



Ente di Formazione Professionale per Naturopati

del Centro di Ricerca Erba Sacra

VIAGGIO NEL SISTEMA IMMUNITARIO

Tesi di **Lavinia Greco**

N. Registro ASPIN: FORM-311-NA

Relatore: Costanza Fino

Settembre 2017



Centro di Ricerca Erba Sacra

*Associazione Culturale per la Conoscenza e lo Studio di Discipline
orientate al Benessere Psicofisico della Persona*

www.erasacra.com

VIAGGIO NEL SISTEMA IMMUNITARIO

INTRODUZIONE

1) Come funziona il sistema immunitario e la sua funzione.

- 1.1 Pelle
- 1.2 Sangue e midollo osseo
- 1.3 Timo
- 1.4 Linfonodi e in generale il sistema linfatico
- 1.5 Milza

2) I nemici del sistema immunitario

3) Malattie del sistema immunitario

- 3.1 Malattie autoimmuni

4) Come si rigenera il sistema immunitario

- 4.1 Alimentazione.
- 4.2 Vitamine

5) La psiche

- 5.1 Lo yoga
- 5.2 Riflessologia plantare
- 5.3 Reiki

6) Rimedi naturali

- 6.1 Fitoterapia
- 6.2 Aromaterapia

Conclusione

Bibliografia

Ringraziamenti

Introduzione

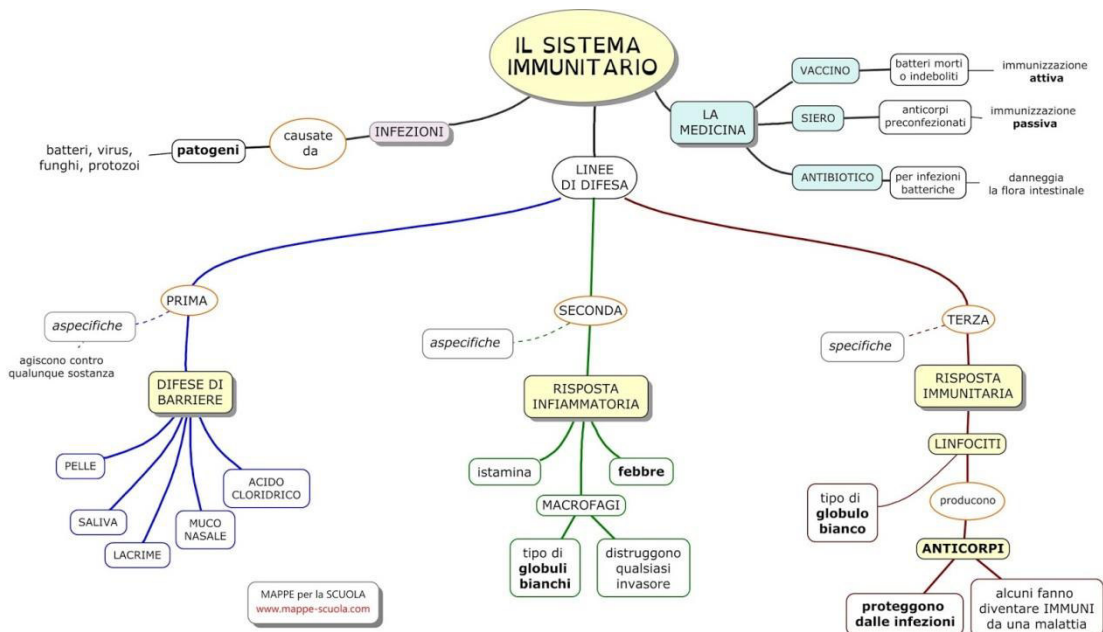
Questo lungo percorso fatto di tante materie, tutte meravigliose e coinvolgenti mi ha fatto incuriosire e appassionare su un argomento che da sempre mi ha affascinato, ma che non avevo mai ben approfondito. Ho scoperto come tutto può cambiare ai nostri occhi soltanto cambiando il nostro atteggiamento e che anche la salute dipende da quanto ci vogliamo bene e da quanto ci prendiamo cura di noi. Può sembrare banale questa osservazione, ma non lo è. Ad esempio prestiamo tanta attenzione al controllo della nostra automobile, a mettere le gomme giuste, la puliamo e ce ne prendiamo cura, perché ci è indispensabile per muoverci, e trascurarne la manutenzione può costarci conti salati. Ma altrettanto non facciamo con la nostra persona. Talvolta mangiamo male, fumiamo, dormiamo poco, senza pensare alle conseguenze che ciò può comportare, ai danni che possiamo provocarci, eppure nessuno ha voglia di ammalarsi e stare male! Ma ugualmente ci trascuriamo...

Mi ha fatto molto riflettere tutto questo e ho cominciato a fare un lavoro su di me, ad osservare gli altri sotto diversi punti di vista, provando a mettermi in panni che non mi appartengono e cercando di non cadere in superficiali giudizi. Non sempre è semplice, lo dico sinceramente, ma ho capito quanto il nostro pensiero positivo o negativo possa influenzare le nostre e altrui vite e quanto possa contribuire e incidere sulla nostra salute e la nostra felicità. Così continuo ad osservare, a prendere appunti e a farne tesoro...

“ Fa’ che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo”.

Ippocrate

1) Cos'è e come funziona il sistema immunitario.



La nostra salute è protetta da una meravigliosa rete di difese, disposte in profondità, come se fosse un esercito, pronto a respingere l'invasore.

Il **sistema immunitario** protegge il corpo dall'invasione degli organismi o molecole (agenti patogeni) che possono causare le malattie.

Deve essere in grado di riconoscere in ogni momento ciò che è estraneo all'organismo ed innescare un'immediata risposta contro le sostanze penetrate all'interno del corpo.

Il nostro organismo ha una capacità straordinaria di rinnovarsi, di riparare i danni subiti e di continuare a vivere.

Le prime barriere di cui il corpo dispone ad eventuali germi invasori sono:

La pelle, che crea una barriera insuperabile per molti agenti patogeni.

Le membrane mucose che rivestono il tratto respiratorio, digestivo, urinario e genitale.

Le ciglia, presenti in molte membrane, che allontanano le particelle arrivate con l'aria.

Le secrezioni organiche che contengono enzimi in grado di distruggere i batteri.

Mettiamo il caso che per esempio, che una particella di polvere carica di microbi penetri nell'occhio. Normalmente non c'è nessun motivo di preoccuparsi.

La superficie del globo oculare è costantemente bagnata di liquido lacrimale, il quale contiene un antisettico, detto lisozima, che uccide i batteri.

Il lisozima è così potente che una sola lacrima diluita in due litri d'acqua può ancora distruggere almeno una specie di germi.

Anche la nostra pelle nuda ha una notevole azione germicida.

Le **allergie**, sono invece delle risposte non appropriate del sistema immunitario, vengono considerate come il risultato dell'attivazione dei mastociti, che hanno riconosciuto un nemico. In questo caso essi liberano l'istamina, scatenano i sintomi classici: eruzioni cutanee, nasi arrossati, occhi che prudono, tosse e respirazione affannosa.

E' per questo motivo che vi sono molti farmaci anti-allergici che agiscono contro la produzione di istamina e vengono definiti "anti-istaminici".

La reazione allergica viene generalmente attivata da sostanze esterne definite allergeni, tra esse troviamo: polline, polvere, insetti o animali, peli di animali, ecc. Ogni volta che ci facciamo un taglietto, comincia un lavoro di costruzione molto più complicato di quello che si pensi.

Tutto il materiale necessario al processo di cicatrizzazione è fornito mediante la demolizione di tessuti d'altre parti del corpo.

Il tessuto muscolare si disgrega per trasformarsi in amminoacidi, (in pratica, sono i mattoncini che formano le proteine), che andranno a formare i nuovi tessuti nella guarigione della ferita.

La ferita si riempie gradatamente di tessuto di granulazione, un materiale rosso, spugnoso, da rappezzo, che viene poi sostituito da tessuto cicatriziale rigido e fibroso.

La costruzione del nuovo tessuto è veramente straordinario: le cellule fibrose si dispongono in una formazione geometrica, come i cristalli chimici.

Successivamente si forma un nuovo sistema circolatorio ed infine le nuove terminazioni nervose.

Con il tempo, forse entro un anno, il tessuto cicatriziale sarà sostituito da tessuto funzionale. Il lavoro di ricostruzione sarà allora compiuto.

Noi consideriamo questo potere rigenerativo come cosa naturale.

Il processo infiammatorio comincia quando varie sostanze chimiche sono prodotte nella sede d'una invasione di germi dagli invasori stessi, mentre le cellule lese dell'organismo si difendono.

Queste sostanze chimiche trasudano in tutte le direzioni fino a raggiungere i vasi sanguigni più vicini.

Qui esse provocano il rilassamento delle pareti vasali, il che permette la fuoriuscita del plasma, ossia della parte acquosa del sangue.

Al plasma si accompagnano i **globuli bianchi** del sangue, cioè i **leucociti**, e varie sostanze chimiche che frenano lo sviluppo dei germi.

I leucociti sono una delle nostre difese più curiose ed efficaci.

In apparenza essi sono simili all'ameba e come l'ameba possono spostarsi da un punto all'altro del corpo.

I leucociti sono attratti come una calamita verso la sede di un'invasione batterica. Quand'essi la raggiungono, ingoiano tutte le particelle estranee che vi trovano. Ci sono altri fattori connessi all'infiammazione che aiutano i leucociti nella loro opera.

Nel plasma sanguigno c'è una sostanza chimica detta fibrinogeno, che si solidifica rapidamente in una trama di fili.

Questa, con altre sostanze del plasma e con i leucociti, forma una barriera intorno al campo di battaglia, prendendo in trappola i germi in modo che l'infezione venga localizzata.

Foruncoli ed ascessi sono esempi tipici del modo in cui la formazione di questa barriera protegge il resto dell'organismo dall'invasione dei germi.

Se ci si ferisce un dito con una scheggia di legno sporca, si ha *suppurazione*.

Anche questo è un meccanismo con il quale il corpo umano si difende.

Il "pus" è un insieme di residui morti dei globuli bianchi accorsi a combattere i batteri e morti nella lotta.

Formano così uno sbarramento difensivo fra i batteri che attaccano da un lato e il circolo sanguigno dall'altro. Anche un'appendicite potrebbe essere letale se la natura non erigesse questa barriera attorno all'appendice malata, per circoscrivere l'infiammazione fino all'intervento del chirurgo.

Mentre avviene la mobilitazione dei leucociti, il *midollo osseo* posto in allarme accelera la produzione di nuove riserve di leucociti.

Se i leucociti non possono completare l'opera di raccolta dei germi, a loro si aggiungono cellule di maggiori dimensioni (ma sempre molto piccole) chiamate **macrofagi**.

Questi possono ingoiare non soltanto i batteri, ma anche i leucociti che ospitano batteri.

L'organismo ha bisogno di un mezzo per liberarsi dei germi e per eliminare altri prodotti di rifiuto.

A questo scopo i tessuti sono drenati da una rete di canali detta **sistema linfatico**. Leucociti, macrofagi e particelle invadenti entrano nei vasi di questa rete e sono portati dal liquido linfatico ai nodi linfatici regionali, ossia alle **ghiandole linfatiche** situate in punti strategici dell'organismo.

Ogni nodo funziona da filtro, trattenendo i batteri e le altre particelle.

Il liquido linfatico fluisce da un nodo all'altro finché raggiunge quelli situati nel collo, dove è scaricato nella corrente sanguigna.

A questo punto in genere tutti i germi sono già stati filtrati.

Può accadere che dopo una malattia i germi possano sopravvivere nei nodi linfatici per giorni e settimane; le ghiandole del collo sono le ultime barriere che impediscono ai germi di raggiungere la corrente sanguigna, e la loro sopravvivenza spiega perché queste ghiandole rimangono talvolta **gonfie e dolenti** anche dopo la scomparsa degli altri sintomi.

Anche se alcuni germi riescono a raggiungere la corrente sanguigna, un'altra linea di difesa li attende: il midollo osseo, il fegato, la milza e qualche altro organo minore che contiene una moltitudine di macrofagi che espurgano dal sangue le particelle invadenti.

I leucociti e i macrofagi riescono a distinguere i germi invasori e le altre particelle dalle cellule e dalle molecole proprie dell'organismo mediante un sistema di identificazione che "etichetta" le particelle invadenti.

Queste etichette che si attaccano agli invasori si chiamano **anticorpi**.

I leucociti e i macrofagi cercano e divorano quasi tutte le particelle che incontrano ma quelle che essi cercano e divorano con la massima voracità sono quelle alle quali gli anticorpi hanno apposto l'etichetta di invasori.

Molte guarigioni da un'infezione sono da attribuire in gran parte all'azione degli anticorpi.

Chi per esempio non ha mai avuto la scarlattina è privo di anticorpi adatti agli streptococchi che causano questa malattia.

Sono soprattutto gli anticorpi che ci rendono immuni da altri attacchi di molte malattie comuni.

La prima volta che si è colpiti da una malattia come ad esempio la scarlattina o il morbillo, le fabbriche di anticorpi richiedono molti giorni per imparare a produrre il tipo giusto.

Ma quando hanno imparato a farlo, la produzione può cominciare molto rapidamente e, entro poche ore dall'entrata di qualche migliaio di germi, potranno essere prodotte grandi quantità di anticorpi del tipo desiderato.

Così se successivamente ci fosse l'invasione di un particolare tipo di germe sono spesso debellate prima ancora che si possa sospettare di essere stati infettati.

Gli anticorpi inoltre permettono di combattere le malattie infettive per mezzo della vaccinazione.

Il **vaccino** è una sostanza che insegna preventivamente al nostro organismo come produrre rapidamente gli anticorpi contro una malattia dalla quale non si è stati ancora colpiti.

Alcuni tipi di germi hanno imparato il modo di sfuggire alle difese degli anticorpi. Il virus dell'influenza ne è l'esempio più evidente.

Ogni tanto si presenta un virus influenzale resistente ai comuni anticorpi influenzali. Quando ciò accade, un'influenza pandemica si diffonde nel mondo.

Ogni tipo di influenza richiede un diverso anticorpo.

Gli anticorpi che circolano nel sangue si trovano per lo più in quella parte del plasma sanguigno detta **gammaglobulina**.

Questa sostanza ricca di anticorpi può essere estratta dal sangue dei donatori e conservata per lunghi periodi.

Quando è attaccato da tossine (sostanze velenose prodotte da germi) l'organismo produce antitossine, cioè anticorpi specifici.

E, come ci si può **immunizzare** contro le malattie da virus mediante i vaccini contenenti **virus denaturati**, ci si può immunizzare contro le tossine di malattie come la difterite e il tetano, mediante iniezioni di tossine denaturate, dette **tossoidi**. Nel corso di una vita umana, l'organismo combatte e vince innumerevoli battaglie contro molte e diverse specie di infezioni.

L'infezione si manifesta quando germi negativi stanno attaccando l'organismo umano. I principali tipi di agenti infettivi sono i batteri, i virus e i protozoi.

Ogni giorno il nostro corpo è invaso da miliardi di germi, molti dei quali possono provocare malattie e perfino la morte. Ciò nonostante ci conserviamo sani.

I **batteri**, sono come delle "piante" di un'unica cellula, le più primitive fra le vegetazioni della Terra; attraverso milioni di anni l'hanno invasa e si sono adattate a forme superiori di vita.

Alcune varietà hanno persino imparato a convivere con gli animali e con l'uomo.

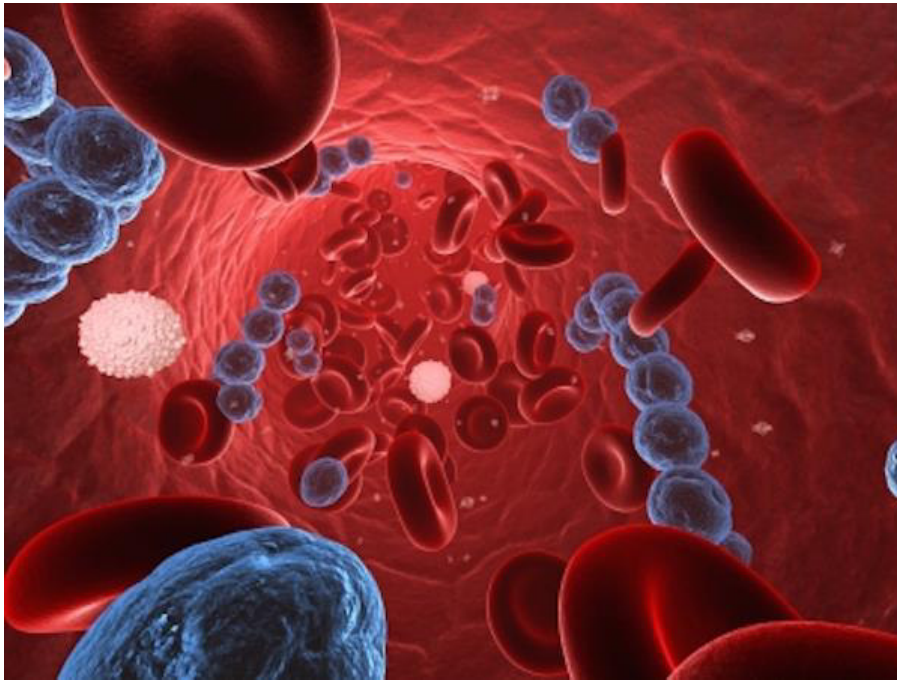
Il nostro intestino per esempio è popolato d'utili abitanti microbici, alcuni dei quali fabbricano vitamine che ci sono necessarie.

Immaginiamo di srotolare, aprire e distendere i 9 metri di tubo digerente che collegano la bocca e l'ano, microvilli compresi: avremo una superficie di oltre 300 metri quadri; in condizioni normali questa superficie è piena di anfratti e qui vivono microrganismi di ogni specie : batteri, protozoi, funghi, archea, virus e perfino vermi, collettivamente chiamati "microbiota".

Oltre la metà della massa delle feci è composta da microbi morti.

Nell'adattarsi all'uomo, molti batteri diventano altamente specifici.

I **germi** che causano la meningite possono essere relativamente innocui nella gola, ma diventano distruttori aggressivi dei tessuti cerebrali e del midollo spinale.



Un comune **streptococco** può essere innocuo nella bocca, ma, se riesce ad arrivare al cuore, può provocare un'infezione che prima dell'avvento della penicillina era mortale nel 100% dei casi.

Alcuni batteri possono far danno quasi dovunque capitino.

Così lo stafilococco causa foruncoli sulla pelle, una grave infezione nei polmoni, un tipo mortale di meningite nel cervello e l'avvelenamento del sangue.

Le tossine prodotte dai batteri sono chimicamente simili ai veleni dei serpenti e alcune di esse sono incredibilmente letali.

La tossina del **botulino**, il micidiale batterio delle intossicazioni alimentari, è tra le sostanze più velenose della Terra: ne bastano 85 milionesimi di grammo per uccidere un uomo.

Talvolta i batteri uccidono causando danni di carattere meccanico.

Nella polmonite per esempio s'insediano nelle minuscole sacche d'aria all'interno dei polmoni, che sono ideali per la riproduzione.

Il polmone che di solito è spugnoso, diventa più duro e poco cedevole. Se le sacche d'aria colmate sono molte, la vittima soffoca.

Di fronte ai batteri, il corpo dispone di tutta una varietà di misure difensive.

Per ciascuna tossina secreta dai microbi, l'organismo fabbrica un'antitossina che agisce come una sostanza chimica neutralizzante.

I **virus**, che sono diffusi quasi quanto lo sono i batteri, sono molto più piccoli. Non sono visibili con i microscopi ottici.

Sono definiti sostanze chimiche viventi e sembrano occupare un posto di transizione fra le cose vive e quelle non vive.

Alcuni possono essere cristallizzati e conservati in bottiglie, dove rimangono inattivi per anni.

Poi, a contatto con tessuti vivi, cominciano a riprodursi, dando origine ai più svariati malanni: poliomelite, febbre gialla, morbillo, orecchioni, influenza, raffreddore.

Mentre i batteri ci minacciano con i veleni che fabbricano, i virus attaccano direttamente le cellule dell'organismo.

Una volta dentro cominciano a consumare l'alimento che avrebbe dovuto nutrire la cellula.

I virus si riproducono con una velocità prodigiosa divorando tutto e poi abbandonano la cellula morta o moribonda per andare all'assalto di un'altra.

Dato il loro modo d'attacco, i virus hanno un enorme vantaggio sui batteri.

Vivendo all'interno della cellula, sono largamente immuni dalla controffensiva delle forze protettive naturali dell'organismo, così come da quella degli antibiotici o dei sulfamidici.

Ma quando migrano da una cellula all'altra possono essere attaccati dagli **anticorpi** circolanti nel sangue.

I virus fanno paura perché sono rapidi, imprevedibili e implacabili.

Si sa come funzionano, come agiscono, si cerca il modo per combatterli per impedirne la diffusione ma a volte qualcosa sfugge.

Sono microscopici e possono celarsi ovunque, possono colpire chiunque senza distinzioni.

Contagiare è la loro missione, propagarsi fino alla distruzione dell'ospite è il loro scopo.

Ovviamente non vi è niente di "cosciente" ma solo attrazioni chimiche, processi biologici del tutto personalizzati che li portano a preferire un ospite rispetto ad un altro, una cellula particolare, un ambiente di preferenza.

I virus più pericolosi del mondo sono quelli dell'**Ebola** (estremamente aggressivo per l'uomo, causa una febbre emorragica a volte mortale, contagio per contatto diretto con fluidi corporei infetti o sangue, focolai soprattutto in Africa; oppure la **febbre congo – crimea** (febbre virale emorragica trasmesso soprattutto attraverso la puntura di zecche infette).

Ambedue con poche cure, soprattutto sintomatiche.

Ci sono anche la **Febbre gialla** (trasmesso da zanzare infette, attacca soprattutto le cellule del fegato, diffuso soprattutto in Africa e Sud America), l'**HIV** (virus che provoca l'Aids è un retrovirus caratterizzato quindi dall'originare di infezioni croniche che si evolvono lentamente ma progressivamente e se non trattate possono dare esito fatale; si trasmette soprattutto per via sessuale e dal contatto con sangue e fluidi corporei di una persona infetta; esistono delle cure per tenere sotto controllo la proliferazione del virus; essenziale è la prevenzione perché questo virus sta progredendo), la **Febbre di Marburg** (responsabile di una febbre emorragica a elevata mortalità; le manifestazioni emorragiche compaiono dopo il

quinto giorno di malattia, seguita dalla morte, non esiste neanche qui una cura), l'**Influenza** (malattia infettiva caratterizzata da sintomi sistemici comuni a molte altre malattie virali come febbre, malessere, cefalea, dolori vari; l'esordio è brusco e può indebolire soggetti già a rischio; il pericolo più grande è la sua velocità di trasmissione, generando quindi il timore che si sviluppi un virus nuovo attraverso una mutazione di uno già esistente: se il tasso di mortalità fosse invece alto, l'epidemia avrebbe a disposizione parecchio tempo per propagarsi e prima che venga approntato un vaccino), la **Sars** (o sindrome acuta respiratoria severa, una forma atipica di polmonite ed è mortale nel 15% dei casi, si propaga attraverso l'aria come una normale influenza. E' facile da contrarre per via della diffusione attraverso l'aria e i sintomi iniziali sono simili a quelli dell'influenza).

Tutti i virus che ci aggrediscono si sono evoluti negli animali, prima di arrivare a colpire l'Uomo.

Oltre ai virus che possono essere aggressivi per l'Uomo esiste anche il pericolo delle **mutazioni**: un microrganismo che ha sempre colpito una determinata specie e che, a causa di una naturale evoluzione, si trasforma in una minaccia anche per la nostra.

E' il caso della temuta influenza aviaria.

I virus sono cento volte più piccoli di una cellula e, a differenza di altri organismi biologici, non possiedono tutte le strutture biochimiche e biosintetiche necessarie per riprodursi.

Ovvero se un virus non trova tutti gli elementi di cui ha bisogno all'esterno, non potrà mai generare copie di se stesso.

Questi prodotti li trova nelle cellule di altri organismi, da cui viene attratto per mezzo di una sorta di affinità chimica: una volta penetrato nella cellula e rifornito dalla materia per riprodursi, il virus genera innumerevoli copie di se stesso che si diffondono nell'organismo contaminando altre cellule.

Mentre una coppia di esseri umani genera un numero limitato di figli nell'arco della sua vita, un virus ne genera miliardi: ciò significa che le possibilità che queste copie varino dall'originale sono molto alte e che una di queste mutazioni abbia caratteristiche diverse dal progenitore originale.

La più temibile è che cambi l'affinità chimica: prima questi virus erano attratti soltanto da cellule di una determinata specie, come per esempio quella degli uccelli, adesso sono attratte anche da altre specie come quella umana.

Il vaccino solitamente è l'unica arma efficace per sconfiggere un virus: si prende un esemplare del virus che vogliamo combattere, lo si rende abbastanza innocuo per non nuocere all'organismo ospite, ma abbastanza attivo per destare le difese immunitarie e lo si inietta nell'individuo.

Le difese dell'organismo sono capaci di combattere gli agenti patogeni, ma hanno bisogno di tempo per attivarsi.

Il virus molto spesso è molto più veloce di loro ad agire e quando viene riconosciuto come nemico è spesso ormai troppo tardi.

Il vaccino ha lo scopo di mettere in allarme queste difese per tempo.

Così quando arriva il virus realmente aggressivo, le difese immunitarie lo riconoscono immediatamente e lo combattono.

Per realizzare vaccini efficaci ci vuole tempo: il virus deve essere isolato, occorre prepararne una versione innocua ma in qualche modo attiva, a volte bisogna stimolare il corpo a reagire in fretta con qualche adiuvante, lo si deve sperimentare, riconoscere gli effetti indesiderati e poi lo si deve distribuire il più velocemente possibile alla popolazione. E questo tempo deve essere "rubato" al virus che intanto può agire e propagarsi.

I protozoi, la terza grande classe di agenti d'infezione, sono minuscoli animaletti monocellulari: alcuni hanno perfino rudimentali apparati digestivi e di riproduzione. Provocano malattie come la malattia del sonno, la malaria, la dissenteria amebica. Il più semplice è l'**ameba** che non ha lo scheletro e muta continuamente forma. Si sposta e assume il cibo emettendo prolungamenti irregolari dotati di lenti movimenti, capaci di rientrare nel suo corpo.

Generalmente l'organismo combatte i protozoi in maniera simile a quello con cui si difende dai batteri e dai virus.

Tali misure difensive però non sono altrettanto efficaci, e le malattie da protozoi tendono a persistere per anni.

I **funghi o miceti** invece sono creature si trovano a metà tra il regno animale e quello vegetale.

Ve ne sono di varie dimensioni, e tutti si comportano da parassiti nei confronti di animali o vegetali.

Le infezioni da essi provocate (dette micotiche), si trasmettono facilmente da persona a persona, per contatto diretto o attraverso indumenti od oggetti.

Il genere umano è riuscito a sopravvivere a dispetto del continuo attacco di quest'orda di nemici, grazie ai pronti e meravigliosi meccanismi di difesa dell'organismo, che si sono evoluti attraverso i millenni

Un tempo la tonsillectomia era considerata la soluzione ottimale in caso di infiammazioni frequenti, ma è stata progressivamente abbandonata grazie alla maggiore consapevolezza delle funzioni immunitarie naturali del tessuto tonsillare: le sue cellule sono infatti in grado di "memorizzare" gli invasori già incontrati, neutralizzando così eventuali attacchi futuri da parte degli stessi, l'intervento chirurgico viene oggi praticato solo se assolutamente necessario.

Il sistema immunitario è il nostro sistema di difesa primario. Ci difende dall'aggressione di batteri e virus. Si possono Immaginare tanti soldatini pronti a combattere per noi. Molte delle cellule che compongono il sistema immunitario si trovano nell'intestino, che è anche sede di tutte le nostre emozioni, da ciò si può capire quanto è importante mantenere un buon equilibrio psicofisico.

Quando veniamo al mondo, dopo aver passato nove mesi al sicuro, protetti dal grembo materno, siamo subito sottoposti al fuoco di fila di virus e batteri capaci, si calcola, di farci morire nel giro di appena sei ore. La risposta al perché sopravviviamo in un ambiente di microrganismi ostili è che fin dalla nascita siamo dotati di difese immunitarie, cioè sistemi protettivi che ci accompagnano per tutta la vita, aiutandoci a riparare le ferite, rimetterci dai traumi, prevenire e contrastare infezioni e tumori.

Sistema immunitario e ambiente

Gli stili di vita non idonei contribuiscono pesantemente allo squilibrio immunitario. Tutti gli alimenti che ingeriamo, soprattutto quelli adulterati, inquinati, raffinati, pieni di additivi alimentari, influiscono profondamente sulla nostra immunità naturale e acquisita. Da quanto detto possiamo comprendere facilmente che la salute fisica e il potere di autoguarigione dell'organismo passano necessariamente da un sistema immunitario in equilibrio. Questo, infatti, rappresenta una risposta omeostatica automatica che non dorme mai e vigila sempre ed è così da milioni di anni. Solo nell'ultimo secolo, però, i cambiamenti ambientali hanno messo a dura prova un meccanismo che sembrava perfetto. La comparsa e l'aumento delle patologie autoimmuni lo dimostrano inequivocabilmente. In queste malattie le nostre difese immunitarie confondono l'amico con il nemico e cominciano ad attaccare i vari tessuti che dovrebbero invece proteggere. E' successo che negli ultimi anni qualcosa ha spinto il sistema immunitario al di fuori delle sue competenze programmate geneticamente da tempi lontani e questo qualcosa riguarda il carico di tossine ambientali alle quali siamo esposti in maniera che aumenta la gravità. In più non esistono studi sufficienti che verifichino non solo i singoli componenti tossici ma il loro effetto quando sono presenti insieme in elevate quantità, situazione, questa, molto più vicina alla realtà quotidiana. Questo carico tossico interferisce pesantemente con il modo attraverso il quale il nostro sistema immunitario comunica con il resto del corpo.

1.1 Pelle

Pelle e sistema immunitario

La pelle rappresenta la prima linea di difesa: sulla sua superficie, infatti, si posano ogni giorno miliardi di batteri, altri potenziali invasori, come lieviti, prediligono le zone del corpo calde e umide quali l'inguine e le pieghe tra le dita dei piedi. Una pelle secca o screpolata facilita la penetrazione dei microrganismi, mentre una pelle idratata, morbida e sana non solo è più bella dal punto di vista estetico, ma

consente di tenere fuori le infezioni. L'organismo è dotato di alcune aperture naturali (bocca, narici e orifizi degli organi genitali), attraverso le quali possono facilmente introdursi i microrganismi: le pareti di questi passaggi sono però protette dalle membrane mucose, il cui nome deriva dal fluido denso che secernono, esse sono presenti anche in altri organi, come le vie aeree, i polmoni e l'apparato digerente. Il muco secreto intrappola i microbi e funge da barriera, evitando che essi danneggino gli strati cellulari sottostanti.

Durante un raffreddore o un'influenza, l'organismo accelera la secrezioni di muco per rinforzare la barriera di protezione e allo stesso tempo espellere i batteri: ecco perché si tossisce e ci si soffia continuamente il naso.

Cellule immunitarie

La pelle e le mucose sono barriere molto efficaci, ma gli organismi patogeni sono scaltri e pieni di risorse. Sono agenti biologici responsabili dell'insorgenza di malattie come virus e batteri. Se trovano una via d'accesso, il sistema immunitario deve fare appello a cellule specializzate, addestrate a individuare e distruggere gli invasori. Gli organi che producono queste cellule immunitarie, o che intervengono nella loro attività, includono le ossa, il timo, i linfonodi, la milza e le tonsille.



1.2 Sangue e midollo osseo

Globuli bianchi

Il corpo di fanteria del sistema immunitario è costituito dai globuli bianchi o leucociti. L'organismo umano produce circa dodici milioni di leucociti nuovi al minuto per sostituire quelli ormai logori, nel contempo, tutte le cellule del sistema immunitario sono impegnate nella creazione di mediatori chimici e anticorpi. L'organismo impegna una notevole mole delle proprie risorse per mantenere la

piena efficienza del sistema immunitario, per cui è importante introdurre quotidianamente nutrienti ed energia in grado di sostenere questo sforzo.



1.3 Timo

Il timo è una ghiandola larga e piatta, a forma di piramide, che si trova dietro allo sterno e davanti al cuore, e che produce ormoni. Agisce sul cuore, ossa, muscolatura, apparato genitale, vasi sanguigni. Si tratta di una ghiandola endocrina: rilascia i propri prodotti nella circolazione sanguigna, e non, come le ghiandole esocrine, per esempio quelle del sudore, all'esterno del corpo.

Gli ormoni prodotti dal timo agiscono in particolare sullo sviluppo di scheletro e muscolatura, sul cuore e sui vasi sanguigni, sull'apparato genitale, e su altre ghiandole endocrine, tra cui la tiroide. Inoltre il timo interviene anche nella produzione di alcune cellule linfatiche del sangue. Il timo svolge un ruolo molto importante per ciò che riguarda l'accrescimento corporeo nei primi anni di vita, e influenza lo sviluppo sessuale. Il suo volume varia notevolmente in funzione dell'età: continua ad aumentare fino alla pubertà (quando pesa circa 20-35 grammi), quindi inizia un processo involutivo durante il quale la massa ghiandolare viene lentamente sostituita da tessuto adiposo, anche se non scompare mai completamente.

Nell'anziano pesa 7 grammi.

Il timo è la ghiandola dell'entusiasmo giovanile, del gioco e dello scherzo, della poesia e della fantasia; purtroppo tende ad atrofizzarsi dopo la pubertà, quando aumentano disciplina scolastica e lavorativa, responsabilità familiari e sociali. Una persona normale e sana e con il timo in ordine, resta spumeggiante a vita, sprizza gioia da ogni poro, è contentissima di stare al mondo, ha energia in sovrabbondanza, comunica freschezza ed ottimismo, è una persona radiosa. Eppure i medici non solo procedono alla rimozione disinvolta di tessuti ed organi, ma anche di tiroide e timo, cioè della ghiandola dell'entusiasmo e della voglia di vivere.

Il timo è una ghiandola appartenente al sistema linfatico e, più in generale, a quello immunitario. La parola timo deriva dal greco *thymos*, le sue radici partono però ancora più lontano. Andando indietro nel tempo, fino ai tempi di Socrate e Platone, troviamo che *timo* derivava dalla radice Indo-Europea *dheu*, che è alla base di una larga varietà di significati derivati, come **“alzarsi in fiamme”, “sollevarsi in una nuvola”, “fumare”**.

Nel secondo secolo Galeno chiamò “timo” quella ghiandola bilobata, rosa-grigiastria, situata nella parte alta del torace perché, racconta la leggenda, gli ricordava una mazzetta di timo. Ma lo stesso timo aveva preso questo nome perché veniva bruciato come incenso sugli altari degli dei. Pertanto la parola timo ricorda l’alzarsi del fumo; il bruciare dell’incenso come sacrificio innalzato verso gli dei.

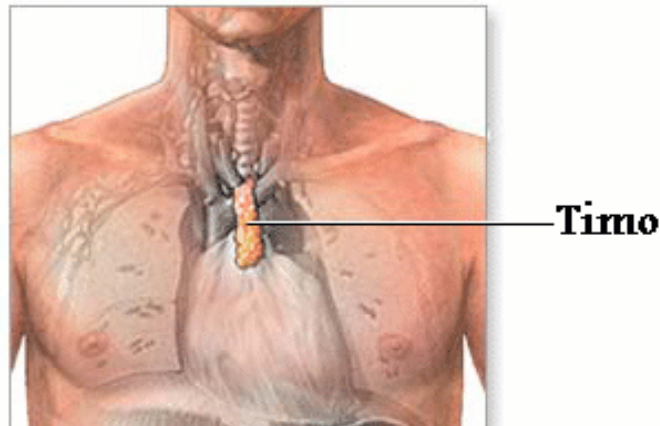
Secondo gli antichi Saggi, quando in noi nascono l’aspirazione spirituale, il canto di ringraziamento e l’esternazione di amore, ciò avviene in un punto situato sopra il cuore, il nostro “altare interiore”. Pertanto, per loro, il timo rappresentava anche il respiro dell’anima, dal quale dipende l’energia dell’uomo e il suo coraggio.

L’importanza del timo.

Fino al 1950 il funzionamento del timo era poco conosciuto, anche se già nel 1902 il dott. Foulerton, a Londra, usava l’estratto di timo nel trattamento dei cancro.

Malgrado ciò, si sostiene che il timo non ha alcuna funzione nella persona adulta. Questa conclusione nasce dal fatto che, nell’autopsia di una persona adulta, il timo viene generalmente trovato piuttosto piccolo e atrofizzato. Ma questa condizione della ghiandola è dovuta al fatto che, a fronte di un grande stress quale può essere un’infezione, il timo può rimpicciolire fino alla metà del suo volume in ventiquattr’ore. Pertanto non c’è da meravigliarsi se lo si trova atrofizzato quando viene esaminato in una persona defunta. Va anche notato come il timo si atrofizzi drammaticamente in una persona che è sottoposta ad un forte stress. Dopo alcuni giorni di un’improvvisa malattia, milioni di linfociti sono distrutti ed il timo arriva a restringersi fino ad essere la metà del suo volume iniziale.

Durante gli ultimi vent’anni si sono accumulate varie evidenze scientifiche ed oggi il timo viene visto come una ghiandola molto importante nella difesa immunitaria. Il suo ruolo è così importante che è difficile immaginare che qualcuno creda che nella persona adulta il timo non abbia alcuna funzione.



1.4 Linfonodi e ingenerale il sistema linfatico

Il sistema linfatico e i linfonodi

Il sistema linfatico, comprende la linfa e i vasi linfatici, i tessuti linfoidei e il midollo osseo con il compito di produzione, attivazione e veicolazione delle varie difese immunitarie. I linfociti scorrono all'interno del sistema linfatico, una rete di vasi che raccoglie il liquido presente negli spazi tra una cellula e l'altra; tale liquido, che prende il nome di **linfa**, contiene principalmente materiale di scarto derivato dal metabolismo cellulare. La linfa attraversa i linfonodi, i quali svolgono un'azione di filtro ed eliminano le impurità. All'interno dei linfonodi, particolari globuli bianchi detti macrofagi riconoscono e fagocitano i microrganismi patogeni, i detriti cellulari e le cellule ormai inefficienti. Quando è in corso un'infezione, i linfonodi lavorano senza sosta e questo è il motivo per cui si gonfiano (viene chiamato ingrossamento delle ghiandole, ma, dal punto di vista scientifico, la definizione non è corretta. I linfonodi, infatti, non secernono alcuna sostanza e quindi non sono ghiandole). La linfa scorre sempre in una direzione, in modo che il liquido in uscita da un linfonodo sia sempre più pulito di quello in entrata.

Come migliorare la circolazione della linfa.

I vasi linfatici si trovano generalmente accanto ai vasi sanguigni. In un punto preciso situato al di sotto del collo, i vasi linfatici maggiori si riversano in due grosse vene: in tal modo la linfa, filtrata dalle impurità, viene rimessa in circolo come componente della parte liquida del sangue.

A differenza del sangue, che viene mantenuto in circolo dal cuore, la linfa non può contare su alcun organo con funzioni di "pompa": la sua circolazione dipende infatti dalla respirazione e dai movimenti del corpo. Le contrazioni muscolari spingono la linfa dagli arti inferiori e superiori ai vasi linfatici più ampi del tronco, ma il meccanismo principale è la respirazione. L'ispirazione espande il diaframma, il quale fa pressione sui vasi linfatici di torace e addome, questa pressione a sua volta, costringe la linfa a riversarsi nel cuore, dove viene immessa nella circolazione sanguigna.

Ecco perché l'attività fisica e gli esercizi di respirazione sono importanti per il corretto funzionamento dell'intero organismo. Essi accelerano la velocità con cui i linfonodi filtrano la linfa dalle impurità. Altri organi linfatici sono la milza e le tonsille. Un'altra sede di strutture immunitarie è rappresentata dal timo, un organo che risiede dietro lo sterno e che, con l'età adulta, si avvia lentamente verso l'atrofia. Esso contiene i linfociti T, le cellule dendritiche, cellule specializzate nella cattura di antigeni che sono invasori in grado di essere attaccati dal sistema immunitario, e i macrofagi.

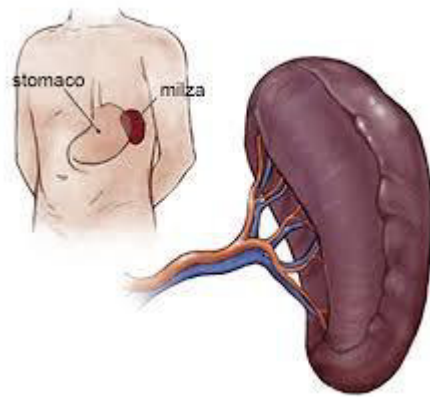


1.5 Milza

La Milza è situata nella regione posteriore della cavità addominale sulla sinistra dell'addome, sotto il diaframma.

Il suo compito è quello di produrre globuli bianchi e filtrare il sangue dai globuli rossi invecchiati e mantenere un certo ordine. Recenti studi dimostrano con certezza che l'essere umano possa vivere senza quest'organo e che se asportata, gli altri organi, come fegato e midollo osseo possano compensare questa mancanza.

Quando il sangue attraversa la milza, i globuli rossi e bianchi usurati vengono rimossi dalle cellule spazzine, e batteri e parassiti vengono distrutti. La Milza produce anticorpi e proteine che attaccano i virus ed altri agenti infettivi. Inoltre, produce anche parte del sangue che si forma nel feto prima della nascita.



2) I nemici del sistema immunitario



L'habitat, gli alimenti, i farmaci assunti e lo stile di vita, possono incidere negativamente sul nostro sistema immunitario. Avere un'idea delle modalità con cui ciò accade può fare una notevole differenza nella prevenzione di molte patologie.

1. Zuccheri

Il saccarosio deprime il sistema immunitario e drena minerali preziosi dall'organismo. Anche in piccole dosi lo zucchero è dannoso per la salute. Assumere

100 grammi (8 cucchiaini) di zucchero, può ridurre del 40% l'attività germicida dei nostri globuli bianchi. L'effetto di depressione immunitaria provocato dallo zucchero ha inizio circa 30 minuti dopo l'assunzione e dura fino a cinque ore. Al contrario l'ingestione di carboidrati complessi o amidi non produce alcun effetto sul sistema immunitario. Se si assume zucchero di mattina, pomeriggio e sera, l'organismo resta cronicamente in uno stato di caos che alla lunga diventa nocivo. Inoltre, lo zucchero è un killer di nutrienti, cioè provoca la non assunzione di sostanze nutritive. Alcuni nutrienti sono neutralizzati dallo zucchero nel processo metabolico.

2. Carenza di sonno.

La scarsa quantità di sonno comporta un incremento delle probabilità di contrarre raffreddori o altre infezioni. La carenza di sonno può causare un incremento di produzione dell'ormone dello stress, e maggiore predisposizione alle infiammazioni. Anche se non si sa bene ancora il perché, è appurato che fare almeno sette ore di sonno, sia un grande aiuto per la conservazione di una buona salute. La carenza di sonno inoltre influisce negativamente sulla secrezione di melatonina. La melatonina è una potente barriera contro i radicali liberi.

3. Vaccini

Contrariamente al parere di molti medici, i vaccini indeboliscono il sistema immunitario, più che fortificarlo. Non di rado contengono sostanze chimiche e metalli pesanti come mercurio e alluminio, cioè agenti immuno-depressivi. Il mercurio provoca cambiamenti nell'attività dei linfociti, diminuendone la vitalità. I vaccini inoltre alterano alcuni equilibri a livello di anticorpi, Il nostro sistema immunitario si sovraccarica per fare fronte a sostanze estranee come i metalli pesanti, mentre i virus sono liberi di riunirsi in una comunità, crescere e moltiplicarsi. È un po' come cercare di nuotare dopo essere stati incatenati e ammanettati.

4. Farmaci

Man mano che la ricerca progredisce, viene fuori che centinaia di farmaci favoriscono le infezioni e deprimono le funzioni immunitarie. I ricercatori hanno osservato una riduzione delle citochine (ormoni messaggeri del sistema immunitario) in un numero significativo di consumatori di antibiotici. Molti farmaci ostacolano gli effetti suscitati dalla sinergia tra le cellule immunitarie ed i tessuti e gli organi deputati alla difesa dell'organismo da malattie, infezioni e virus. La maggior parte dei farmaci contengono anche un elevato livello di specifiche tossine che decimano i batteri benevoli intestinali, i quali sono una fonte primaria di protezione dell'organismo umano. Di conseguenza, l'uso a lungo termine di farmaci è associato ad una maggiore frequenza e durata delle infezioni.

5. Alcol

È ormai cosa assodata che il consumo abituale a lungo termine di alcol produca gravi conseguenze nella salute fisica e mentale delle persone. Bere un paio di bicchieri di vino al giorno è generalmente considerato un buon modo per aiutare la salute cardiovascolare e del cervello. Ma uno studio ha indicato che il consumo costante possa ridurre del 40% la produzione di cellule cerebrali in un adulto. L'alcol inoltre nuoce alla capacità del sistema immunitario di combattere infezioni e malattie. Il consumo eccessivo di alcol alla lunga conduce alla deficienza immunitaria in due modi: carenza nutrizionale e riduzione dei globuli bianchi. L'alcol altera la metabolizzazione dei nutrienti a causa dei danni che causa alle cellule nel tratto digestivo, e interferisce con la secrezione di alcuni enzimi necessari alla digestione. L'alcol può anche impedire l'assorbimento di importanti vitamine al livello epatico.

6. Cereali raffinati

I cereali raffinati come la farina bianca, il riso istantaneo, la pasta arricchita e molti tipi di cibo confezionato contengono poche sostanze nutritive e poche fibre rispetto a quelli integrali. Un consumo prolungato eccessivo di cereali raffinati e cibi altamente trasformati contenenti pesticidi, additivi chimici e conservanti può indebolire il sistema immunitario e predisporre ad alcune malattie croniche. Uno studio pubblicato sull'*American Journal of Clinical Nutrition* ha appurato che nelle 5 ore successive l'ingestione di 100 grammi di alimenti trasformati, la capacità battericida dei globuli bianchi si riduce notevolmente. La nostra dieta moderna fatta di prodotti alimentari trasformati, take away e pasti da microonde potrebbe essere concausa del forte incremento delle malattie autoimmuni come la sclerosi multipla, ma anche dell'alopecia, dell'asma e degli eczemi.

7. Stress cronico

Un lieve livello di stress può giovare all'organismo. Il modo di gestire, reagire e affrontare lo stress è un fattore importante per la salute. Molte persone ignorano che il livello di stress abbia una grande influenza sull'efficienza del nostro sistema immunitario. Lo stress cronico incrementa i livelli di cortisolo, e ciò riduce la produzione di prostaglandine, che sono acidi che hanno varie funzioni su diversi apparati, come quello gastrointestinale, respiratorio, genitale e sul metabolismo. Lo stress cronico può rendere più soggetti a raffreddori e influenze stagionali, e può concorrere a problemi di salute più gravi, come patologie cardiache, diabete e altre malattie. Praticando attività come lo yoga, la meditazione e le risate, è possibile evitare che l'organismo entri in uno stato di stress cronico.

8. Carenza di vitamina D

Quando la vitamina D si lega ad alcuni specifici recettori, si innesca una catena di eventi in cui molti agenti patogeni, ad esempio le cellule tumorali, sono neutralizzati. La carenza di vitamina D può quindi indebolire questo sistema, con susseguente incremento delle probabilità che la malattia si sviluppi. Benché la vitamina D possa essere assunta mediante alcune limitate fonti alimentari, il miglior modo di sintetizzarla è l'esposizione diretta al sole durante i mesi primaverili ed estivi. 30 minuti di esposizione a torso nudo nei mesi più caldi equivalgono a circa 10.000 unità (UI) di vitamina D.

9. Disidratazione

La disidratazione cronica può influire in molti modi sullo sviluppo di malattie croniche. Alcune evidenze indicano che la disidratazione possa essere correlata alla suscettibilità ad alcune specifiche forme tumorali. È di vitale importanza mantenere un buon livello di idratazione per supportare la eliminazione dei sottoprodotti di qualsiasi malattia e aiutare il sistema immunitario a combattere le infezioni. La disidratazione può influenzare la vostra energia, il vostro sonno e la vostra capacità di espulsione delle tossine dall'organismo.

10. Ansia e paura

Le emozioni negative possono pregiudicare le funzioni dell'organismo. Come nel caso dello stress, se cronicizzate le emozioni negative comportano un drammatico incremento del livello di cortisolo. I rischi della vita moderna agiscono come una morsa sull'immaginazione della gente. I sociologi la chiamano Fenomenologia della Società del Rischio, descrivendola come una cultura sempre più preoccupata da minacce di ogni tipo, sia reali che percepite, ma di certo interiorizzate. La paura crea un senso di urgenza nel corpo e stimola la reazione del sistema simpatico. L'ansia e la paura influenzano l'intero stato di salute del corpo, i livelli ormonali e il modo in cui le nostre cellule immunitarie sono in grado di difenderci.

11. Additivi alimentari industriali e tossine

Additivi e coloranti usati dall'industria alimentare sono tra le principali cause di, asma, cancro e molte altre malattie, in quanto responsabili della creazione un ambiente tossico per la nostra salute. Ogni anno i produttori di alimenti integrano 15.000.000 di dollari di coloranti alimentari artificiali nei cibi americani – e tale stima ha preso in considerazione appena otto diverse varietà di cibo, secondo quanto affermato dal Centro per la Scienza nell'Interesse Pubblico (CSPI). Oltre a tumori, malformazioni congenite e reazioni allergiche, le miscele di tossine alimentari industriali possono causare malattie autoimmuni.

3) Malattie del sistema immunitario

Nell'ultimo secolo le profonde modificazioni ambientali hanno messo a dura prova un meccanismo che sembrava perfetto. La comparsa e l'aumento delle patologie autoimmuni lo dimostrano. L'elenco di patologie come: artrite reumatoide, morbo di crohn, asma, allergie, psoriasi, lupus erimatoso, tiroidite di hashimoto, sclerosi multipla ecc. sono solo alcune di un lungo elenco che sta continuamente aumentando.

Cosa indebolisce le nostre difese

Esistono molti modi con i quali possiamo indebolire il nostro sistema immunitario:

- uso indiscriminato di antibiotici e farmaci in generale;
- alimentazione scorretta: cibi industriali, raffinati, processati, grassi idrogenati, eccessivo consumo di carne, latticini, frumento e altri cereali raffinati;
- stress e ansia;
- uso e abuso di alcol e fumo di sigaretta;
- sedentarietà;
- inquinamento ambientale.

Antibiotici e immunità

La scoperta degli antibiotici, intorno alla metà del secolo scorso, ha indubbiamente, rivoluzionato i trattamenti convenzionali delle infezioni batteriche ma, con il tempo e con l'uso indiscriminato di farmaci, soprattutto antibiotici, si sono sempre più evidenziati tre principali problemi: la distruzione della flora batterica fisiologica dell'organismo, il fenomeno della resistenza batterica cioè dell'adattamento di molti batteri all'azione degli antibiotici e infine la depressione del sistema immunitario. Infatti l'antibiotico, impoverendo la flora batterica intestinale, espone il sistema immunitario a un'aggressione diretta che risulta molto più impegnativa da contrastare. Tutte le mucose, soprattutto quella intestinale, principale porta di ingresso del mondo esterno del nostro organismo, è ricoperta da uno strato di microrganismi che, in salute, sono simbiotici o commensali. Questa barriera assolve a due funzioni. Controlla l'ingresso nell'organismo evitando l'entrata dei patogeni e aiuta il compito del sistema immunitario che risulta molto più sollecitato e in equilibrio.

Alimentazione

In tutti i paesi del mondo, le carenze nutrizionali sono in assoluto la causa più comune dell'indebolimento delle difese dell'organismo, la mancanza di anche un solo nutriente può infatti danneggiare seriamente il sistema immunitario. Questo aspetto interessa non soltanto gli individui che vivono in condizioni precarie, ma anche le popolazioni più ricche, che consumano alimenti ad alto contenuto calorico ma povero di nutrienti. In questo modo, la sovralimentazione si trasforma spesso in malnutrizione. Tutti gli alimenti che ingeriamo, soprattutto quelli adulterati, inquinati, raffinati, pieni di additivi alimentari, influiscono profondamente sulla nostra immunità naturale e acquisita. Per ovviare a questo problema molti cibi sarebbero da evitare come, ad esempio, la carne in eccesso specie quella di animali

trattati con ormoni e antibiotici, le bevande zuccherate, i cereali raffinati e i latticini in eccesso e così via. Tutti questi cibi, oltre a contribuire a una iperacidificazione dell'organismo, creano anche uno squilibrio ormonale, metabolico e immunitario.

I danni da inquinamento ambientale

Per decenni gli scienziati hanno studiato l'inquinamento dell'aria, dell'acqua e del terreno, ma solo negli ultimi anni la loro attenzione si è rivolta sull'inquinamento degli individui stessi. I vari contaminanti si accumulano nei nostri tessuti e il loro numero sale ogni anno, così che varie centinaia di sostanze tossiche, tra le quali diversi metalli pesanti, danneggiano il nostro sistema immunitario. Correggere gli stili di vita non idonei, rappresenta il punto di partenza per ritrovare il benessere. Lo stesso Ippocrate, considerato il padre della medicina occidentale, era convinto che la salute del corpo e della mente non potesse prescindere da una serie di elementi in equilibrio come il luogo in cui viviamo, il cibo che mangiamo, il movimento fisico che facciamo, l'acqua che beviamo.

Sintomi di un sistema immunitario basso

Stanchezza fisica e mentale;
gocciolamento nasale;
infezioni alla gola, herpes labiale, vescicole febbrili;
linfonodi ingrossati;
lesioni che impiegano molto tempo a guarire;
tendenza a contrarre facilmente l'influenza o raffreddori;
gengive infiammate o sanguinanti;
lento recupero da raffreddori o influenza ecc.

Se si soffre spesso di infezioni, si ha già un'idea di come stia funzionando il sistema immunitario. Lo stesso individuo può talvolta soffrire contemporaneamente di iper e ipoimmunità, poiché le allergie croniche o l'assunzione continua di farmaci possono interferire con la capacità dell'organismo di combattere le infezioni.

Identificare i problemi è il primo passo.

La messa a punto del corpo umano consiste nell'identificazione dei punti deboli, quindi vengono valutate le diverse possibilità per la risoluzione dei problemi e optando per il rimedio che offre i risultati migliori testato sulla persona. Una volta circoscritto il problema, ci si può concentrare su altri aspetti.

L'individualità biochimica.

Tutti gli esseri umani hanno in comune la stessa costituzione fisica di base (organi interni, trasmissione elettrica degli impulsi, parti del corpo); le stesse sostanze chimiche circolano nei vasi sanguigni, scatenando innumerevoli processi metabolici. Anche i cinque sensi funzionano all'incirca nello stesso modo: l'intensità dei sensi può essere maggiore o minore, ma di norma tutti gli esseri umani sono in grado di distinguere tra cibi dolci e salati, percepire i diversi ritmi della musica e apprezzare le sfumature di un tramonto, tuttavia, ogni persona è unica. Uno dei maggiori biologi del ventesimo secolo, Roger Williams, ha coniato l'espressione

individualità biochimica. Le caratteristiche biochimiche sono assolutamente uniche in ciascun essere umano e ne determinano la personalità e le modalità di interazione con il mondo circostante. L'individualità biochimica nasce da una combinazione tra i geni dell'individuo e l'ambiente in cui questi vive (natura e alimentazione); questi fattori svolgono un ruolo fondamentale per lo stato di salute e i disturbi a cui siamo soggetti.

I vantaggi di un Check Up quantistico per mantenere il nostro benessere.

Come per la vostra automobile esiste un test o uno screening che ne rileva i problemi, anche per gli esseri umani esiste oramai da circa 17 anni, un Check Up di bioenergetica quantistica, non invasivo, in grado di valutare lo stato psico-fisico di salute di una persona nel suo insieme. Di valutare le carenze di vitamine, minerali, acidi grassi, aminoacidi, le intolleranze alimentari e molto altro.

3.1 Malattie autoimmuni

Il sistema di difesa dell'organismo improvvisamente non riconosce alcune cellule, le attacca e le distrugge. Anche se le cause non sono ancora conosciute, numerosi sono gli studi che puntano dritto ad un problema che affligge molte persone, spesso in difficoltà nel trovare centri medici di riferimento, che cosa sono, come si manifestano, quali esami le diagnosticano e quali cure si possono prescrivere.

Come funziona il sistema immunitario?

Il midollo osseo e gli organi linfatici maggiori producono e modulano la funzione di alcune cellule che si trovano nel sangue. Si tratta dei globuli bianchi o linfociti. Al momento della nascita il sistema immunitario esegue una specie di "inventario" di tutti i tessuti, cellule e sostanze del nostro organismo riconosciute come proprie (il self). Normalmente il sistema immunitario si auto-regola attraverso stimoli di attivazione e di inibizione: per esempio, quando l'organismo viene in contatto con un **virus**, il sistema immune lo riconosce come non-self. Perciò sviluppano segnali di attivazione del sistema che incomincia a produrre anticorpi e molecole per combattere e debellare l'infezione.

Perché si verificano le malattie autoimmuni?

Come tutti i sistemi biologici, anche il sistema immunitario può impazzire. Nelle malattie autoimmuni prevalgono aberranti stimoli di attivazione ed i linfociti iperstimolati perdono la capacità di riconoscere sostanze proprie sane (il "self") provocando una anomala reazione di **distruzione autoimmune** rivolta verso tessuti e cellule sane dell'organismo che vengono trattati come se fossero sostanze estranee.

Il meccanismo non è noto. Sicuramente sono malattie multifattoriali, dove di fondamentale importanza è la presenza di una predisposizione genetica a sviluppare

la malattia. Questa predisposizione può evolvere in malattia quando il paziente viene in contatto con determinati fattori ambientali (virus, batteri, farmaci, etc, etc.) che attivano in maniera irreversibile e progressiva la malattia. Tuttavia queste malattie non sono ereditarie nel senso stretto della parola ma esiste sicuramente una predisposizione di alcune famiglie a sviluppare malattie autoimmuni. Un altro fattore causale di queste malattie sono gli ormoni femminili. Infatti le donne sono maggiormente colpite da malattie autoimmuni rispetto ai pazienti di sesso maschile. Inoltre si ha un picco di comparsa intorno ai 15/20 anni o nell'età pre-menopausale 45/50, e tutto ciò suggerisce un importante ruolo ormonale nella nascita delle malattie.

Le malattie autoimmuni sono una serie di patologie che, come già anticipato, sono contraddistinte e determinate da un'anomalia comune, una reazione inspiegabile del sistema immunitario, che invece di difendere il nostro organismo dalle aggressioni esterne, danneggiandone alcune parti o tessuti, poiché li "scambia" per agenti esterni potenzialmente dannosi. Insomma, una sorta di meccanismo di autoaggressione che in alcuni casi potrebbe essere piuttosto comune, e che in altri casi è invece piuttosto raro.

Le malattie autoimmuni, sono di varia natura e di varia incidenza, ma contraddistinte in maniera omogenea dalla determinazione di un'autoaggressione. A sua volta questa autoaggressione può essere diretta verso le cellule del sangue, verso la pelle, verso i muscoli, verso le articolazioni o verso i tessuti che rivestono e che compongono gli **organi**.

All'interno della macro classe delle malattie autoimmuni rientrano anche alcune malattie rare, in grado di colpire più del 6% della popolazione mondiale. Tra queste è possibile citare, pur brevemente, il morbo di Crohn, contraddistinto da un sanguinamento e da un'infiammazione dell'intestino, l'artrite reumatoide, che vede il coinvolgimento delle articolazioni, la fibromialgia (che colpisce tendini, muscoli, legamenti), il diabete di tipo 1 (che punta a distruggere le cellule del pancreas produttrici di insulina), la sclerosi multipla (che colpisce invece il sistema nervoso centrale).

Cause delle malattie autoimmuni

Purtroppo, non è possibile cercare di generalizzare quali possono essere le cause delle malattie autoimmuni, considerando che all'interno di questa categoria rientrano diverse patologie, contraddistinte da altrettanto specifiche determinanti. È tuttavia noto che tra i fattori implicati nell'insorgenza di queste patologie vi siano soprattutto i fattori genetici e quelli ambientali. È possibile che a favorire l'insorgenza delle malattie immuni possa essere anche un mix tra questi due fattori. Così come è difficile fare un elenco delle cause che possono determinare l'insorgenza di malattie autoimmuni, è molto difficile cercare di individuare i sintomi delle stesse patologie. Ogni malattia autoimmune ha infatti delle caratteristiche uniche, e si manifesta pertanto con sintomi specifici e precisi. In altri casi, è possibile

cercare di individuare dei sintomi più comuni e aspecifici, che è possibile riscontrare in molte patologie autoimmuni, come le vertigini, una sensazione di malessere generale, una condizione di irritabilità e di malumore, la stanchezza, la febbre.

Cure delle malattie autoimmuni

Le malattie autoimmuni hanno delle cure diverse sulla base delle singole specificità cui si riferiscono. Le uniche opzioni terapeutiche per poter fronteggiare efficacemente le malattie autoimmuni sono comunque quelle a base di farmaci, utili per poter gestire quella che è a tutti gli effetti una malattia cronica. In altri casi, comunque, non è nemmeno necessario intervenire con i farmaci, limitandosi a tenere sotto controllo la patologia. Altre volte è invece necessario valutare con attenzione la somministrazione di farmaci, che varieranno sulla base della malattia autoimmune da trattare. Al di là della cura specifica, l'obiettivo è comune: cercare di fare in modo di contrastare la reazione del sistema immunitario, senza però privarlo del suo potere difensivo contro l'aggressione da parte di agenti patogeni esterni, come i virus o i batteri.

Elenco malattie autoimmuni

L'elenco delle malattie autoimmuni è piuttosto ampio e diversificato. Le più comuni sono tuttavia le seguenti:

- Artrite reumatoide
- Arterite di Horton
- Spondilo Artrite
- Sindrome di Sjogren
- Sindrome di Behcet
- Sclerosi multipla
- Morbo di Crohn
- Vascoliti
- Morbo di Addison
- Psoriasi
- Lupus eritematoso sistemico
- Sclerodermia
- Tiroide di Hashimoto
- Pemfigoide
- Dermatomiosite
- Uveite facogenica
- Polimiosite
- Altre connettiviti
- Sindrome di Anticorpi Antifosfolipidi

Artrite reumatoide

L'artrite reumatoide è una delle più diffuse e conosciute malattie autoimmuni. La patologia colpisce le articolazioni, facendole diventare doloranti e rigide.

Generalmente, colpisce diverse articolazioni nello stesso momento, con l'aggiunta di una sensazione di stanchezza e di febbre. Le parti più colpite sono le dita, i polsi, i gomiti, le spalle, il collo, il femore e le ginocchia.

Fibromialgia

Anche la fibromialgia è una nota malattia autoimmune. La patologia interessa sia le ossa che i muscoli, generando dolore e una condizione di affaticamento. Non è nota la causa, ma si ipotizza che possa essere legata a delle alterazioni a livello dei neurotrasmettitori, squilibri ormonali, alterazioni del sonno, stress.

Sclerosi multipla

Tra le malattie autoimmuni c'è anche la sclerosi multipla, una malattia infiammatoria cronica che colpisce il sistema nervoso centrale. È contraddistinta dalla degenerazione della mielina, una sostanza che riveste le fibre nervose e consente il passaggio dei segnali dal cervello agli organi e ai muscoli del corpo.

Morbo di Crohn

Tra le principali malattie autoimmuni citiamo anche il morbo di Crohn, una particolare malattia infiammatoria cronica intestinale, contraddistinta da diarrea, dolori addominali anche molto forti, febbre, dimagrimento. La cura di tale morbo è generalmente legata all'utilizzo di farmaci che nel tempo possono eliminare i sintomi principali e prevenire le complicazioni. In tal senso, i medicinali che vengono utilizzati più frequentemente sono la mesalazina, il cortisone, gli immunosoppressori, gli antibiotici. I farmaci di ultima generazione, quelli biologici, sono utilizzati per la loro potente azione antinfiammatoria. Può inoltre risultare di grande aiuto la dieta, soprattutto per poter dare sollievo ai sintomi intestinali. È importante seguire con attenzione un'alimentazione completa ed equilibrata, andando a preferire una dieta più leggera e più povera di fibre, evitando soprattutto gli alimenti piccanti

4) Come si rigenera il sistema immunitario

E' importante esaminare il proprio stile di vita per individuare la presenza di fattori che possono interferire con la capacità dell'organismo di combattere le malattie.

Alcuni dei principali fattori sono lo stress intenso e continuo;

consumo eccessivo di zuccheri semplici;

disbiosi, ovvero proliferazione di organismi dannosi, specialmente lieviti (come candida) nel tratto intestinale;

abuso di alcolici;

esposizione a tossine ambientali;

fumo;

obesità;

sedentarietà;

Azioni che fanno bene al sistema immunitario:

Fare una lunga passeggiata nel verde per fissare i colori negli occhi e poi tornare a visitarli quando saranno già cambiati. La natura è lì a dirci che tutto si evolve, fluisce, muta;

Ripulire le parole. Nel senso di provare a fare pulizia e rinnovare anche le parole che si pronunciano, apprezzare il silenzio e astenersi dal dire la prima cosa che passa in testa. E' un grande esercizio di spiritualità, educa l'anima e il cuore;

Parlare del progetto di vita che si ha in mente. Parlare come se questo progetto fosse una persona. Dirgli di cresce con noi, di sostenerci;

Comprendere il confine tra autostima e superbia. Esplorare questa differenza con piccoli gesti, telefonate, relazioni di lavoro e simili;

Dire il vero a chi si ama. Non lesinare sulla verità, quella interiore. Già capire che c'è la necessità di farlo è un grande passo.

Ma lo stile di vita odierno, e anche il cibo carico di sostanze chimiche, contribuiscono ad indebolire il nostro sistema immunitario.

Sembra che digiunare abbia una grande influenza sul sistema immunitario. E' stato studiato da un gruppo di scienziati dell'Università del South Carolina (Stati Uniti).

Digiunare da 2 a 4 giorni per volta, ogni 6 mesi, permetta alle cellule madri di "svegliarsi", cominciando a rigenerarsi da sole, secondo gli scienziati. La ricerca ha dimostrato anche che il digiuno ha distrutto cellule danneggiate, facendone nascere di nuove: in poche parole, ha rigenerato il sistema immunitario.

Una volta terminato il digiuno, il corpo comincia a produrre nuovi globuli. Se si comincia con un sistema immunitario fortemente danneggiato, ad esempio per chemioterapia o invecchiamento, i cicli di digiuno possono generare letteralmente un nuovo sistema immunitario, ha detto il professore di scienze biologiche Valter Longo.

E quando si priva il corpo di cibo, il sistema cerca di risparmiare energia, e una delle cose che può fare a tale scopo è riciclare molte cellule immunitarie, soprattutto quelle che possono essere danneggiate, ha aggiunto il professor Longo. Hanno notato che i leucociti diminuiscono con il digiuno prolungato. Poi, quando si ricomincia a mangiare, i globuli ritornano. Quindi digiunare non ci farà solo perdere peso, ma rinforzerà il sistema immunitario migliorando il nostro stato di salute generale. Secondo l'università bastano 8 giorni di digiuno all'anno.

Un terreno biologico sano o malato è determinato principalmente da quattro cose:

- Il suo equilibrio acido o alcalino (pH)
- la sua carica elettromagnetica (negativa o positiva)
- il suo livello di intossicazione (tossicità)
- il suo stato nutrizionale

Se si vuole avere un chiaro termine di paragone con cosa accade in un corpo malato, si può provare a vedere cosa succede a non fare le pulizie di casa per un anno.

In quell'ambiente, tutti i generi di piccoli "ospiti" verranno fuori da chissà dove.

Allo stesso modo, le abitudini alimentari sbagliate e il modo di vita "sporcano" il nostro ambiente interno. Il nostro terreno diventa eccessivamente acido (pH sbilanciato) preparando la strada per ospiti indesiderati.

In questo ambiente sbilanciato, i batteri dannosi possono scaturire dalle nostre proprie cellule. Queste forme di vita minuscole possono cambiare rapidamente la loro forma e funzioni. Attraverso un processo chiamato pleomorfismo , (pleo = molti e morph = forma,) i batteri possono cambiare in lieviti, da lieviti a funghi, da funghi a muffe.

I microrganismi come un batterio specifico, possono assumere più forme. Questo può essere un cambiamento di funzioni o di forma.

La risposta però giace nella condizione del terreno biologico.

Una volta che l'equilibrio viene turbato, si entra in un circolo vizioso.

Quando il pH del corpo è alterato, i suoi tessuti hanno una condizione acida. Questa condizione deriva da molte cose, principalmente dal tipo di alimenti consumati e da scarsa digestione. Quando la digestione non avviene correttamente i cibi fermentano o vanno in putrefazione. Negli stadi iniziali dello squilibrio, i sintomi esterni generalmente non sono molto intensi e di solito sono "trattati" con i farmaci.

Questi includono, fra gli altri, sintomi come:

- Eruzioni della pelle
- Emicranie
- Allergie
- Raffreddori e influenza
- Sinusiti

Aumentando lo squilibrio nel terreno biologico, si presentano condizioni più gravi come ghiandole indebolite, organi e sistemi che iniziano a capitolare - tiroide, surrenali, fegato, ecc.

Come fare per ripristinare un ottimale sistema di prevenzione ?

Lo stress si può e si deve scaricare, attaccandolo da più lati.

I parametri da controllare sono:

- **alimentazione**
- **attività fisica**
- **respirazione**
- **riposo ed il sonno**
- **atteggiamento mentale**

Esiste però lo stress cronico, che deriva dal persistere nel tempo di più eventi traumatici, condizioni ambientali, cognitivi, stili di vita - che fanno superare la cosiddetta soglia critica oltre la quale l'organismo non riesce più a difendersi e la naturale capacità di adattarsi viene a mancare.

Di conseguenza il sistema immunitario si indebolisce, l'organismo diventa più vulnerabile alle infezioni, alle malattie e allo sviluppo di patologie autoimmuni: è evidente che ognuno reagisce in base alle caratteristiche e predisposizioni costituzionali.

In realtà il corpo tende a soccombere a infezioni di qualsiasi genere se il sistema immunitario risulta indebolito da eccessivi stress o tensioni.

Ci sono molti fattori che possono influire sul funzionamento del sistema immunitario, ecco quali:

Carenze nella dieta: l'alimentazione può influire molto sulla salute. Una dieta insalubre è quella caratterizzata da un largo consumo di zuccheri, sale e grassi saturi. Lo zucchero ad esempio favorisce la crescita dei microrganismi, aumenta la glicemia e aumenta il livello di colesterolo nel sangue e la pressione sanguigna, oltre ad interferire con l'azione dei globuli bianchi.

Malnutrizione e carenze nella dieta portano l'organismo ad essere vulnerabile alle infezioni.

Fumo: abbassa le difese immunitarie, inficia la circolazione sanguigna, aumento dei battiti cardiaci, provoca infiammazioni alle mucose, abbassa il livello di vitamina C.

Inquinamento: siamo circondati da sostanze chimiche in ogni momento della giornata. Tra esse radiazioni ad alta e bassa frequenza (sembra che le piante del genere CHLOROPHYTUM costituiscano un ottimo antidoto naturale contro numerosi inquinanti elettromagnetici), inquinamento industriale e veicolare, buone ultime le scie chimiche, con il loro potenziale cancerogeno di metalli e nano particelle varie.

Eccessiva esposizione al sole: provoca tumori della pelle e stimola il processo di ossidazione che porta all'invecchiamento precoce.

Superlavoro: lavorare troppo e troppo a lunga provoca stress che debilita l'organismo.

Uno stile di vita sano

Per favorire uno stile di vita sano è importante migliorare gli aspetti importanti della vita:

L'alimentazione: mangiando cibi sani e variati e limitando i grassi, gli zuccheri e l'eccesso di proteine.

Praticare attività fisica almeno 30 minuti al giorno. Una semplice passeggiata nella natura è sufficiente.

Respirare bene e profondamente, diverse volte al giorno. Spesso si ha una respirazione veloce e superficiale, prendersi una pausa e fare dei bei respiri.

Dormire 7 ore a notte in maniera regolare.

Rilassarsi dallo stress della vita quotidiana facendo molte piccole pause durante la giornata.

Imparare a *meditare* aiuta molto a rilassarsi.

Guardare il lato positivo della vita, e non sempre quello negativo.

ma anche l'attività fisica. Quest'ultima produce sostanze attive sul cervello e sull'ansia in generale.

Ritrovare le buone abitudini.

Le buone abitudini devono cominciare molto presto sin dalla fase neonatale, prediligendo specialmente l'allattamento materno a quello artificiale. Infatti, il latte materno garantisce al bambino tutte le sostanze indispensabili e nelle giuste proporzioni, a cominciare dal colostro. Inoltre non si deve aver fretta di svezzare il proprio bambino, soprattutto con cibi di origine animale, evitando, comunque, gli eccessi: di latticini, grossi produttori di muco a livello di tutte le mucose, eccesso di zuccheri, che tendono a squilibrare il sistema ormonale e provocare sovrappeso, specialmente quelli artificiali e confezionati (merendine, dolci, bibite ecc.).

Salvaguardare il sistema immunitario è facile e difficile allo stesso tempo: facile perché la natura ci ha sempre indicato le vie più semplici e le condizioni idonee per raggiungere e mantenere la salute. Il difficile è che noi le ignoriamo sistematicamente.

Cosa rafforza il sistema immunitario.

Evitare il ricorso compulsivo e prolungato ai farmaci, da banco e non, per qualsiasi tipo di dolore o problema;

allattamento al seno prolungato, buone abitudini alimentari sin dalla più tenera età, dieta con larghissimo uso di frutta e verdura fresca, cruda e biologica;

attività fisica;

equilibrio emozionale;

integrazione di micronutrienti (vitamine, selenio, zinco, glutathione) e di funghi medicinali che attivano le difese;

corretta esposizione al sole per sintetizzare al meglio l'importantissima vitamina D.

Lo sport è una manna per il sistema immunitario perché aumenta del 20% il numero di anticorpi ma l'attività fisica intensa invece può risultare troppo stressante per l'organismo tanto da indebolirlo temporaneamente.

Grazie alla fatica l'organismo è spinto a reagire allo sforzo producendo più anticorpi, all'incirca il 300 per cento in più, l'importante è non esagerare, infatti troppo sforzo fisico alla fine inibisce il sistema immunitario perché lo costringe ad un superlavoro. Prendere il sole in maniera ragionevole può essere importante per rafforzare il sistema immunitario.

4.1 Alimentazione

Quello che mangiamo influisce profondamente sulla salute e questo sembra che oggi i medici se ne stiano riaccorgendo dopo che veniva dato per scontato fino a qualche centinaio di anni fa.

Il Dr. Longo, direttore del Longevity Institute della University of Southern California, è uno di quei italiani che all'estero stanno facendo scuola. Ha effettuato numerosi studi e pubblicazioni scientifiche per arrivare a formulare quella che ritiene la dieta ideale per rinnovare, depurare e guarire il nostro corpo.

La dieta MIMA, così chiamata del Dr. Longo, si basa su questi 2 principi:

1. Le proteine animali (carne, pesce, latticini, uova) stimolano l'ormone della crescita GH. L'ormone della crescita, come dice il nome stesso, è utile nella fase di sviluppo ma diventa pericoloso in fase adulta: l'ormone della crescita è il predecessore dei fattori di crescita (IGF-1 e IGF-2), i quali favoriscono la divisione cellulare stimolando i tumori (le cellule cancerose crescono e si diffondono più velocemente), il diabete e i processi d'invecchiamento. Quindi dopo i 25 anni vanno ridotte a 0,8 grammi per kilo di peso corporeo. Longo in particolare osserva come l'aumento esponenziale di consumo di formaggi e latte in Italia coincida con l'aumento esponenziale dei tumori.

2. Il digiuno intermittente è un potentissimo strumento di autoguarigione. Il digiuno effettuato una volta a settimana o per 5 giorni di seguito (va bene anche digiuno parziale) al mese innesca

Ringiovanisce gli organi, rinnova i globuli bianchi del sistema immunitario: circa un terzo viene distrutto e sostituito con nuove difese più forti ed efficienti. Anche per solo 3 giorni si può rigenerare tutto il sistema immunitario. controllo medico.

Senza glucosio a sufficienza, il corpo è costretto a generare risorse energetiche alternative: sono i corpi chetonici prodotti a partire dalle nostre riserve di grasso. Senza le proteine inoltre il corpo alloca le poche risorse proteiche disponibili in modo molto più efficiente, tutelando i tessuti nuovi e in buona salute e lasciando morire le cellule vecchie, per poi riutilizzarle.

Come per il digiuno, la privazione selettiva di questi nutrienti attiverà una massiccia produzione di cellule staminali. Proprio grazie alle staminali, tutte le cellule distrutte verranno sostituite con cellule nuove una volta che si tornerà a mangiare regolarmente: è ciò che dà come risultato finale una vera e propria rigenerazione cellulare. Inoltre, sembra che la massa muscolare non venga minimamente intaccata e anzi possa migliorare in virtù di questa sintesi proteica molto più efficiente. Infatti è stato dimostrato che il digiuno intermittente stimola l'aumento della massa muscolare negli atleti grazie all'aumento del testosterone.

Altri studi hanno dimostrato come proteine e glucosio siano la benzina che alimenta la crescita dei tessuti tumorali, i quali sembrano non essere in grado di trarre energia dai corpi chetonici, a differenza delle cellule sane: questo spiega perché il

digiuno intermittente possa essere un killer amico, in grado di stroncare sul nascere i processi tumorali (meccanismo che è stato osservato chiaramente sui topi).

Le allergie e intolleranze alimentari.

Se si consuma un alimento cui si è allergici, l'organismo reagisce come in presenza di un aggressore: i leucociti migrano numerosi verso le membrane mucose e le pareti del tratto intestinale, dove rilasciano speciali composti nel tentativo di eliminare il falso invasore, accrescendo in tal modo la permeabilità intestinale. Come già ricordato, quest'ultima può consentire il passaggio nel sangue di molecole dannose; il sistema immunitario le riconosce come corpi estranei e sviluppa anticorpi in grado di distruggerle. Le conseguenze di una tale risposta può includere diversi disturbi, tra cui asma, eczema, psoriasi e perfino gravi patologie infiammatorie come l'artrite reumatoide.

Sintomi e malattie associati alle allergie.

Gastrointestinali: ulcerazioni, celiachia, diarrea cronica, ulcera duodenale, gastrite, sindrome dell'intestino irritabile, malassorbimento, colite ulcerosa;

urogenitale: enuresi notturna, infezioni croniche alla vescica, nefrosi;

immunitario: infezioni croniche, otiti frequenti;

mentale/emotivo: ansia, depressione, iperattività, mancanza di concentrazione, insonnia, irritabilità, confusione mentale, crisi depressive;

muscolo-scheletrico: borsite, dolori articolari, dolori lombari;

respiratorio: asma, bronchite cronica, dispnea;

cutaneo: acne, eczema, orticaria, prurito, eruzioni cutanee;

varie: aritmia, edema, svenimenti, cefalea, ipoglicemia, prurito al naso o alla gola, sinusite, rinite.

La caratteristica delle malattie autoimmuni è che il sistema immunitario attacca i tessuti organici. Non è tuttora chiaro quali siano i fattori che scatenano una reazione di questo tipo, ma le possibili cause sono anomalie genetiche, fattori dietetici, allergie alimentari, crescita batterica eccessiva, sindrome della permeabilità intestinale ecc. Scoprirne la causa è di fondamentale importanza per poter aiutare il sistema di difesa più importante che abbiamo.

Che cosa può fare

Rilevare lo stato di salute di tessuti, organi e sistemi (nervoso, circolatorio, linfatico ecc.);

rilevare l'idratazione, l'energia cellulare, Ph;

rilevare: virus, batteri, funghi e parassiti;

individuare: tossicità, intolleranze, allergie, geopatie;

individuare: traumi emotivi, stress, ansia, attacchi di panico, depressione;

riequilibrare i valori per aiutare l'organismo ad autoregolarsi;

testare l'efficacia e/o la dannosità di qualsiasi sostanza e/o il rimedio;

e molto, molto altro ancora.

Per quanto riguarda altri cibi:

- con effetti antiossidanti (agrumi, peperoni rossi e gialli, cavoli, cavolfiori, carote, ravanelli, spinaci, lattuga, funghi)
- ricchi di grassi essenziali (salmone, sgombri, aringhe, pesce azzurro),
- con proprietà antivirali (peperoncino, timo, salvia, rosmarino, origano, cipolla),
- con buoni contenuti in fibra alimentare (cereali integrali e legumi).

I cibi composti da vegetali hanno 3 funzioni: la prima è la regolazione della secrezione interna, stabilizzando cos'è il sistema immunitario; la seconda è l'efficacia nell'eliminazione naturale, eliminando le sostanze nocive all'interno del corpo umano e proteggendo il sistema immunitario; la terza è l'offerta di vitamine, sostanze minerali ed altri nutrimenti speciali, offrendo nutrizione al sistema immunitario.

Perciò, consumare ragionevolmente questi cibi fa molto bene al rafforzamento del sistema immunitario.

Un'altra difesa naturale dell'organismo è il riposo.

Non sorprende che digiunare possa essere così benefico. Il frigo pieno di cibo è un fenomeno recente di qualche decennio mentre l'uomo si è evoluto nel corso dei millenni sicuramente senza mangiare 3 volte a giorno più due merende senza saltare mai un pasto per tutta la vita. Per millenni il digiuno è stato un'eventualità ricorrente e normale, che è venuta meno solo negli ultimi decenni, con conseguenze che forse neanche immaginavamo.

Un ultimo consiglio del Dr. Fontana, collega di Longo, per rallentare l'invecchiamento e migliorare il metabolismo è di concentrare il cibo nelle prime ore del mattino e concentrare tutti i pasti in un periodo di otto ore. Questo per far coincidere alimentazione e ritmi circadiani. Solo negli ultimi decenni l'uomo ha spostato i suoi ritmi di vita verso la notte, con effetti negativi sulla salute». Infatti mangiare immediatamente dopo essersi svegliati porta il metabolismo al 100% ed evitando di mangiare molto tardi digeriamo meglio e dormiamo meglio, requisiti fondamentali per la buona salute.

Bere più Tè: i suoi antiossidanti hanno una provata efficacia antinfluenzale.

I cibi ricchi di vitamina A e vitamina D stimolano la produzione di reparti specializzati come i globuli bianchi e macrofagi.

Eliminare il consumo di alcool e tabacco.

Consumare meno grassi saturi per ridurre il consumo di energia legato alla digestione.

Bere molta acqua per tenere le mucose idratate.

Ridurre gli sforzi fisici prolungati.

Assumere dei probiotici appositamente studiati per rafforzare il sistema immunitario attraverso l'intestino.

Mangiare frutta prima del pranzo, infatti secondo le osservazioni degli studiosi del sistema immunitario, un pranzo costituito da cibi cotti può accrescere nel sistema

immunitario una sorta d'illusione, attivando tutte le "guardie della salute" del corpo a rafforzare l'allerta, perché si inattivano tutti gli enzimi presenti, responsabili della degradazione degli alimenti.

Ripetendolo spesso, può addirittura danneggiare il sistema immunitario, riducendo la sua efficacia.

Mangiare frutta un'ora prima del pranzo può eliminare quest'incitazione negativa apportata dai cibi cotti, proteggendo così il sistema immunitario e la sua funzione.

Mangiare verdura cruda: le verdure contengono un gran numero di sostanze che incitano la produzione **d'interferone**, una molecola prodotta dal nostro organismo in risposta ad un'infezione virale, svolgendo quindi una funzione di prevenzione delle malattie e resistenza al cancro.

Tuttavia, queste sostanze nutrienti contenute nelle verdure sono molto deboli e non possono sopportare le alte temperature, quindi è meglio mangiare verdure crude.

Non bisogna dimenticare inoltre che tutte le attività aerobiche di resistenza possono potenziare il sistema immunitario.

L'importante è non esagerare.

Uno studio giapponese ha scoperto che l'esercizio fisico moderato, senza smanie agonistiche, mantiene elevati i livelli di un particolare gruppo di anticorpi, i linfociti T CD8+.

Il protocollo PALEO

Paleo, dieta Paleolitica o Dieta delle caverne, è stata scoperta dal dentista Weston Price, e diffusa da Loren Cordain e Robb Wolf, arriva da un passato molto remoto, si riferisce all'alimentazione umana durante il Paleolitico (periodo di durata di 2,5 milioni di anni precedenti il periodo neolitico).

In quel periodo l'alimentazione era basata principalmente sulla caccia e sulla pesca oltre alla raccolta di frutti e verdure spontanee. In questo modo i cosiddetti "cacciatori-raccoglitori" beneficiavano di uno stile di vita sano in armonia con la natura.

Nel periodo Neolitico, con lo sviluppo dell'agricoltura e l'allevamento di animali, mutarono in maniera fondamentale le fonti di nutrimento delle popolazioni, ma il nostro DNA prova che la genetica della razza umana non è cambiata dai tempi del Paleolitico e non si è evoluta abbastanza per digerire e metabolizzare cereali, legumi, latticini e zuccheri raffinati.

Se ne deduce che la corretta alimentazione si dovrebbe basare su cibi che erano disponibili prima dello sviluppo dell'agricoltura e cioè nel nutrirsi con **"cibo vero"** e non sottoposto a trattamenti industriali, dando la priorità a carni nutrite a erba, pollame allevato in libertà, pesce pescato, verdure e frutta preferibilmente biologiche.

Come sappiamo i **cereali** (anche quelli integrali) ed i legumi contengono lecitine, sostanze che servono per difendere il seme dalla digestione del cibo. Questa

caratteristica fa sì che questi alimenti tendono ad irritare l'intestino, modificando la permeabilità delle pareti, riducono l'assorbimento dei nutrienti, in pratica non sono adatti all'alimentazione umana. Quando l'intestino è irritato causa infiammazione nel corpo, l'infiammazione produce una serie infinita di problemi di salute tra cui obesità e celiachia che anni fa non si conoscevano e sono cresciute velocemente assieme allo sviluppo dell'agricoltura e con le industrie di prodotti da forno, prodotti che si mantengono a lungo e facili da trasportare.

Mangiando Paleo si impara a riconoscere quali sono i cibi che hanno la capacità di essere dannosi per il nostro organismo, se si reagisce a qualcosa di negativo si diventa consapevoli che non si dovrebbe mangiarlo.

Il protocollo autoimmune Paleo è un approccio terapeutico basato su una dieta adeguata che permette di eliminare l'infiammazione nel corpo. Le malattie autoimmuni non possono essere curate con i metodi della medicina ufficiale. Questa dieta lavora per ridurre i sintomi di queste condizioni. La dieta dà al corpo sostanze nutritive, evitando cibi che possano contribuire al progredire della malattia, mettendo fine agli auto attacchi del nostro corpo, ma dando al corpo la possibilità di auto guarirsi. Bisogna farsi seguire da un esperto che indicherà alimenti consentiti e non. Inoltre fornirà integratori alimentari che possono aiutare ad integrare la dieta ottenendo più velocemente risultati positivi e risolutivi.

Dieta del gruppo sanguigno del Dottor Mozzi

La dieta del gruppo sanguigno, conosciuta anche come emodietà, è stata sviluppata per la prima volta dal dr. Peter D'Adamo e si basa sul presupposto che esiste una stretta correlazione tra gruppi sanguigni, cibo e sistema immunitario. Per questo motivo, dalla scelta di ciò che mangiamo ogni giorno, dipende anche la nostra salute.

In Italia questo regime alimentare è diventato celebre grazie al Dottor Piero Mozzi. Infatti negli ultimi anni ha riscosso un incredibile successo grazie alle trasmissioni televisive di Telecolor, di cui è ospite una volta al mese e anche grazie alla rete e ai social network, mezzi attraverso cui si è instaurata una vera e propria rete di comunicazione e informazione che ha aiutato migliaia di persone a migliorare la qualità della propria vita.

La dieta del gruppo sanguigno non è una dieta dimagrante, ma un regime alimentare volto al conseguimento di uno stato di salute e una forma fisica ottimali. Questa dieta offre la possibilità di raggiungere il peso forma ideale, vivere meglio e più a **lungo** imparando a scegliere gli alimenti più adatti alle proprie caratteristiche genetiche. La dieta è infatti ritagliata su misura per ciascuno dei quattro gruppi sanguigni **0/A/B/AB**, sia Rh positivo che negativo. Per ogni gruppo sanguigno gli alimenti vengono distinti in benefici, neutri e nocivi. Quest'ultimi saranno appunto i cibi da evitare, o di cui per lo meno ridurre il consumo, in quanto nel tempo possono provocare danni all'organismo, determinando l'inizio di patologie anche serie.

Seguendo la dieta del gruppo sanguigno avrai dunque la possibilità di invertire questo trend e riconquistare la salute perduta, con la seria possibilità di **guarire da patologie** che apparentemente non centrano nulla con l'alimentazione. Il gruppo sanguigno è un fattore importantissimo di cui occorre tener conto quando si vuole impostare una dieta salutare.

4.2 Vitamine

L'importanza della vitamina D

La sua carenza è molto più diffusa di quanto si possa pensare dal momento che, ormai, la nostra vita si svolge al chiuso di stanze, uffici, fabbriche che hanno, come sorgente luminosa, solo la luce elettrica e non quella solare, unico importante fattore di produzione e attivazione di tale vitamina. Ma anche durante la primavera-estate la situazione non migliora di molto in quanto, oltre a passare la vita in luoghi chiusi, quando ci esponiamo al sole, ci cospargiamo di creme solari che inibiscono l'assorbimento della quasi totalità dei raggi UV credendo, immotivatamente, che il sole sia nocivo e rappresenti la causa del melanoma, fatto che non ha supporti scientifici validi se non in soggetti particolarmente predisposti. Per ovviare, comunque, a questa remota possibilità esiste una ragionevole via di mezzo: esporsi al sole senza protezione per almeno 20-30 minuti e poi cospargersi tranquillamente con le creme e filtri solari. In questo modo abbiamo la certezza di aver fatto un adeguato approvvigionamento quotidiano di vitamina D ma non ci esporremo ad altri, pur ipotetici, fattori di rischio. Alcuni ricercatori affermano che la stagione autunno-invernale, con la sua carenza di raggi solari, sia la causa più importante di malattie stagionali, legate a una minore esposizione solare, soprattutto nelle regioni e paesi del Nord. Negli alimenti la troviamo nel pesce come la trota, sogliola, salmone, tonno, sgombero, storione e sardine. Poi è presente nel tuorlo delle uova, nel fegato e grassi animali, nel latte e burro, carne di pollo, anatra e tacchino. Nelle verdure, in quelle a foglia verde, cereali, ecc..

Se si prende in dosi eccessive, la vitamina D può essere molto tossica; un'assunzione elevata di questa vitamina può dare anche problemi seri.

I sintomi di un eccesso di vitamina D nell'organismo possono essere diarrea o vomito, perdita dell'appetito e mal di testa, debolezza muscolare, contrazioni e spasmi muscolari; una mineralizzazione dei tessuti non ossei con conseguente calcificazione degli organi e formazione di calcoli renali.

Si è riscontrato che alcuni bambini che consumano latte vitaminizzato con vitamina D sono iperattivi.

La vitamina D in eccesso difficilmente ha cause che dipendono dalla dieta, vista la ridotta quantità di vitamina D presente negli alimenti; ed anche improbabile causa ad eccessiva esposizione ai raggi solari.

È invece possibile un'intossicazione in seguito a somministrazione di vitamina D a scopo terapeutico. Per questo motivo, gli integratori dovrebbero essere assunti con cautela e in modo moderato, soprattutto nel caso dei bambini.

Come si può rafforzare il sistema immunitario?

Per esempio con la **Vitamina E** (protegge le pareti cellulari dagli attacchi dei radicali liberi) che si trova per esempio nell'olio d'oliva, nella frutta secca e nell'avocado; con il **Selenio** che fa produrre linfociti come i T-killer e l'interleuchina per aggredire i virus appena si presentano contenuto nel tuorlo d'uovo, nel pollo, nel pesce, nelle patate; con lo **Zinco** che rinforza le mucose di naso e bocca che bloccano e neutralizzano virus e batteri, contenuto in abbondanza nelle ostriche, in una bistecca di carne, nel formaggio e nei cereali; con i **Probiotici** che potenziano tutte le barriere, sono batteri buoni che superano indenni gli acidi dello stomaco e vanno a rinforzare l'intestino, sono contenuti nello **Yogurt** e formaggi freschi come lo zefir. Le carenze di vitamine A, B1, B2, B6, B12, C, E e di acido folico inibiscono il sistema immunitario. Allo stesso modo, carenza di magnesio, ferro e zinco e selenio. È importante considerare quanto questi nutrienti lavorino in sinergia tra loro. Ovviamente non esiste l'alimento completo e bisogna seguire una dieta variata e indirizzata su alcuni alimenti, piuttosto che altri. Ecco quali cibi privilegiare per essere sicuri di assumere tutte le vitamine e i minerali che rafforzano il sistema immunitario.

La **vitamina A** è contenuta nel tuorlo d'uovo e nell'olio di fegato di merluzzo, in frutta e verdura di colore arancione e in verdure a foglia verde scura. È un immunostimolante e garantisce una maggiore difesa delle mucose.

La **vitamina B1** si trova nella carne, nei cereali, nelle noci e nei legumi. La sua forma attiva è coinvolta nel metabolismo degli zuccheri e nella produzione di energia. È utile in caso di astenia, stress, stanchezza e anemia.

La **vitamina B2** è presente nel latte, nelle uova, nelle alghe, nei cereali e nelle verdure a foglia larga. È anch'essa indicata per condizioni di stress e affaticamento. Gli alimenti che contengono la **vitamina B6** sono latte, carne, cereali e frutta. È coinvolta nella sintesi delle citochine, importanti per l'efficienza del sistema immunitario.

La **vitamina B12** è presente in molluschi, pollo, tuorlo d'uovo, pesce e formaggi. Stati di carenza determinano una riduzione del numero di linfociti.

La **vitamina C** è un immunostimolante e un potente antiossidante. Ne sono particolarmente ricchi i kiwi, gli agrumi, i peperoni, i pomodori e gli ortaggi a foglia verde. Un'assunzione calibrata consente di combattere l'invecchiamento cellulare e di rinforzare le difese immunitarie.

Anche la **vitamina E**, presente in semi e oli vegetali, vanta proprietà **antiossidanti** e favorisce il mantenimento delle cellule immunitarie.

E tra i minerali di cui fare il pieno:

il **calcio** ha innumerevoli funzioni, tra le quali quella di mediatore della risposta cellulare e di controllo dell'attività enzimatica. È contenuto in latte, **soia**, legumi e tuorlo d'uovo;

il **magnesio**, coinvolto nell'eccitabilità neuromuscolare e nel trasporto di energia, è indicato nella lotta alla stanchezza. Si trova nella soia, nelle noci e nelle verdure;

lo **zinco** favorisce stimolazione, maturazione e proliferazione dei linfociti T. Si può assumere con la carne rossa e i fiocchi d'avena.

E nei periodi di maggior stress, durante i cambi di stagione e, comunque, in tutte quelle situazioni nelle quali le richieste dell'organismo aumentano, alla dieta è possibile affiancare un aiuto in più.

È consigliata la supplementazione con gli integratori di vitamine e minerali più adatti, che il farmacista stesso potrà consigliarci a seconda dei casi disponibili in farmacia.

La **vitamina D** è in grado di apportare numerosi benefici all'organismo e di diminuire l'incidenza di gravi disturbi: tumori, malattie cardiovascolari, ma anche diabete, artrite reumatoide, disturbi ossei, ed anche un'azione di potenziamento generale a livello del sistema immunitario in grado quindi di aumentare le difese organiche.

5) La psiche

Accade che il corpo si rivolta contro se stesso come nelle autoimmuni. E' come voler innescare una bomba ad orologeria contro la propria persona in maniera inconsapevole, il corpo va in tilt. L'organismo non è più in grado di riconoscere ciò che fa parte del proprio organismo da ciò che non ne fa parte. Tutto comincia dalla mente per manifestarsi poi nel corpo. Non è ancora ben chiaro perché ciò accada. A volte viene spiegata come una difesa, è il non riuscire a verbalizzare le emozioni interiori.

I fattori psicologici esercitano la loro influenza sulle cellule, sugli organi e sulle funzioni del nostro corpo, attraverso il sistema nervoso centrale.

La relazione fra stress e malattia non è di tipo semplice ma dipende da differenze individuali biologiche e di personalità, dal contesto, dalle risorse che abbiamo a disposizione e, soprattutto, dalla percezione dell'evento stressante stesso.

Fino a poco tempo fa si pensava che lo stress psicologico contribuisse allo sviluppo di specifiche malattie 'fisiche', in particolare quelle cosiddette 'psicosomatiche', come ad esempio la dermatite. Successivamente tuttavia la ricerca ha messo in evidenza nuove relazioni tra fattori psicologici e malattie come ictus, tubercolosi, diabete, leucemia, cancro, vari tipi di malattie infettive, e perfino la comune influenza.

Il cervello è collegato sia con il sistema endocrino (ormonale) che con il sistema immunitario. Nuove discipline come la neuropsicoendocrinologia e la

neuropsicoimmunologia hanno contribuito a migliorare la nostra comprensione dei processi complessi che contribuiscono a produrre uno stato di salute o di malattia. Una ricerca degli anni Settanta pubblicata su *Lancet* evidenziava come le emozioni legate al lutto (in questo caso la perdita del coniuge) esercitassero un'influenza negativa sul sistema immunitario, tramite la riduzione della risposta ai mitogeni. Altre ricerche hanno evidenziato che esiste una relazione tra funzione immunitaria e qualità della relazione col coniuge e tra questa e la disoccupazione. Il nostro cervello quindi, o meglio le sue funzioni mentali, sono in grado di comunicare con le cellule del sistema immunitario. Un sistema immunitario attivato produce sostanze chimiche che possono essere "percepiti" dal sistema nervoso. Si può dire che attraverso questi canali di comunicazione si può indebolire la resistenza del nostro organismo agli agenti patogeni (che producono malattia), o viceversa, si trasmettano dei segnali di rinforzo positivo.

E' opportuno ricordare che sappiamo ancora molto poco circa la natura di queste relazioni. Ciò nonostante, queste ricerche hanno il grande merito di aver aperto un'altra breccia nelle barriere tra medicina e psicologia.

La relazione mente-corpo ha interessato ed affascinato intere generazioni di studiosi che nel corso degli anni hanno indagato il potere della mente sull'insorgenza e sul decorso di varie malattie organiche e viceversa l'influenza del corpo sullo stato psicoemotivo. L'approccio al problema è stato inizialmente di tipo empirico, a partire dalle svariate storie di guarigioni miracolose che hanno messo in luce l'influenza di determinate convinzioni e dell'atteggiamento di fede sullo sviluppo degli effetti terapeutici. In seguito l'indagine ha acquisito maggior rigore sperimentale, e i risultati hanno confermato l'azione della mente sul corpo, benché al momento i risultati non siano univoci, a conferma della complessità della questione. Recentemente la focalizzazione dell'attenzione sul sistema immunitario, già da tempo noto per la sua azione difensiva nei confronti degli agenti estranei, con il fine di garantire l'identità biologica individuale, ha messo in luce una nuova connessione tra la mente ed il corpo, con il risultato che oggi non è più così chiaro se il sistema immunitario sia "al servizio" del corpo o in pari misura "della mente". Per esprimere la "grande connessione" tra i sistemi dell'organismo un tempo ritenuti indipendenti, è nata una nuova branca della Medicina, la Psiconeuroendocrinoimmunologia, indicata con la sigla PNEI, definita da Blalock che fa comunicare le strutture emotive del cervello con il sistema immunitario, neurologico ed endocrino, a cui apportano il loro contributo, studiosi di diverse specialità come neurologi, psichiatri, biologi molecolari, immunologi, endocrinologi. Questa disciplina indaga le modalità con cui la psiche, il sistema nervoso ed il sistema immunitario s'influenzano in modo vicendevole. Questo nuovo campo d'indagine appare interessante e proficuo per le prospettive pratiche che consentirebbero di prevenire l'insorgenza di alcune malattie o di contribuire alla loro guarigione. Oggi appare sempre più evidente che il corpo non è solo una macchina, in senso

meccanicista e non ha più senso ritenere che il cuore o il cervello siano la sede unica delle emozioni e della coscienza. Se fino a qualche anno fa si riteneva che i neuropeptidi costituissero la forma di linguaggio e di comunicazione delle cellule nervose tra loro o con le cellule muscolari o con quelle ghiandolari, attualmente, si può affermare con certezza che queste molecole sono prodotte anche dalle cellule immunitarie e viceversa queste ultime sono dotate di recettori, sorta di chiavi molecolari inserite nella loro membrana cellulare, che ricevono e decodificano la comunicazione portata da neuropeptidi prodotti in altri organi ed apparati. Si può così concludere che i neuropeptidi sono mediatori sia delle informazioni sia delle emozioni e che agiscono nei più svariati sistemi dell'organismo. Il sistema immunitario è oggi considerato come un organo recettore periferico, un "sesto senso" che percepisce elementi dell'ambiente che sfuggono ad altri sensi, elementi non solo connotati in senso biologico stretto ma caratterizzati da valenze cognitive. Stanno emergendo dati sempre più numerosi che evidenziano l'effetto immunodepressivo dello stress e viceversa l'azione potenziante le difese immunitarie che è esercitata da uno stile di vita in cui il ruolo stressogeno viene ridotto con svariate modalità. Lo stress, infatti, ha molteplici ripercussioni sul corpo ma anche sulla mente. La mente stessa contribuisce all'insorgere dello stato di stress attraverso la valutazione cognitiva di quello che ci accade, in relazione al significato che non gli attribuiamo e alle modalità di cui disponiamo per farvi fronte. A parità di evento, ci si può sentire "sfidati" a dare il meglio di sé, o abbattere, ritenendo l'accadimento una calamità che rende impotenti. Nel primo caso lo stress è benefico, e si configura, come lo definiva lo studioso Selye, il "sale della vita", che dà sapore alla nostra quotidianità, spingendoci all'azione ed all'evoluzione personale. Al contrario, nella seconda eventualità, diventa la premessa per una condizione d'impotenza, che se intensa o protratta può evolvere in depressione, con un coinvolgimento della psiche e del corpo, anche attraverso la sua influenza sulle funzioni immunitarie, che vengono modulate negativamente, così da esporre l'individuo ad un maggior rischio di malattia.

Ridere di più può aumentare la produzione di molte sostanze chimiche nel corpo umano relative al sistema immunitario, quindi rafforzarlo.

Sembra sia inoltre molto importante dormire bene: secondo alcuni esperti russi, quando si dorme il corpo umano produce un elemento nel sonno dal nome *muramic acid* che può aumentare i leucociti, rendere attivi i macrofagi, rafforzare le funzioni di disintossicazione, eliminando così le cellule o i virus invasivi.

Perciò, aver un sonno di buona qualità può irrobustire notevolmente il sistema immunitario.

Quando si è attaccati da un virus si producono più *citochine*, molecole del sistema immunitario che attaccano i virus, ma debilitano anche l'organismo (debolezza), per questo motivo è importante riposare di più (la cosa migliore a letto).

Stomaco ed intestino sono due sedi periferiche del sistema immunitario: un loro malfunzionamento provoca una riduzione delle pattuglie di difesa e un abbassamento generale dello scudo protettivo.

Si sa che ormoni come il cortisolo, l'adrenalina e la noradrenalina, neuromodulatori rilasciati in condizioni di stress, rendono la barriera intestinale più permeabile a ceppi patogeni presenti nella mucosa, favorendone il passaggio nell'intestino. La conseguente alterazione del microbiota intestinale causa a sua volta il rilascio di citochine infiammatorie che, attraverso il nervo vago e il sangue, arrivano al cervello, dando vita allo stress.

5.1 Lo yoga



La meditazione pare che abbassi i livelli di stress, che possono portare il sistema ad impazzire. Il silenzio interiore può aiutare a normalizzare le onde cerebrali e portare ad una dimensione che permette di guarire.

La potenza di alcune tecniche yoga e l'estrema efficacia della meditazione sono indiscutibili per rinforzare il sistema immunitario. L'influenza esercitata dalla mente sul sistema nervoso e il sistema immunitario è enorme: lo stato di benessere globale viene costantemente influenzato dai nostri stati d'animo e viceversa. E il canale lungo il quale si svolge continuamente questa azione è il sistema nervoso.

La **respirazione** dello yoga va ad agire direttamente su quei delicati, piccoli "soldatini" che ci proteggono: un *pranayama* eseguito correttamente rilassa oltremodo. Le posizioni, poi, tengono conto dell'equilibrio e del benessere dei tre anelli principali del sistema nervoso: colonna vertebrale (irrorata di nervi), addome, cervello.

5.2 La Riflessologia Plantare



Cos'è la riflessologia.

Non tutti sanno cosa sia e di cosa si occupi la riflessologia.

Si tratta di un trattamento speciale, differente da quelli a cui si potrebbe essere abituati, che cerca attraverso l'utilizzo di molte tecniche di massaggio e riflessi di far ritrovare il benessere e la salute in modo naturale.

Rientra nella sfera dei trattamenti alternativi e complementari alla medicina tradizionale: alternativa perché si basa su principi sostanzialmente differenti da quelli classici occidentali, ma ugualmente efficaci; complementare perché in molti casi è in grado di completare ciò che viene fatto dalla medicina classica.

Per fare tutto questo la riflessologia si avvale dello studio approfondito delle mappe riflesse, della fisiologia umana, dei meridiani energetici (e dei chakra) e di tecniche riflesse e massoterapiche specifiche.

In sostanza la riflessologia è in grado di stimolare organi, meridiani e parti precise del corpo semplicemente massaggiando e trattando parti distali del nostro corpo quali possono essere i piedi, le mani, le orecchie...

Per queste sue caratteristiche peculiari la riflessologia viene annoverata nella medicina olistica, che considera cioè tutto l'organismo umano come un'unità, un tutt'uno, con tutte le sue parti in continua comunicazione tra loro.

Questo è importante perché nella concezione occidentale si verte sempre più a una specializzazione estrema nell'ambito della salute, considerando il corpo per compartimenti stagni, spesso e volentieri senza considerare la sempre presente interrelazione delle parti.

La riflessologia è quindi un insieme di tecniche applicabili su qualsiasi parte distale del corpo: un massaggio piacevole, rilassante e capace di provocare delle reazioni benefiche in tutto l'organismo atte a migliorare la sua funzionalità e a donare un nuovo e globale equilibrio psico-fisico, fisiologico ed energetico.

Come funziona

Quando si parla di riflessologia capita spesso di sentire nozioni un po' confuse e poco precise.

Per molti versi la riflessologia è più articolata rispetto a un classico massaggio o trattamento massoterapico: permette infatti di indagare e trattare la persona nel suo insieme ricercando squilibri e situazioni non fisiologiche causa di malattia e disagio.

Una delle parti più importanti è senza dubbio l'indagine energetica: grazie ai principi della riflessologia e a un'accurata osservazione di precise parti del corpo è possibile ottenere un quadro fisiologico ed energetico molto preciso della persona.

In questo modo è possibile studiare un massaggio disegnato sulle necessità del momento della persona.

La stimolazione vera e propria di precisi punti riflessi permette di ottenere le reazioni volute e necessarie alla persona trattata per raggiungere il proprio equilibrio e benessere.

La riflessologia sfrutta prima di tutto questo principio: il trattamento di punti particolari permette di stimolare il corpo a particolari reazioni capaci di ricreare e ripristinare il corretto funzionamento generale del corpo.

La riflessologia in questo modo lavora su diversi livelli: a livello psico-fisico (anche emotivo), a livello strutturale, a livello funzionale e a livello energetico.

I suoi obiettivi

L'obiettivo principe di qualsiasi trattamento di riflessologia è senza dubbio l'equilibrio.

Equilibrio sia a livello energetico che fisiologico, strutturale ed emozionale.

Essendoci alla base il principio olistico e del collegamento riflesso, la sfera mentale è infatti strettamente legata al tuo organismo fisico: lavorando sull'uno agisci anche sull'altro e viceversa.

Quando siamo in equilibrio i processi e le reazioni nel nostro corpo avvengono in modo spontaneo, naturale e corretto.

La rigenerazione cellulare ad esempio migliora (sia a livello estetico che funzionale) e anche le cellule nervose che da sempre si considerano come non rigenerabili (anche se ricerche molto recenti dimostrano una rigenerazione costante in età adulta per esempio nella zona dell'ippocampo) si deteriorano più lentamente, o meglio, si mantengono sane più a lungo.

Ristabilire ordine e funzionalità nel corpo e nell'organismo della persona trattata significa anche ridonare vitalità alla sfera emotiva, ma anche al nostro sistema immunitario.

Il nostro corpo ha un sistema immunitario fantastico, capace di far fronte a tutte le situazioni che gli si parano davanti, ma che in caso di stress eccessivo perde colpi, portando ai più disparati problemi.

La riflessologia è in grado di riportare il nostro sistema immunitario a livelli di efficienza ottimali.

Chi si occupa di riflessologia si pone come unico scopo il benessere altrui: prendersi cura del corpo di chiunque si avvicini a questa metodica riequilibrandolo e donandogli salute è lo scopo ultimo di chi sceglie di praticare la riflessologia.

Con la riflessologia tutti possono ritrovare il proprio benessere in modo naturale, piacevole, olistico e senza l'ausilio di altro se non delle proprie mani.

La riflessologia viene utilizzata per migliorare la nostra salute, sia in caso di assenza di patologia conclamata, sia in presenza di malattia.

Se nel primo caso i risultati si vedono in una maggiore vitalità, un maggior grado di rilassamento con un drastico calo della tensione generale e dello stress, nel secondo abbiamo:

o una guarigione più rapida e migliore

o un sistema immunitario più forte con minor incidenza di malattie e disturbi

o un miglioramento nel funzionamento di tutti gli apparati e organi trattati di riflesso

o minor grado di stress

o una aumentata lucidità mentale e un notevole giovamento al pensiero

La riflessologia prende origini molto anticamente (si pensa al 5000 a.C. come prima data) principalmente si parla di Cina e India, ma si sono trovate testimonianze in tutto il mondo e anche in Italia.

Se come tecnica di guarigione è stata maggiormente studiata e applicata in Cina, non tutti sanno che ultimamente è stato trovato in provincia di Brescia, in Valcamonica, un bassorilievo raffigurante un feto racchiuso in un piede e databile addirittura 4000 anni a.C.

L'utilizzo della riflessologia è comune anche in altre regioni del mondo come in Egitto, dove è stato rinvenuto un famoso bassorilievo nella Tomba dei Medici di Saqqara databile 2330 a.C. circa nel quale si vede chiaramente come fosse d'uso massaggiare mani e piede per curarsi.

Merita un approfondimento il fatto che le testimonianze inerenti alla riflessologia, sia essa del piede, della mano, cranica o auricolare, siano sparse in tutto il mondo, anche in periodi in cui internet e qualsiasi altro genere di comunicazione intercontinentale fosse inesistente.

Lo sviluppo delle tecniche di riflessologia in ognuno di questi paesi è avvenuto in modo autonomo, ma con le stesse caratteristiche generali.

Questo fatto è importantissimo per dimostrare quanto la riflessologia funzioni e abbia sempre funzionato e non sia solo frutto di un sapiente passaparola.

Una particolarità che rende i trattamenti di riflessologia ancora più completi è la possibilità di agire anche a livello dei meridiani energetici.

Questo punto non è da sottovalutare perché con la dovuta teoria alla base è possibile lavorare seguendo i principi della medicina energetica e di quella Tradizionale Cinese (Ying-Yang).

Inoltre è possibile agire in modo molto efficace anche sui centri energetici o chakra.

Questo fattore rende il tutto molto interessante per molte persone: grazie alla sua duttilità la riflessologia riesce a dare il suo massimo proprio nel stimolare il corretto fluire dell'energia nel proprio corpo (seguendo per esempio la teoria dei 5 elementi).

5.3 Reiki



Il sistema **reiki** è un'antica sapienza e tecnica, la cui semplice applicazione, che chiunque può apprendere e applicare, ci permette di ricondurre il Ki (l'energia vitale) al suo fluire armonico, ristabilendo uno stato di benessere psicofisico. Risvegliare e condurre chi riceve alla natura originaria libera da condizionamenti, divisioni e barriere è l'unico compito dell'operatore reiki.

La parola **reiki** (parola giapponese) è composta da due sillabe, Re e Ki, che significano rispettivamente “**energia universale**” e “**forza vitale**”. Tutto ciò che vive (esseri umani, piante, animali) ha bisogno di tale energia per vivere, crescere e stare bene. Quando per motivi esterni o interni l'energia non può fluire liberamente e correttamente in noi, si creano vuoti o blocchi di energia e quindi malessere.

Come si svolge una seduta reiki?

La seduta di reiki inizia con la “**centratura**”, vale a dire l'acquisizione dello stato di quiete e di equilibrio da parte dell'operatore, una sorta di stato meditativo di “totale vigilanza, ma senza sforzo. Nel frattempo è utile che il paziente si metta in contatto con il proprio corpo attraverso una respirazione consapevole, eseguendo due o più respiri profondi.

“Come un fiore di loto che si apre immacolato alla rugiada del mattino è la bellezza di ogni uomo”.

Daigu Riokan, monaco zen

Segue poi la parte di tocco “dolce” delle varie parti del corpo. Nel trattamento completo, le mani dell'operatore vengono delicatamente appoggiate, per una durata di 3-5 minuti, su varie zone del corpo del paziente, in corrispondenza dei “**centri energetici**” della medicina orientale, denominati **chakra**. La sequenza del trattamento avviene secondo un ordine e modalità standardizzate.

A paziente supino: occhi, tempie, nuca, petto (cuore e polmoni), regione epigastrica (fegato, stomaco, milza), regione periombelicale (intestino), inguini (organi genitali, anche). Quindi a paziente prono: spalle, scapole (cuore, polmoni), regioni sottoscapolari (fegato, milza), lombi (reni, surreni), regione sacrale (retto, organi genitali), cavi poplitei, piante dei piedi.

Nel caso vi sia una zona dolente ben determinata, si può intervenire con un trattamento localizzato alla sola area interessata. A trattamento terminato è importante che il paziente rimanga rilassato e in stato di quiete per alcuni minuti, al fine di prendere il tempo necessario per assimilare a fondo l'esperienza. La seduta dura in tutto dai 30 minuti (per un trattamento breve o localizzato), ai 45 minuti.

Benefici del reiki

I benefici del reiki sono oltre a quelli sopra indicati, specifici anche sul piano fisico: sollecita il processo di eliminazione delle tossine accumulate nel corpo alleviando il dolore acuto e cronico;

modifica la struttura chimica delle cellule del corpo rigenerando gli organi e ricostruendo tessuti e ossa;

stimola attraverso il sistema linfatico ed endocrino a rafforzare il sistema immunitario con una migliore resistenza immunologica alle malattie;

favorisce il riequilibrio delle funzioni del ciclo sonno-veglia;

interviene sull'auto regolazione dell'appetito;

allevia lo stato di **stress**, generando una distensione muscolare.

Per questi effetti benefici il Reiki (praticato da operatori che si siano formati e abbiano ricevuto l'attestato dei III livelli necessari per operare a livello professionale) è oramai riconosciuto e praticato in molte strutture sanitarie anche in Italia

6) Rimedi naturali

6.1 Fitoterapia



Già nel Medioevo le piante venivano utilizzate nel trattamento di molti disturbi e per alleggerire le sofferenze dei malati.

Un tempo non esistevano prodotti di sintesi e per curarsi ci si avvaleva di piante e si sfruttavano i doni che la natura offriva all'uomo, come erbe medicinali coltivate e spontanee. Pur non essendo a conoscenza delle ragioni scientifiche d'efficacia, anche i nostri antenati praticavano la fitoterapia, seppur in modo semplicistico rispetto all'attuale. I rimedi naturali venivano tramandati da generazione a generazione, rappresentando un patrimonio di esperienza allo scopo di mantenere il corpo in salute.

Fitoterapia per stimolare il sistema immunitario specifico contro i virus:

l'influenza

Un organismo ipofunzionante deve essere stimolato nella sua difesa contro i virus. Per chi tende ad ammalarsi spesso, è opportuno iniziare una terapia di stimolo delle difese immunitarie per tempo. L'ideale sarebbe proseguire con il trattamento durante tutto l'autunno e l'inverno, orientativamente da ottobre ad aprile.

Le piante che hanno dimostrato di possedere un'azione potente in tal senso sono le **echinacee**. Le specie che possiedono una potente attività antivirale e antinfluenzale provata e certificata e sono tre: l'**angustifolia**, la **purpurea** e la **pallida**. Le echinacee, come tutte le composite, sono piante che presentano però un lieve rischio di allergia per chi viene a contatto con esse. L'assunzione di tali erbe può, anche se in rari casi, scatenare una reazione allergica nel soggetto che già soffre di allergia stagionale ma anche determinare l'insorgenza di sintomi allergici nei pazienti con una particolare predisposizione. Delle tre specie elencate sopra, la più rischiosa è la purpurea, che dunque è anche la meno impiegata; l'angustifolia al contrario è la più utilizzata perché tra le tre è la meno allergenica e quindi la più sicura da impiegare.

Un'altra pianta utile nei soggetti che insieme ad una situazione di immunodepressione presentino anche una condizione di debolezza più generale, dovuta a stress o stanchezza o alla convalescenza in seguito ad un'influenza ad

esempio, è l'**astragalo**. Esso ha dimostrato infatti di avere un'ottima attività antivirale ma è anche un buon tonico generale dell'organismo.

L'astragalo e le echinacee possono essere assunte sotto differenti forme, molto raro però è vederle impiegate sotto forma di tisane. La prima è una pianta di origine cinese, per questo motivo in Italia non esiste commercializzata in forma fresca; nelle erboristerie più fornite però si può trovare la pianta secca. Le echinacee sono invece piante di origine americana ma che crescono con facilità anche in un clima come quello mediterraneo. Le piante di questa specie utilizzate in Italia sono coltivate su territorio nazionale; è per questo possibile accedere alla pianta fresca con la quale sono confezionate tinture madri. L'astragalo invece è comunemente commercializzato in capsule o polveri.

Entrambe queste piante, oltre che nella stimolazione delle difese immunitarie, possono essere impiegate per combattere il virus una volta contratto. In questo caso il rimedio è indicato sia per il soggetto ipofunzionante ma per il paziente non immunodepresso. Il meccanismo di azione è sempre lo stesso: le droghe agiscono sull'organismo e potenziano le sue difese. Molto importante si rivela il tempismo: ai primi sintomi dell'influenza assumere prodotti a base di echinacea o astragalo si rivela una strategia ottima come coadiuvante nella lotta contro il virus. Queste piante aiutano il corpo ad accelerare la produzione di difese naturali, aiutando così il soggetto malato a guarire più in fretta. L'azione delle piante non è indirizzata al virus ma concentrata sull'organismo, lo dota, in parole povere, degli strumenti di cui ha bisogno per abbattere il virus.

Tra l'azione preventiva e quella curativa a fare la differenza è il dosaggio: se nel primo caso, per stimolare le difese immunitarie, sarà sufficiente assumere 60 gocce di tintura madre echinacea al giorno, durante l'influenza la dose giornaliera di prodotto dovrà triplicare, raggiungendo la quantità di 180 gocce al dì (divise in tre somministrazioni).

Succede spesso che per prevenire l'influenza si utilizzi la propoli. Si tratta di una sostanza molto efficace, ma meno di astragalo ed echinacee contro l'influenza. La propoli infatti non possiede proprietà antivirali, è al contrario un potente antibatterico. L'utilizzo eccessivo di questo prodotto può portare il soggetto a sviluppare nei suoi confronti una sensibilizzazione: il paziente dunque non solo non trova più alcun giovamento dal suo impiego, ma al contrario potrebbe presentare manifestazioni allergiche in seguito al suo utilizzo.

Una gestione poco consapevole dello stress fa abbassare automaticamente le difese immunitarie. Esistono specifiche erbe contro lo stress. Ad esempio, la griffonia è utilizzata con buoni risultati come antidepressivo naturale, in quanto innalza i livelli di serotonina e regolarizza il ciclo sonno-veglia (ritmo circadiano). L'uso della griffonia si è rivelato utile anche per il controllo della fame nervosa, legata a stati di stress.

L'iperico invece agisce come riequilibrante del tono dell'umore, limitando il riassorbimento di due ormoni (noradrenalina e dopamina) che intervengono a sostegno dell'organismo nei periodi di maggiore esaurimento nervoso. Ottime anche la melissa (*melissa officinalis*) e la passiflora (*Passiflora incarnata*), oltre alla valeriana.

Acerola

L'acerola è un frutto rosso originario dell'America centro-meridionale. E' ricca di calcio, fosforo, fruttosio, vitamina B, vitamina C, vitamina A e flavonoidi. La polvere di acerola è un rimedio da assumere tutte le mattine per 10 giorni. Versate un quarto di cucchiaino da caffè di acerola in polvere in un bicchiere d'acqua fredda. Lasciate riposare qualche minuto.

Carote

Sbucciare 500 g di carote e metteteli in 1,5 l d'acqua fredda. Portate a ebollizione e lasciate in infusione per 10 minuti. Filtrate e bevetene 3 tazze al giorno. La carota è uno dei migliori antiossidanti, è ricchissima di vitamine e beta-carotene.

Fiordaliso

Mettete 30 g di fiori o di foglie di fiordaliso in un litro d'acqua bollente. Lasciare in infusione per 10 minuti e filtrare. Berne 3 tazze al giorno tra i pasti nei giorni più freddi. Il fiordaliso è depurativo e ha un'azione rinvigorente. E' uno stimolante del metabolismo e aumenta la resistenza alle infezioni.

Echinacea

Durante l'inverno possiamo prevenire raffreddori e influenze grazie all'echinacea. Per un mese, tutte le mattine, diluire in mezzo bicchiere d'acqua 30 gocce di tintura madre di echinacea da bere a stomaco vuoto. L'echinacea è uno dei rimedi più usati in erboristeria per potenziare le difese e per contrastare le malattie da raffreddamento.

Limone

Bere il succo di mezzo limone la mattina a stomaco vuoto, prima di fare colazione fa molto bene. Si può diluire il succo con un po' d'acqua tiepida.

Secondo la medicina naturale, acqua calda e limone è un rimedio efficace per regolare il pH dell'organismo soprattutto in caso di acidosi. La teoria vuole che, nonostante sia inizialmente acido, il limone una volta metabolizzato all'interno del nostro organismo, si trasformi in un frutto dal potere alcalinizzante.

E' un incredibile concentrato di proprietà benefiche per l'organismo: è ricchissimo di vitamina C, mucillagini, pectina e acido citrico. E' un eccellente antiossidante, elimina le tossine ed è perfetto per rinforzare le difese del corpo oltre ad avere efficaci proprietà toniche.

Le erbe immunostimolanti

È possibile rafforzare l'attività del **sistema immunitario** con le **erbe** specifiche per gli anticorpi. Che garantiscono anche una rigenerazione e una "riparazione" della cute.

- **Echinacea**

L' echinacea aumenta la produzione di citochine e l'attività delle cellule immunocompetenti ed è dotata anche di proprietà batteriostatiche e antivirali.

Come assumerla

La dose è 30 gocce di tintura madre 1-2 volte al dì, aumentabili fino a 4 volte se l'influenza ti ha già colpito. Assumila soprattutto se sei soggetto a influenza, raffreddore, tosse ricorrenti.

- **Rosa canina**

I suoi frutti sono ricchissimi di vitamina C e altre vitamine (A, B1, B2, E, PP) che svolgono un'azione di rafforzamento generale sull'organismo e - in particolare - sul **sistema immunitario**.

Come assumerla

Preparare un infuso con 4 grammi di droga in 100 ml di acqua, da bere più volte al giorno. Oltre a migliorare le difese contro i mali di stagione, è utile per ringiovanire i tessuti: combatte i radicali liberi.

- **Curcuma domestica**

Apprezzata da secoli in cucina, è dotata di proprietà immunostimolanti e antiossidanti.

Come assumerla

30 gocce di estratto fluido prima dei pasti.

Utile per lentezza digestiva e pesantezza dopo i pasti.

- **Equiseto**

Questa pianta comune nelle nostre paludi e nelle zone umide, nota anche come "coda cavallina", svolge un'azione rimineralizzante dell'apparato osteoarticolare.

Come assumerla

Pratica è la formulazione in tintura madre: 40 gocce 2 volte al dì. Utilizzata per rinforzare le ossa, le unghie e i capelli: è la pianta più ricca in sali minerali.

- **Fico**

I fichi sono ricchi di potassio e magnesio, due sali minerali con proprietà antitumorali. Se consumati freschi hanno la proprietà la secrezione gastroduodenale: contengono sostanze gelatinose, dette mucillagini, che nella mucosa dello stomaco contrastano la motilità e l'iperacidità. Inoltre, hanno una buona capacità cicatrizzante, perché gli zuccheri che contengono (in quantità), sottraggono ai tessuti l'acqua indispensabile ai germi per proliferare.

Il lattice di fico, infine, è utile contro porri, calli e verruche: contiene sostanze, le proteasi che hanno la capacità di ridurre le escrescenze della pelle.

Il gemmoderivato della pianta del fico ottenuto agisce nelle forme di tipo psicosomatico acute o croniche a carico del sistema gastrointestinale. Tale attività è da attribuirsi agli enzimi digestivi contenuti nelle gemme. Sono stati isolati

inoltre: composti furocumarinici, zuccheri, mucillagini. La sua assunzione regolarizza la motilità gastrica e normalizza la secrezione dei succhi digestivi, esercitando un'azione antinfiammatoria sulle mucose. Viene perciò impiegato nel trattamento di ulcere gastroduodenali, gastriti coliti, nelle distonie neurovegetative, e come coadiuvante per i problemi digestivi a carico dello stomaco (difficoltà digestiva da diete iperproteiche, sonnolenza postprandiale e pesantezza epigastrica). I frutti freschi sono ricchi di calcio, minerale essenziale nella formazione delle ossa, perché aumenta la densità e ne facilita il corretto sviluppo; e di ferro, utile nelle persone con anemia.

I fichi contengono anche altissime concentrazioni di potassio e tracce di vitamina A. La presenza di vitamine e sali minerali li rendono dei buoni remineralizzanti. ed è possibile integrarli nella dieta di bambini, anziani, donne incinte ed atleti, per il loro ottimo contributo di energia.

I fichi inoltre hanno azione lassativa, dovuta all'elevato contenuto di fibre, tra cui la lignina molto efficace per contrastare disturbi intestinali o stipsi cronica.

Trattamenti e terapie naturali per il sistema immunitario.

I cambi di stagione possono abbassare le difese immunitarie, ma ciò è più difficile se si fa largo consumo di frutta, verdura, associata all'assunzione di prebiotici e fermenti lattici vivi (probiotici), pone le basi per un regime alimentare corretto, atto a rafforzare le difese immunitarie.

Anche i semi oleosi contribuiscono a rafforzare le difese immunitarie, così come l'alga spirulina che ha proprietà immunostimolanti.

Ottimi gli adattogeni vegetali, l'echinacea, l'astragalo. Esistono anche funghi medicinali utili per migliorare il funzionamento del sistema immunitario e risolvere i sintomi dovuti a malattie

6.2 Aromaterapia



GLI OLI ESSENZIALI PER AIUTARE LE DIFESE IMMUNITARIE

L'estrazione.

La tecnica di estrazione varia a seconda della parte utilizzata (droga) della pianta da cui si ricava e la giusta procedura è fondamentale per garantirne la massima qualità.

La **spremitura**: consiste in un processo di **estrazione di tipo meccanico** che si esegue a freddo e non comprende alcun trattamento chimico. Si usa per ottenere l'essenza presente nella **scorza dei frutti**, principalmente gli agrumi.

La **distillazione in corrente di vapore**: si tratta di uno dei metodi più usati per l'estrazione degli oli essenziali dalle parti più resistenti delle piante, che tollerano di più il calore, come **legni, cortecce, resine e foglie**. Si effettua mediante l'uso del distillatore che consiste in uno strumento dove sono presenti più contenitori stagni, un generatore di vapore e una serpentina di raffreddamento. In questo modo è possibile separare le sostanze volatili, sfruttando l'evaporazione.

L'**enfleurage**: è il metodo usato per estrarre gli oli essenziali dai petali e dalle parti molto tenere delle piante, che altrimenti si danneggerebbero facilmente in presenza di calore. I **fiorivengono** appoggiati su lastre ricoperte di grasso purificato, sfruttando la capacità dei grassi, di assorbire gli odori. I fiori cedono al grasso il loro profumo e sono sostituiti con altri fiori, finché il grasso non si satura di profumo. Poi si scioglie il grasso con alcol e quindi si separa l'olio essenziale.

Estrazione con uso di solventi: questo tipo di estrazione si impiega per le piante aromatiche pregiate, come la **rosa** e il gelsomino, con essenze che non resistono al calore. Consiste nel fare attraversare un solvente, che estrae l'essenza per poi rimuoverlo.

Gli oli essenziali sono potenti rimedi che hanno indicazioni molto diverse fra loro e possono rappresentare un valido rimedio per stimolare il nostro sistema immunitario e proteggerlo dagli attacchi esterni di batteri e virus di stagione, ma anche da degenerazioni interne che colpiscono per esempio lo stomaco, come l'helycobacter pilori, o l'escherichia coli nelle vie urinarie.

Alcuni di loro sono particolarmente indicati e adatti a sostenere le nostre difese e dovremmo sempre averli nel nostro armadietto come il limone, eucalypto, menta, arancio, basilico, ecc. Uno di questi è l'olio essenziale al limone.

L'olio essenziale di limone, il cui nome botanico è citrus limonia, viene estratto dalla parte esterna delle bucce per spremitura a freddo, (dalle sue foglie viene invece estratto l'olio essenziale di petitgrain di limone).

Il profumo di questo olio essenziale è fresco, agrumato, una spiccata nota di testa.

L'energia che ne connota l'azione è di natura **Yang**, secondo la medicina tradizionale cinese, quindi forte, maschile, solare, in totale accordo simbolico con il limone.

L'olio essenziale di limone è stimolante, antireumatico, antisettico, depurativo, tonico venoso, antiinfiammatorio, tonico immunitario, vermifugo.

È indicato per casi di infezione delle cavo orale, influenza, reumatismi, stasi venosa, difficoltà digestive. L'olio essenziale di limone possiede un effetto

astrigente: asciuga “l'eccesso di umidità e di umori”. Infatti è utile per decongestionare, drenare e tonificare i tessuti soggetti a stasi venosa e linfatica. A livello topico è un depurativo, cicatrizzante ed elasticizzante della pelle grassa con problematiche di acne. In caso di verruche di mani e piedi agisce da vermifugo da utilizzare puro con un cotton fioc direttamente sulla parte infetta.

A fronte di tutte queste proprietà, l'olio essenziale di limone è in grado di rafforzare il sistema immunitario e di proteggerlo dall'attacco di virus e batteri, anche solo attraverso un utilizzo esterno legato all'aromaterapia.

Uso dell'olio essenziale di limone.

5 gocce di olio essenziale di limone in un diffusore d'ambiente sono utili per purificare l'ambiente da odori sgradevoli, disinfetta e rilassa.

In un cucchiaino di miele 2 gocce di olio essenziale di limone per uso interno

3-4 gocce nell'acqua della vasca per bagni aromatici

L'olio essenziale di eucalipto, il cui nome botanico è *Eucalyptus Globulus*, è uno dei 700 tipi di eucalipto ed è quello maggiormente utilizzato da un punto di vista medicinale per il suo alto contenuto di eucaliptolo.

L'olio essenziale viene estratto dalle foglie e dai rametti terminali per distillazione in corrente di vapore. Il profumo è forte, un po' canforaceo, legnoso. È governato da un'energia Yin, pesante, molto terrena e forte, poco dispersiva.

L'olio essenziale di Eucalipto svolge azione anticatarrale, espettorante, mucolitico, antisettica, analgesica, febbrifuga, antiparassitaria, insettifuga.

È quindi indicato per i processi infettivi del cavo orale e delle vie respiratorie in genere, come tracheiti, raffreddori, faringiti, tosse, punture d'insetto.

L'uso dell'olio essenziale di Eucalipto è consigliato solo per via esterna, poiché internamente può manifestare tossicità.

5 gocce di olio essenziale in un diffusore per purificare l'aria e gli ambienti per frizione sotto i piedi con 2-3 gocce diluite in un olio vettore. Il piede è un conduttore di oli essenziali e delle loro principali proprietà antinfiammatorie e disinfettanti.

Un altro rimedio per il sistema immunitario è l'estratto di semi di pompelmo.

Si ricava dai semi e dalle membrane del frutto disidratato e lo possiamo trovare in commercio sia in estratto fluido sia in estratto secco, a volte anche abbinato all'olio essenziale di tea tree.

Lo si utilizza per via interna e non presenta nessuna tossicità. Il sapore è secco, amaro e non tutti i palati lo gradiscono facilmente. Si possono sciogliere le sue gocce in un succo di pompelmo o di arancia.

L'estratto di semi di Pompelmo è ricco di bioflavonoidi, di esperidina, di Vitamina A, C e E e sali minerali, come Zinco, e Selenio. Svolge un'azione antinfiammatoria, antiallergica, è un immunostimolante, antivirale, antimicotica, antiossidante.

Ne è indicato l'utilizzo ai cambi di stagione per strutturare le difese naturali dell'organismo. È in grado di combattere l'helicobacter pilori un microrganismo che può infiammare la mucosa gastrica e causare l'ulcera.

È utile come cura post antibiotica per difendere la flora batterica intestinale ed aiutarla a ricompattarsi. La sua fama è legata alla capacità di contrastare batteri come l'Escherichia Coli causa di infezioni delle vie urinarie come cistiti e prostatiti. È efficace anche in caso di Herpes simplex e odiose micosi della cute come la Candida Albicans. E' un potente rimedio da utilizzare sia in via preventiva sia come pronto intervento.

In caso di cura preventiva utilizzare il rimedio in forma graduale: iniziare con 5 gocce diluite in un bicchiere di acqua o succo 3 volte al giorno prima dei pasti principali, e ogni giorno aggiungere una goccia fino ad assumerne 15 per volta per una settimana, poi a ritroso ridurre il quantitativo di una goccia al giorno fino a scendere a 5 gocce per volta e sospendere l'assunzione. Questa pratica effettuata ad ogni cambio di stagione rafforzerà il nostro sistema immunitario.

In caso di pronto intervento assumere dalle 20 alle 30 gocce 3 volte al giorno ben diluite in un bicchiere d'acqua o altra bevanda non alcolica o gassata.

Conclusione

La medicina convenzionale non vuole comprendere che la biochimica è mediata dalla fisica, e in modo particolare dagli stati energetici che ci sono alla base. La fisica quantistica ci ha insegnato che il concetto di materia non è quello creduto fino a qualche tempo fa. Oggi si sa che è formata solo da una piccola percentuale di massa ed il resto di energia ed informazione dei campi quantici ed informativi.

Detto questo dovremmo convincerci di più del fatto che certe malattie considerate incurabili, andrebbero comprese e approcciate da un punto di vista anche approfondendo altre tematiche come l'alimentazione, gli stati emotivi personali, fattori in grado di cambiare la chimica del nostro corpo.

Ringraziamenti

Un ringraziamento va alla scuola e alla disponibilità dei docenti. Ringrazio Sebastiano Arena e Costanza Fino per la loro professionalità.

Bibliografia

Ricerche e fonti specializzate sul web.

Riflessologia Tutor di Ann Gillanders

