdure, fibre e cereali (frumento, riso, mais, avena, farro, orzo..) ed un consumo moderato di alimenti di origine animale (pesce, carne bianca, latticini, uova) è associata ad un microbiota intestinale con una maggiore biodiversità, promuovendo lo sviluppo di batteri buoni come i Lattobacilli e Bifidobatteri.

Al contrario, il consumo ricorrente a cibi pronti che contengono coloranti e conservanti, bevande zuccherate, dolci con zuccheri raffinati e spuntini confezionati, promuove la disbiosi.

Asse intestino-cervello: una relazione a doppio senso



Il cervello e il sistema nervoso intestinale sono reciprocamente collegati da una fitta e complessa rete di comunicazione che consente l'invio di segnali elettrici dall'intestino al cervello, e viceversa.

Oltre a questa corrente diretta, cervello e intestino comunicano tra di loro tramite il corrente circolatorio (flusso sanguigno), attraverso il rilascio di ormoni e molecole che vengono prodotte dal microbiota intestinale (acidi grassi a catena corta, vitamine, neurotrasmettitori).

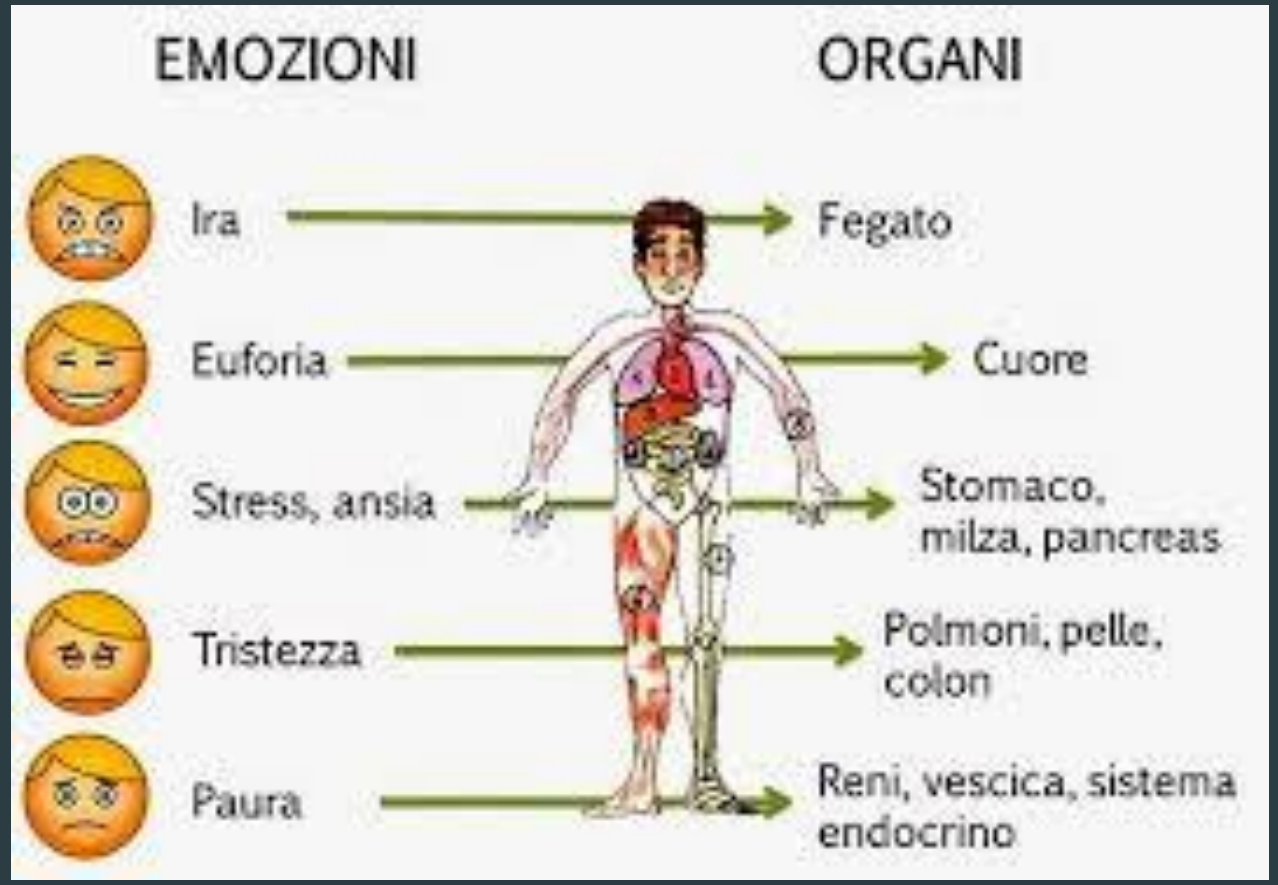
Attraverso questi collegamenti il cervello controlla le funzioni dell'intestino e a sua volta l'intestino può alterare le funzioni del cervello (per esempio nell'intestino vengono prodotti i precursori della melatonina, della serotonina, dell'ossitocina, dell'adrenalina.. tutte sostanze che vanno a influenzare il nostro status mentale).

Cosa succede se questi due organi non comunicano bene?

Quando si sviluppa la disbiosi, la barriera intestinale diventa più permeabile e non riesce più a bloccare i batteri nocivi e le sostanze tossiche e dannose, che quindi entrano nel torrente circolatorio e si diffondono nell'organismo, raggiungendo anche il cervello e potendo alterare significativamente le sue funzioni.

Questo contribuisce a una vasta gamma di malattie neurologiche, come l'epilessia, ictus, morbo di Alzheimer, morbo di Parkinson.

PSICOSOMATICA E ORGANI DIGESTIVI



Psicosomatica

- È una branca della medicina che studia quelle malattie la cui origine non è prettamente biologica, ma piuttosto psicologica.
- La causa di una malattia a seguito di un'emotività non espressa è una disfunzione del sistema neurovegetativo.
- L'ipotesi odierna è che un'alterazione biologica sia il risultato dell'interazione di più fattori, tra i quali quello psicologico.
- Si tratta quindi di una risposta fisica ad un disagio psicologico.
- Situazioni di stress emotivo, ansia patologica, paura costante o di forte preoccupazione possono portare il fisico ad esprimere un disagio più profondo.

Disturbi psicosomatici più comuni

Le alterazioni clinicamente significative coinvolgono principalmente l'apparato cardiovascolare (aritmie, ipertensione), la cute (psoriasi, acne, dermatite atopica, orticaria, sudorazione profusa), l'apparato gastrointestinale (gastrite, colite ulcerosa, ulcera peptica), l'apparato respiratorio (asma bronchiale, sindrome iperventilatoria) e l'apparato muscolo-scheletrico (cefalea tensiva, crampi muscolari, torcicollo, artrite).

Le cause che interferiscono con lo stato di salute di una persona possono essere esterne o interne.

Esterne: fattori climatici, i cibi e i liquidi che assumiamo con l'alimentazione, inquinanti ambientali

Interne: sono fattori che agiscono in maniera del tutto indipendente dalle nostre azioni..

le EMOZIONI

La digestione è influenzata dallo stato psicologico ed emotivo di una persona; stress e ansia sono i maggiori interferenti e questi due fattori sono gli elementi che portano verso disfunzioni digestive a carico dello stomaco e dell'intestino (gastrite, esofagite, meteorismo intestinale, tensione addominale, colon irritabile, coliti).

Stati di collera e di rabbia, sentimenti di gelosia e di invidia sono la causa scatenante di disfunzioni a carico del fegato (da qui deriva l'espressione "Mi rode il fegato") che si manifestano con sensazione di amaro in bocca, alito pesante e frequenti mal di testa, o in modo clinico causando l'aumento dei valori del colesterolo e dei trigliceridi.

Tutta questa premessa viene fatta per farvi riflettere sul fatto che i disturbi e le problematiche non vanno visti in modo schematico solo dal punto di vista fisiologico, ma osservate a 360°, tenendo conto anche dell'aspetto emotivo e di quelle che definiamo "somatizzazioni".

L'apparato digestivo a cosa serve?

Come dice la parola a "digerire". Cosa?
Gli alimenti solidi e liquidi che consumiamo ovviamente. Ma non solo.

Il sistema digestivo coinvolge un gran numero di organi: bocca, esofago, stomaco, fegato, cistifellea, milza, pancreas, intestino tenue e intestino crasso.

Da un punto di vista simbolico le somatizzazioni che si manifestano a carico della funzionalità del sistema digestivo sono espressione della difficoltà ad accettare degli avvenimenti e delle situazioni non consoni e non graditi a noi.

In sostanza, la mancata accettazione e il rifiuto nei rapporti con gli altri svilupperanno la difficoltà ad inghiottire, digerire e assimilare ciò che avviene nella nostra vita.

Certe espressioni e modi di dire, non sono nati a caso.

“Non digerire qualcosa o qualcuno”

“Inghiottire bocconi amari”

“Avere un blocco sullo stomaco”

SIMBOLISMO DELLO STOMACO

Lo stomaco è il primo a ricevere gli alimenti preparati attraverso la masticazione della bocca.

Impasta, mescola e dissolve con l'aiuto dei succhi gastrici gli alimenti preparandoli ad essere assimilati.

La tendenza a rimuginare su fatti, cose, eventi accaduti svilupperà acidità gastrica (gastriti e ulcerazioni sono manifestazioni la cui progressiva intensità esprime la difficoltà ad accettare e digerire delle situazioni).

Il vomito invece rappresenta un segnale di rigetto, di rifiuto.

Il malato di stomaco solitamente non esprime la propria aggressività perché la trattiene dentro di sé (ulcera, gastrite, bruciori di stomaco) oppure la proietta sul cibo, che diventa responsabile del suo malessere (intolleranze alimentari).

"Non mi va proprio giù" "Mi sta sullo stomaco"

SIMBOLISMO DEL FEGATO

Il fegato è l'organo più grosso del corpo umano, svolge un ruolo di primaria importanza nella digestione attraverso la formazione di bile, e nel filtraggio del sangue.

Le malattie del fegato principalmente sono legate alle emozioni espresse dalla collera, che può trasformarsi in ostinazione e ostilità.

La collera viene repressa o trattenuta sistematicamente all'interno.

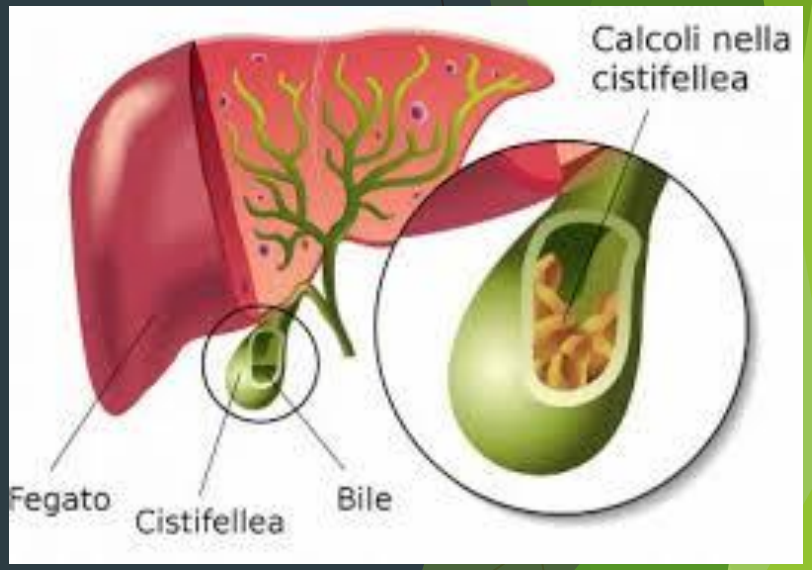
SIMBOLISMO DELLA CISTIFELLEA

La cistifellea funziona in stretto rapporto col fegato, raccoglie e concentra la bile distribuendola nell'intestino tenue.

Le emozioni legate a quest'organo sono la rabbia e la gelosia.

La cistifellea gioca un ruolo decisivo nella digestione psicologica degli avvenimenti.

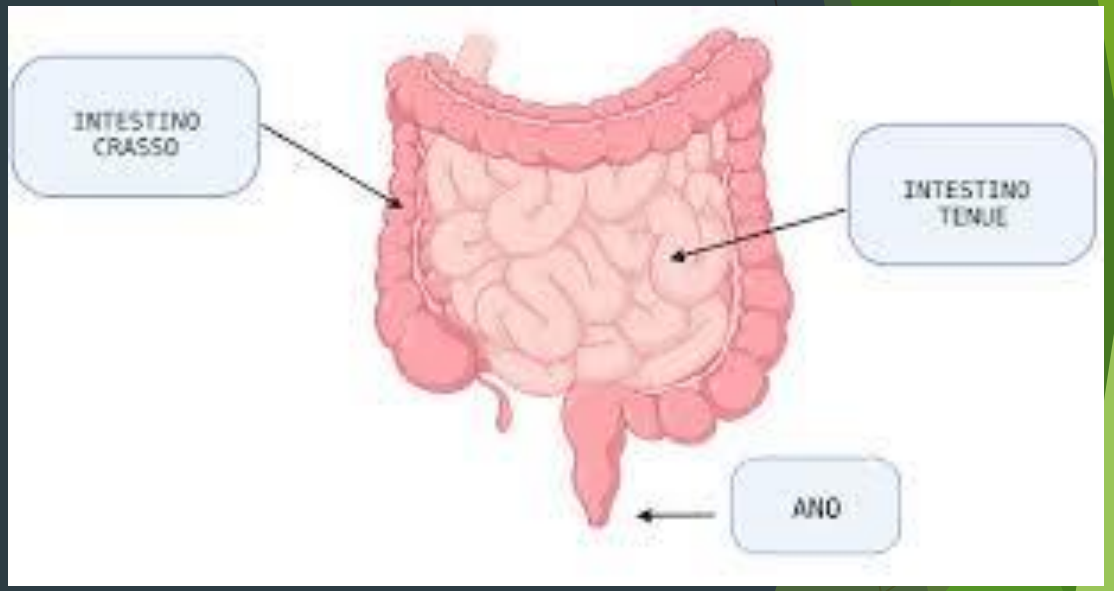
"ingoiare la bile" nel linguaggio comune si usa quando si deve sopportare qualcosa di sgradevole senza poter reagire, e in genere sono inquietudini legate ad una persona che ci è cara.



SIMBOLISMO DELL'INTESTINO TENUE

In quest'organo si compie l'ultima trasformazione degli elementi nutritivi prima che vengano introdotti nel sangue.

La diarrea, la disbiosi intestinale, la stipsi esprimono la nostra difficoltà ad assimilare le esperienze.

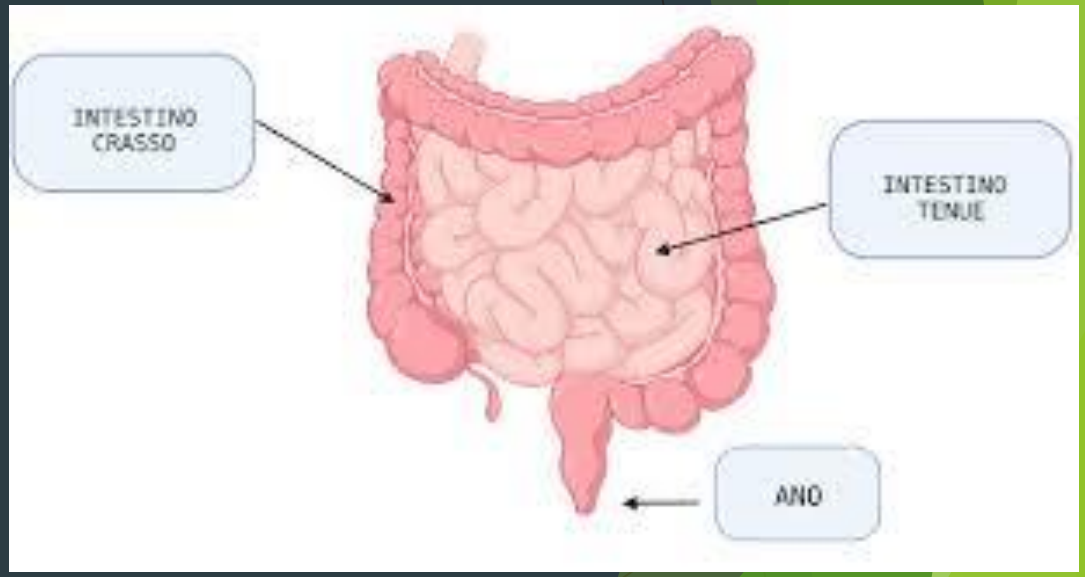


SIMBOLISMO DELL'INTESTINTO CRASSO

Parte terminale dell'intestino che svolge l'importante compito dell'evacuazione (permette di eliminare materie organiche, cataboliti e residui di alimenti che abbiamo ingerito e che non sono stati assimilati e riassorbiti dall'intestino tenue).

Intasamento, costipazione e blocco sono le espressioni simboliche di quest'organo.

Riguarda il trattenere le emozioni. La paura di fallire, di sbagliare, l'eccessiva riservatezza/timidezza o il rifiuto di lasciar andare, la difficoltà a dimenticare esperienze negative.



Tutte queste "turbe emozionali" di cui poi si fanno carico specifici organi possono essere supportate con rimedi specifici

La «floriterapia» di Bach

Chi li ha inventati?

Un medico di Birmingham, Edward Bach, particolarmente interessato a batteriologia e immunologia, negli anni '30.

Deluso dalla medicina ufficiale del tempo, si avvicinò all'omeopatia e formulò quella che viene chiamata "cura con i fiori".

Sosteneva che il benessere emotivo fosse essenziale per la salute generale della persona, e dedicò la sua vita a studiare l'uso dei fiori e delle piante per creare un metodo semplice, dolce e naturale per ottenere l'armonia delle emozioni.

I primissimi fiori scoperti da Bach furono i cosiddetti "12 guaritori" che il medico iniziò a sperimentare prima su sé stesso e poi sui suoi pazienti.
Gli altri 26 vennero scoperti poco tempo dopo.

La floriterapia agisce a livello molto profondo sugli stati d'animo disarmonici che ci bloccano.
Si tratta di essenze floreali ottenute dalla macerazione in acqua di diverse specie di fiori e dalla successiva diluizione.

A differenza dei farmaci chimici, non sopprimono un sintomo, ma agiscono sbloccando l'energia del soggetto con progressione e gradualità.

Sono rimedi vibrazionali che agiscono sul nostro sistema nervoso.

Come agiscano a livello scientifico non è stato dimostrato, ma il fatto che siano efficaci soprattutto sui bambini e ancor di più sugli animali, fa superare la teoria dell'effetto placebo.

Sono rimedi che agiscono su un piano sottile, non in maniera "magica", ma attraverso il nostro sistema nervoso fatto di connessioni elettriche, di scambi cellulari.

A volte un disturbo fisico che si cura con i medicinali, rimedi fitoterapici o erboristici, è anche la somatizzazione di un disagio più profondo, per questo è utile l'associazione con la floriterapia.

Il sistema si basa sul principio che le vibrazioni emanate dai fiori possano riequilibrare le vibrazioni umane, quando sono distorte.

La «memoria» dell'acqua

Ognuno di noi è avvolto da un campo elettromagnetico. I fiori di Bach hanno anch'essi un campo elettromagnetico, le cui vibrazioni vanno a compensare le nostre, ripristinando il corretto flusso di energia.

L'acqua è anche l'elemento di dinamizzazione usato in omeopatia e Bach la utilizzò per fissare le proprietà di un fiore.

La «memoria dell'acqua»

L'acqua possiede una "memoria", dovuta alle sue molecole di idrogeno, e quindi conserva e trasmette l'energia del fiore.

L'acqua, a contatto con le essenze estratte dal fiore ne acquisisce le specifiche frequenze elettromagnetiche, come se fosse un registratore, che poi rilascerà al ricevente nel momento dell'assunzione.

L'acqua è un solvente universale in grado di assimilare le proprietà biologiche delle sostanze terapeutiche con le quali viene in contatto (minerali, vegetali, animali).

I fiori vengono «recisi» (non strappati, ma tagliati dolcemente), messi in acqua ed esposti alla piena luce del sole per poter trasferire le loro proprietà e le «vibrazioni» all'acqua che li contiene.
L'acqua «energizzata» dai fiori viene quindi filtrata e diluita con pari quantità di alcol/brandy.

Si ottiene così la «tintura madre» dei fiori, che verrà poi ulteriormente diluita per ottenere il rimedio finale.

I 38 FIORI DI BACH

- AGRIMONY
- CERATO
- CENTAURY
- CHICORY
- CLEMATIS
- GENTIAN
- IMPATIENS
- MIMULUS
- ROCK ROSE
- SCLERANTHUS
- VERVAIN
- WATER VIOLET

- ASPEN
- CHERRY PLUM
- CRAB APPLE
- ELM
- BEECH
- HOLLY
- HONEYSUCKLE
- HORNBEAM
- LARCH - MUSTARD
- CHESTNUT BUD
- PINE
- RED CHESTNUT
- STAR OF BETHLEHEM
- SWEET CHESTNUT
- WALNUT
- WHITE CHESTNUT
- WILD ROSE
- WILLOW

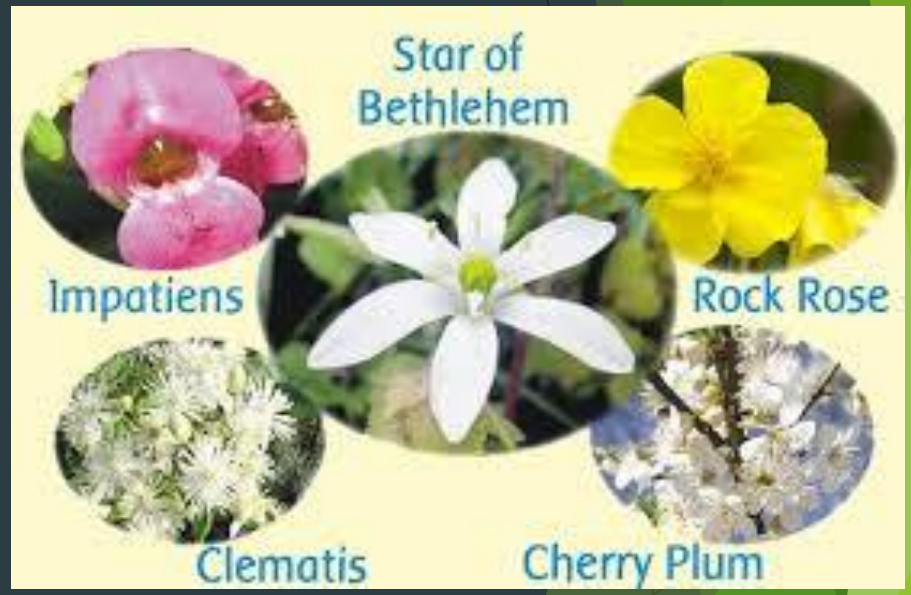
- GORSE
- HEATHER
- OAK
- OLIVE
- ROCK WATER
- VINE
- WILD OAT

1. Fiori per la PAURA (Aspen, Cherry Plum, Mimulus, Red Chestnut, Rock Rose)
2. Fiori per l'INCERTEZZA (Cerato, Gentian, Gorse, Hornbeam, Schlerantus, Wild Oat)
3. Fiori per l'INSUFFICIENZA o MANCANZA DI INTERESSE per il presente (Chestnut Bud, Clematis, Honeysuckle, Mustard, Olive, White Chestnut, Wild Rose)
4. Fiori per la SOLITUDINE (Heather, Impatiens, Water Violet)
5. Fiori per l'IPERSENSIBILITA' ad idee e influenze altrui (Agrimony, Centaury, Holly, Walnut)
6. Fiori per lo SCORAGGIAMENTO o la DISPERAZIONE (Crab Apple, Elm, Larch, Pine, Oak, Star of Bethlehem, Sweet Chestnut, Willow)
7. Fiori per la PREOCCUPAZIONE ECCESSIVA verso gli altri (Beech, Chicory, Rock Water, Vervain, Vine)

Il Rimedio di emergenza

Chiamato anche il 39° fiore di Bach, il Rescue Remedy è in realtà una combinazione di 5 fiori:

Clematis
Cherry Plum
Rock Rose
Impatiens
Star of Bethlehem



È un rimedio da assumere in quelle occasioni di emergenza, quando ansia e stress dovuti a traumi, incidenti ecc.. Impediscono di scegliere con calma il giusto fiore.

Come si assumono?

Le soluzioni di fiori di Bach sono delle miscele a base di alcol puro (o brandy) e acqua, in proporzione 50 e 50. All'interno della parte di acqua viene diluita la tintura madre del fiore che raccoglie tutta la sua energia.

Bastano poche gocce, 4 per l'esattezza da assumere sotto la lingua e tenute in bocca per almeno 10 secondi o diluite in un bicchiere d'acqua, per 4 volte al giorno o più, a seconda della necessità.

I fiori di Bach non sono farmaci che curano le malattie, ma servono a sbloccare la forza reattiva e interiore di un individuo, innescando un cambiamento che come conseguenza farà sparire quel malessere fisico che era causato dalle emozioni represse.

Gli effetti sono individuali e dipendono dal soggetto e dalla sua storia personale; se il blocco emotivo si prolunga da tempo si possono vedere risultati nell'arco di poche settimane.

Per i Fiori di Bach non ci sono precauzioni da adottare.

Alcuni rimedi possono però, in persone sensibili, causare un aggravamento iniziale.

Si tratta di una fase di consapevolizzazione che rientra nel processo di guarigione. Se l'aggravamento causa disagi prolungati basta diminuire il numero di assunzioni, per aumentarlo di nuovo quando la situazione si è ristabilita.

Secondo Bach i pensieri hanno un'energia che può influire in modo negativo sulle funzioni biologiche dell'organismo, e il ricorso alla floriterapia serve proprio a ristabilire l'equilibrio energetico stimolando poi il processo di guarigione.