

Tesi per INTEGRA:

LA DISBIOSI INTESTINALE

di Elli Daniela

Parlare di disbiosi intestinale oggi giorno sembra essere di gran moda, infatti sembra essere diventato il disagio del secolo ed in effetti lo è, e per diverse cause a partire dall'alimentazione moderna, alla vita frenetica che conduciamo tutti noi, allo stress a cui siamo sottoposti quotidianamente, al sistema immunitario indebolito da svariati fattori, ai parassiti peraltro tantissimi e sempre in agguato, ecc. Ma vediamo di procedere con ordine.

Per lunghissimo tempo si è purtroppo ignorata l'importanza degli ecosistemi microbici: cutaneo, vaginale ed intestinale relativamente all'organismo umano. Studi recenti (scientifici) hanno potuto dimostrare che questi microsistemi non solo costituiscono la prima barriera di difesa dell'organismo contro le infezioni, ma che hanno numerose altre funzioni eubiotiche specifiche per mantenere il buono stato di salute dell'intero organismo. La comprensione dell'importanza di questi ecosistemi microbici relativamente al corpo umano e di conseguenza relativamente alla nostra vita quotidiana, ci permette sicuramente di migliorare la qualità della nostra vita attraverso l'aumentata consapevolezza nel gestirci giorno per giorno, ma soprattutto essere consapevoli di essere liberi di scegliere la nostra salute o al contrario la nostra non-salute.

Una grandissima quantità di microrganismi è concentrata a livello dell'apparato gastro-intestinale ed è una componente integrante di vitale importanza del corpo umano. Grosso modo possiamo stimare in circa 100.000 miliardi i microrganismi che abitano un intestino umano medio. La cosa che però ci dovrebbe far riflettere è che il numero di microrganismi presenti nell'intestino è più o meno il numero totale delle cellule che costituisce l'intero corpo umano!

La flora intestinale in condizioni normali è rappresentata principalmente da batteroidi, bifidobatteri, clostridi, enterobatteri, enterococchi, lattobacilli e stafilococchi. Batteroidi e bifidobatteri sono i principali microrganismi anaerobi, mentre l'*Escherichia coli*, enterococchi e lattobacilli sono i principali microrganismi aerobi. Questo ci dà un'idea dei punti dell'intestino in cui li possiamo ritrovare in condizioni "normali", vale a dire se c'è più o meno ossigeno. Nella parte alta del tratto digerente: vivono quelli aerobi e man mano che procediamo e l'ossigeno scarseggia, troviamo gli anaerobi. Nell'intestino in genere non si trovano solo batteri,

ma anche altri parassiti: esempio i virus, i miceti, i protozoi in grande quantità come *Entamoeba coli*, *Endolimax nana*, *Iodamoeba butschlii*, *Trichomonas hominis*, *Chilomastix mesnili*, ecc. Chiaramente la quantità e la distribuzione di questi microrganismi varia da un individuo all'altro. Dobbiamo considerare che i batteri anaerobi sono predominanti in intestini "sani", anche se la loro distribuzione è strettamente in relazione all'età, all'alimentazione, ad abitudini igienico-sanitarie dell'individuo.

La flora intestinale fisiologica è in simbiosi con l'organismo che la ospita, e con beneficio reciproco vivono in uno stato di eubiosi.

Altri fattori dominanti nel determinare la quantità e la qualità dei parassiti intestinali, oltre alla quantità d'ossigeno presente, è sicuramente l'acidità ambientale, che da acida a livello di stomaco diventa via via sempre più alcalina e non ultimo fattore: la peristalsi.

Uno stomaco "normalmente sano" presenta un ph acido, molto ossigeno ed una buona peristalsi = tutti fattori questi che rendono abbastanza difficile l'impiantarsi di microrganismi "patogeni".

E' ovvio che in caso si riscontrino microrganismi anaerobi, ciò è già indice di uno stato patologico in atto.

Parlando di quantità la carica microbica totale aumenta progressivamente passando dallo stomaco all'intestino crasso, mentre in termini di qualità abbiamo il processo inverso per quanto concerne gli aerobi.

In un intestino "normale" la microflora è soggetta a vari meccanismi di regolazione che la mantengono praticamente costantemente in equilibrio. La microflora intestinale viene aggredita quotidianamente da microrganismi esterni e spesso patogeni che giungono dall'esterno: per difendersi i residenti a loro volta producono sostanze ad attività antibatterica e se ciò non bastasse, entra in gioco il sistema immunitario dell'individuo. L'intestino è giustamente considerato il più potente ed organizzato organo immunitario di cui disponiamo!

Nell'intestino troviamo il 60% del totale delle cellule immunitarie di tutto l'organismo. Non è qui il caso di fare una scansione dettagliata di come funziona il sistema immunitario a partire dalle placche di Peyer, alla produzione di immunoglobuline di vari tipi, linfociti, ecc. Limitiamoci a prendere nota che le immunoglobuline A secretorie formano una specie di vernice antisettica sulla membrana intestinale a scopo protettivo e contribuiscono alla regolazione dell'assorbimento di antigeni, tossine batteriche, pollini, ecc., attraverso il lume intestinale. La flora batterica intestinale esercita anche un'importantissima funzione trofica: ha una propria attività enzimatica che agisce su più sostanze, sia di origine alimentare o di altro tipo. A mano a mano che le condizioni ambientali del tratto intestinale si modificano (ossigeno, ph, ecc) si modificano, a loro volta la flora presente modifica la propria attività e adegua la propria vita, sfruttando diversamente le risorse ambientali disponibili, traendone vantaggio e vita. La flora microbica presente modula a seconda dei vari tratti in cui si trova la composizione ed il volume dei gas intestinali e la composizione e le caratteristiche del materiale fecale che ovviamente non è sempre uguale. E' interessante notare come ci sia una regolazione

reciproca tra ph e flora intestinale, infatti: il ph regola quantitativamente e qualitativamente la flora intestinale che a sua volta, a seconda di come è composta, regola il ph intestinale. Senza tema di smentite possiamo affermare che la microflora intestinale ed il ruolo che svolge è essenziale e di vitale importanza per la vita dell'uomo.

La disbiosi intestinale, come dice la parola, è l'alterazione più o meno marcata dell'equilibrio della flora intestinale e può esserlo sia a livello qualitativo o a livello quantitativo o entrambi e da qui ha origine tutta una serie di problemi, a partire dall'assorbimento intestinale dei fattori di nutrimento dalle sostanze alimentari e non, alle difese immunitarie dell'intero organismo, al buon funzionamento generale, alla manifestazione personalizzata del disagio della persona che può assumere varie forme, come specificato di seguito. I grafici allegati schematizzano molto bene le varie funzioni e ci aiutano a semplificare il concetto: meglio funziona l'intestino = meglio funziona il corpo intero!

Le cause della disbiosi intestinale sono numerosissime e diffusissime e purtroppo comunissime! Principalmente si possono dividere in quattro categorie: CAUSE ALIMENTARI: diete carenti di fibre, scarso consumo di vegetali, vegetali privi delle sostanze necessarie al nostro corpo, mancata integrazione di sali minerali e minerali traccia, scarsa assunzione di prodotti caseari, ecc. + CAUSE JATROGENE = uso e/o abuso di antibiotici, sulfamidici, corticosteroidi, pillola anticoncezionale, lassativi, amalgame dentarie, ecc. + CAUSE INQUINANTI: coloranti alimentari, conservanti, pesticidi, ormoni steroidei alimentari, ecc. + CAUSE PATOLOGICHE: parassiti, gravi infezioni intestinali, ecc.

- In buona sostanza, e me ne assumo tutte le responsabilità, possiamo affermare che TUTTE le sostanze chimiche, poiché non vengono riconosciute né dall'organismo né dalla flora intestinale eubiotica, creano sempre e comunque problemi di inquinamento ambientale a livello intestinale con conseguenti alterazioni più o meno significative per l'ecosistema intestinale dell'individuo!!! Da qui si instaura una base adatta per l'insediamento di parassiti patogeni che porteranno a seconda dei casi a conseguenze più o meno evidenti e più o meno devastanti, e di conseguenza più o meno rimediabili. I lavori della Drssa Hulda Regehr Clark sono significativi ed illuminanti in proposito! Il suo libro: "La cura di tutte le malattie" la dice lunga sull'importanza della presenza di tossine chimiche per la vita e la sopravvivenza di parassiti patogeni dentro i nostri corpi!

E' oltremodo evidente come il discorso sia molto semplice ed il tutto è riconducibile alla consapevolezza che l'individuo ha nel gestire la propria salute!

Non possiamo trascurare le dosi industriali di antibiotici che negli ultimi decenni sono state somministrate con estrema facilità e leggerezza a chiunque per qualunque motivo! Purtroppo gli antibiotici ed i sulfamidici (ai quali guarda caso sono allergica!) con la loro azione batteriostatica e/o battericida agiscono sia sui batteri patogeni, ma anche sui batteri intestinali residenti! E' stato anche scientificamente

dimostrato che altri fattori come i corticosteroidi immunosoppressivi e le radiazioni ionizzanti riducono l'efficienza del sistema immunitario, gli inibitori dell'ovulazione che modificano il PH della mucosa enterocolica (che fanno aumentare in maniera abnorme la produzione di radicali liberi in soggetti "sani"), e l'uso eccessivo di lassativi sono coinvolti in maniera inconfutabile nell'alterazione della microflora fisiologica intestinale.

Chiaramente anche le cause alimentari sono spesso implicate nelle cause originanti le disbiosi intestinali. Sicuramente predispongono alla disbiosi le diete carenti di fibre con scarso consumo di vegetali, i regimi alimentari ricchi di farine e zucchero (sia bianco che grezzo), le intolleranze e le allergie alimentari, la sempre maggior presenza di coloranti, conservanti, pesticidi, ormoni steroidei alimentari e aflatossine presente nei cibi consumati! Abbinamenti di cibi incompatibili tra loro per il nostro metabolismo, come ad esempio la pizza che è il caso eclatante di alimento tossico più diffuso al mondo e per diversi motivi, intanto offre la combinata micidiale di solanacee e latticini (vedi mozzarella e pomodoro o addirittura la cosiddetta "Pizza contadina" con mozzarella, pomodoro, melanzane e peperoni!!! E' davvero il massimo per il nostro tratto gastro-intestinale! In secondo luogo perché il glutine è uno dei peggiori allergeni a livello mondiale e non ultimo il lievito usato per la preparazione!!! Se poi ci si beve assieme una bella birretta il danno è completo o peggio ancora una bella Coca-cola a PH 2,5!!! Il massimo è quando a fine pasto la gente ignara si beve il suo bel caffè "per digerire"

Va da sé che se ci sono intolleranze e allergie alimentari, è perché di base è sempre presente una disbiosi intestinale!

Generalmente si trascura che tra le cause di disbiosi intestinale ci sono le otturazioni dentarie fatte con amalgame di metalli, che oltre ad essere tossici, non sono per nulla tollerati dall'individuo, con tutto quello che ne consegue, senza voler prendere in esame le correnti endorali!!! Metalli come il piombo, il cadmio, il mercurio, ecc, intossicano oltre che con la loro presenza, anche con i loro vapori, e nel corso delle circa 800 masticazioni che un individuo normale pratica tutti i giorni per poter

mangiare, irritano fortemente il tubo gastroenterico, con eccessi di iper o ipo acidità, portando tra le altre cose a manifestazioni poco simpatiche tipo: pancreopatie, colongiopatie, diverticolosi del duodeno e del digiuno, fistole gastrointestinali, gastroenterostomia, ileorettostomia, by-pass del digiuno, dissenteria amebica e batterica, tifo e paratifo, infezioni da protozoi e nematodi, infezioni da Rotavirus, ecc. Ma per dettagli agghiaccianti è meglio consultare il libro “DENTI TOSSICI” edito da Macro Edizioni.

E' vero che le infezioni intestinali possono causare disbiosi, ma è altrettanto vero che quando viene alterato l'ecosistema intestinale a causa dell'uso di prodotti chimici, esempio: antibiotici o coca – cola, viene fortemente favorito l'insediamento di germi patogeni, instaurando quindi un circolo vizioso tra disbiosi e infezioni intestinali, dal quale è molto difficile uscire senza un drastico, mirato e corretto intervento!!!

Molto importante, ma spesso ignorato è il fattore emotivo! Lo stress quotidiano ed i traumi psichici ed emozionali agiscono in maniera rapida e devastante attraverso i meccanismi immunologici ed endocrini su tutto il sistema energetico dell'individuo: intestino tutto incluso, purtroppo!!!

Un'esperienza ad effetto a cui sottopongo le persone che vengono da me per fare il Vega-test, a macchina accesa, identificato il punto su cui verrà eseguito il test, tarata l'apparecchiatura per il test, avendo una lettura di partenza a 100, chiedo alla persona di pensare, senza dirmelo, una cosa brutta che sente che la fa star male o che le toglie energie, poi testo e la lettura in genere oscilla tra 20 e 40 e spiego quindi che quel semplice atto di pensare a quella cosa abbassa la sua energia generale del 60 - 80% in tutto l'organismo ed in tutte le cellule. A quel punto, per contro, faccio pensare una cosa bella che da piacere e poi ritesto, e guarda caso la macchina conferma che istantaneamente c'è un incremento notevole e ripristino di energia circolante e disponibile per l'individuo: in ogni cellula, meridiano, organo, viscere, ecc. La persona a quel punto diventa immediatamente consapevole dell'enorme importanza e dell'impatto energetico che il pensiero positivo ha sulla persona, intesa come un macrocosmo ben organizzato: intestino incluso, con tutto quel che ne consegue!

Oltre alle disbiosi patologiche su menzionate, dobbiamo anche ricordare una disbiosi “parafisiologica” che si rileva nell'intestino dei bambini: in effetti sia per la carenza e l'immaturità dei meccanismi relativi all'immunità, sia per le turbe della motilità intestinale, sia per l'ipoacidità gastrica, l'apparato digerente di un bambino può essere paragonato a quello di un adulto in condizioni di disbiosi intestinale perenne, naturalmente ossiuri a parte!!! Ma questo è un altro discorso, specifico sulle parassitosi intestinali, che merita un altro approfondimento!

L'origine ed il decorso delle gastro-enteriti è estremamente polimorfo, in considerazione del fatto che può essere provocato da una gamma enorme di agenti patogeni tra: virus, batteri, protozoi, miceti, elminti.

- VIRUS: Rotavirus, Adenovirus enterici, Calicivirus, Coronavirus, Astrovirus, Virus di Norwalk.

- BATTERI: Salmonella, Shigella, Yersinia, Campylobacter, Vibrio, Escheridia, Clostridium.
- MICETI: Candida, Mucor, Saccharomyces.
- PROTOZOI: Entamoeba histolytica, Giardia lamblia, Dientamoeba fragilis, Cryptosporidium parvum, Isospora belli, Sarcocystis bovihominis, Sarcocystis suihominis, Blastocystis hominis.
- ELMINTI divisi in NEMATODI, CESTODI, TREMATODI.
- NEMATODI: Ancylostoma duodenale, Ascaris lumbricoides, Trichuris trichiura, Oxyuris vermicularis, Strongyloides stercoralis, Trichinella spiralis, Filarie.
- CESTODI: Taenia solium, Taenia saginata, Hymenolepis nana, Bothriocephalus latus, Echinococcus granulosus.
- TREMATODI: Shistosomi, Distomi.

A questo punto prendiamo in esame le principali e molteplici conseguenze della DISBIOSI INTESTINALE.

La localizzazione centrale del sistema ecobiologico intestinale, nell'economia dell'organismo, sia come funzione che come posizione e la presenza in esso del più vasto sistema immunitario del corpo umano, comporta che le alterazioni disbiotiche provocano conseguenze sia locali che a distanza, apparentemente scollegate tra esse, vediamo quali:

- PATOLOGIE LOCALI: coliti, morbo di Crohn, poliposi intestinale e diverticolosi, formazioni tumorali.
- PATOLOGIE EPATICHE: insufficienza epatica e cirrosi, ipertensione portale.
- PATOLOGIE DISMETABOLICHE: diabete.
- PATOLOGIE IMMUNITARIE: allergie e intolleranze alimentari, disturbi reumatici, artriti, artrosi e simili.
- PATOLOGIE PSICOSOMATICHE: stati depressivi, ansiosi, crisi di panico, irritabilità ed instabilità nervosa.
- PATOLOGIE CIRCOLATORIE: insufficienza venosa agli arti inferiori, sindromi emorroidarie, aterosclerosi e ipertensione.

Risulta evidente che un trattamento sintomatico delle su menzionate patologie senza peraltro trattare la causa disbiotica delle stesse, non può portare a risultati soddisfacenti o duraturi.

Pochi minuti per vedere in dettaglio il come ed il perché si instaurano queste patologie: tra le prime conseguenze a carattere locale troviamo naturalmente le coliti (termine che indica l'infiammazione generica del colon), poi troviamo il morbo di Crohn (in questa patologia ci sono altre concause perché si manifesti), poliposi intestinali e formazioni tumorali. I processi putrefattivi del colon comportano un aumento dell'attività metabolica dei batteri colici, un'esaltazione dei processi enzimatici che convertono gli acidi biliari primari e secondari, i quali agiscono come fattori di produzione dei tumori del colon.

I batteri colici possono coinvolgere i tessuti dell'apparato genito-urinario con conseguenti: prostatiti, uretriti, vulvo-vaginiti.

Un'altra grave conseguenza, già accennata, è la comparsa di intolleranze prima e poi di allergie intestinali multiple dovute principalmente ad un'aumentata penetrazione e riassorbimento di macromolecole nell'intestino e ad una insufficiente attività dei linfociti T-suppressori intraepiteliali. Una volta che si instaurano le intolleranze alimentari, il soggetto entra in una sorta di circolo vizioso, poiché il sovraccarico epatico favorisce la produzione intraluminare di germi patogeni come il Proteus ed i clostridi. (esempio: il Proteus è riscontrabile in quei bambini irritabili, aggressivi e che tirano calci) –

Un'altra conseguenza della disbiosi intestinale da non trascurare è la formazione da parte del metabolismo batterico, ed il successivo riassorbimento, di sostanze endotossiche quali il fenolo, la cadaverina, l'agamantina, l'indolo, l'ammoniaca, etc. (fin'ora sono state individuate 22 sostanze endotossiche, ma generalmente non si pensa che miliardi di batteri: nascono e muoiono, mangiano e defecano, producendo così, quotidianamente, dosi considerevoli di tossine e di cadaveri a loro volta in decomposizione, "sporcando" in questo modo il tessuto connettivo dell'intero organismo, alzando consequenzialmente l'indice biologico della persona. Questo comporta che i segnali elettro-bio-magnetici dell'organismo, sia riferito alle cellule che agli organi, ma anche a livello ghiandolare, RNA incluso, ma in generale in ogni funzione dell'organismo, vengono notevolmente disturbati o addirittura alterati e ostacolati: perciò il cervello come l'apparato di difesa non viene messo nelle condizioni di intervenire efficacemente e tempestivamente nelle varie situazioni di emergenza che si verificano localmente, con effetti devastanti a carico di organi e relative funzioni. Per esempio: le endotossine raggiungono il fegato ed il pancreas, ne contribuiscono al sovraccarico con conseguente cattiva digestione degli alimenti e riproposizione del circolo vizioso della disbiosi e contribuiscono enormemente a promuovere le alterazioni della sfera neuropsichica, come precedentemente detto.

Altro fattore da tenere presente è che l'alterazione del metabolismo delle vitamine (ipovitaminosi generalizzata) compresa la biotina, ha una grande importanza nello sviluppo di una candidosi cronica, come è altresì vero che la candida si nutre dello zucchero ingerito, anche in forme minime, pertanto se dalla dieta non viene escluso completamente lo zucchero e ripristinato il pH intestinale, è molto improbabile

raggiungere il successo. La candidosi spesso complica considerevolmente la disbiosi. Studi recenti e molteplici hanno dimostrato che l'infestazione da lieviti a livello intestinale negli ultimi anni è chiaramente aumentata in maniera esponenziale rispetto ai periodi passati. Nel 97% delle persone la *Candida albicans* è presente nel tratto intestinale in forma di spora. A questo punto, errori (o orrori) alimentari, farmaci, disbiosi, immunodepressione determinano la trasformazione del lievito dalla forma di spora a quella vegetativa e peraltro molto attiva in condizioni così favorevoli, che procede velocemente alla colonizzazione della mucosa intestinale, e della mucosa degli organi vicini per cominciare, esempio: vagina, vescica, uretra. Questo micete ha anche la facoltà di passare dall'intestino al circolo sanguigno e molto rapidamente di infestare tutti i tessuti non resistenti, vedi il mugugno nei bambini, le mamme però purtroppo pensano che sia solo localizzato dove è visibile, senza pensare che invece l'infestazione è generale e totale, cervello incluso!!! A questo punto si ha la formazione di metaboliti tossici, tra cui la formaldeide, con grave disturbo della sfera neuropsichica, con conseguente irritabilità, aggressività, insonnia, sbalzi d'umore, inappetenza, bisogno smodato ed improvviso di dolci, ecc. nel soggetto infestato. Il grafico allegato è molto esplicativo.

DIAGNOSI della disbiosi intestinale: personalmente uso il Vega-test e con le fiale di Shimmelpilz ho una prima diagnosi di micosi se è acuta o cronica, poi controllo: la fiala di Causticum D 30 per le intolleranze alimentari; la fiala di Histaminum D 30 e Acidum Formicicum D 30 per le allergie endogene o esogene e uso la fiala di Indikan D 32 per verificare la disbiosi dell'Intestino Tenue e la fiala Skatol D 32 per la disbiosi dell'Intestino Crasso, ma le stesse fiale le posso testare con la metodologia INTEGRA, ricercando la debolezza. Una volta identificato il problema, cerco il rimedio di rinforzo, tipo MICROFLORANA, o DYSBIOSAN, o CANDALID, o MUCAN, o ESTRATTO DI SEMI DI POMPELMO, o altro, a seconda di quello che mi richiede la persona. La diagnosi la si può fare anche con il mudra dei parassiti inserito sui punti MO del colon e del piccolo intestino, e utilizzando chinesiologicamente le fiale su menzionate per il Vega-test.

La TERAPIA della disbiosi intestinale prevede innanzitutto un cambiamento consapevole delle abitudini alimentari del soggetto, naturalmente associato a terapie di disintossicazione e drenaggio. Spesso consiglio alle persone che presentano questo problema di ripulire l'intestino in maniera drastica, prima di ricolonizzare il tratto intestinale con i fermenti lattici, perché la risposta risulta più rapida ed efficace. Per ripulire l'intestino, personalmente anziché l'idrocolonterapia, preferisco consigliare l'enteroclistma fatto secondo il sistema ayurvedico, poiché ho riscontrato che l'idrocolonterapia ha delle controindicazioni non trascurabili e che non tutti lo accettano di buon grado, a prescindere dalla qualità dell'acqua usata, fattore di estrema importanza ma purtroppo spesso troppo trascurato dagli operatori. È estremamente efficace fare nell'arco di una mattinata tre lavaggi intestinali con due litri ciascuno di acqua bollita ridotta della metà, filtrata e tiepida: i primi due addizionati di quattro cucchiaini di olio di sesamo o lino e a seconda dei casi, alcune

gocce di olio essenziale di lavanda o di albero del tè, testati di volta in volta per il quantitativo necessario e alla terza preparazione aggiungere al posto dell'olio essenziale, il contenuto di due capsule di ENTERO DOPHILUS 10 della Pegaso. La persona se lo fa tranquillamente a casa propria, nel suo ambiente, in tutta tranquillità, con il suo tempo, ottenendo il massimo dei benefici, a costi minimi. A questo punto si che diventa efficace il ripopolamento della flora batterica o per dirla in termini tecnici la "direzione di disbiosi". Naturalmente, diventa evidente che è strettamente necessario sospendere per un periodo che risulta soggettivo, le famiglie di alimenti a cui la persona è intollerante, ma generalmente risultano da togliere in maniera definitiva le seguenti famiglie di alimenti: LATTE, ACETO, CAFFE', salumi, aspartame, pomodori, carne rossa. Nella famiglia LATTE abbiamo: latte, latticini, burro, formaggio, yogurt, carne bovina, carne di agnello, salumi e tutti gli alimenti cotti nel latte o che contengono latte, pasta Barilla inclusa o altre simili. Nella famiglia ACETO abbiamo: aceto di vino, funghi, lievito di birra, lievito per pane, muffe varie, formaggi con muffe tipo gorgonzola, birra, bevande fermentate, prodotti confezionati che sono purtroppo pieni di muffe tipo le patatine PAI o il purè Pfanny di cui mio figlio era ghiotto ed una volta testato è risultato effettivamente purtroppo pieno di spore, come del resto tutti i prodotti così confezionati a livello industriale. Nella famiglia CAFFE' abbiamo: caffè, tè (anche qui attenzione alle muffe attaccate alle bustine di tè e tisane), cacao, cola (in tutte le forme), karkadè, guaranà, rosa canina e rosa di bosco.

Ho notato che in genere togliendo questi alimenti nel giro di un mese vanno a posto anche le altre allergie o intolleranze, sempre che si rispettino i ritmi di assunzione degli alimenti, si mantenga un apporto quotidiano di 100 grammi di proteine di diversa provenienza: animale e vegetale (specialmente pesce) e ci si alimenti con cibi biologici: perché se nel frattempo l'organismo continua ad essere inquinato da conservanti, coloranti, pesticidi e chi più ne ha più ne metta, è un circolo vizioso dal quale non se ne esce più. Tutto ciò anche in considerazione dei lavori di Peter D'Adamo nel suo libro "L'alimentazione su misura" che tiene conto del gruppo sanguigno del soggetto per stabilire gli alimenti compatibili o meno. Nel frattempo il soggetto è bene che tenga sotto stretto controllo il PH delle urine, in maniera autonoma, anche con controlli quotidiani a digiuno, e che almeno una volta alla settimana faccia un monitoraggio preciso, facendo tre prelievi nel corso della giornata, prima dei pasti, prendendo nota del valore rilevato per ciascun test delle urine, facendo quindi la media giornaliera che deve risultare almeno a PH 7. Se risulta inferiore è necessario alcalinizzare ricorrendo a cibi alcalini e ad alcalinizzanti specifici che possono essere ad esempio l'Alkaflor Mirabilis, o l'Alkabase, o l'Alkavital, o il Basenpulver, o il Neo-Citrom o altri: è sufficiente testare col test kinesiologico dell'efficacia e della tollerabilità del prodotto. Senza fare qui una trattazione sui fermenti lattici, oggi sono disponibili ottimi prodotti che contengono ceppi di batteri che lavorando e vivendo in sinergia aiutano l'organismo a ripristinare in breve tempo le normali funzioni sia a livello intestinale e di conseguenza generale, per il buon funzionamento di questa macchina meravigliosa chiamata UOMO. E' chiaro che in una fase di ripopolamento, il dosaggio giornaliero

di fermenti lattici deve essere adeguato, parliamo di almeno 200 milioni per centimetro quadrato, per consentire a buona parte di essi di superare la barriera acida dello stomaco e poter quindi colonizzare il restante tratto del tubo digerente. Devono essere assunti vivi e vitali quindi meglio se liofilizzati. Se intanto che il soggetto segue tutta questa procedura, si aiuta con trattamenti quotidiani di ZAPPER (l'apparecchio elettronico messo a punto dalla Dr.ssa Clark), è sufficiente un'ora al giorno la prima settimana per poi diminuire, e può essere fatta anche se il soggetto dorme, i parassiti vengono debellati molto più rapidamente e le normali funzioni ripristinate completamente in tempi decisamente più brevi.

Il soggetto potrà constatare un netto e rapido miglioramento di manifestazioni come flatulenza, borborigmi, meteorismo, dolori addominali, e regolarizzazione delle scariche giornaliere. Non dimentichiamo che il 99% dei casi di mal di testa (nelle varie manifestazioni: cefalea, emicrania, a grappolo, muscolo tensiva) è causato da parassitosi di cui la stragrande maggioranza di origine intestinale!

Sfatiamo anche i luoghi comuni dati dal mondo pubblicitario che ha come unico scopo l'incremento delle vendite dei prodotti reclamizzati, in quanto non è vero che gli yogurt di produzione industriale di latte vaccino, fanno bene alla salute e forniscono i fermenti lattici di cui abbiamo bisogno! Anzi, è proprio il principio della fine del benessere del nostro preziosissimo intestino!

Dice un antico proverbio cinese:

LA MORTE COMINCIA DAL COLON, QUINDI CURALO!!!