



Natural Health
& Wellness Expert

Ann Boroch

Ha curato se stessa
dalla Sclerosi Multipla



LA VERA CAUSA DI MOLTE MALATTIE

**UN PROGRAMMA DI 90 GIORNI
PER SCONFIGGERE LA CANDIDA
E AVERE UNA SALUTE DI FERRO**



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Ann Boroch

LA VERA CAUSA DI MOLTE MALATTIE

Un programma di 90 giorni per sconfiggere
la candida e avere una salute di ferro

Indice

Presentazione	7
Prefazione	9
Ringraziamenti	12
Prima parte: la vera causa di molte malattie	
1. L'epidemia di candida	15
2. L'apparato digerente e l'origine della malattia	33
3. La soluzione anticandida: una duplice strategia	43
4. Cattiva alimentazione: spazzatura dentro = spazzatura fuori	53
Seconda parte: come creare un personale programma di novanta giorni per sconfiggere la candida	
5. La dieta anticandida	77
6. Ricette	99
7. Il programma: indicazioni pratiche	125
8. Mi sento bene: come mantengo questo stato?	143
Note	155
Risorse	156
Nota sull'autrice	159

Capitolo uno

L'epidemia di candida

Molti dei sintomi e dei disturbi più comuni che ci affliggono al giorno d'oggi (stanchezza, gonfiori, aumento di peso, prostatite, confusione mentale, artrite, allergie, depressione, e sclerosi multipla) possono essere ricondotti a una sconcertante origine: i lieviti.

L'eccessivo sviluppo del lievito, la cosiddetta candida, è oggi giorno pandemico e colpisce milioni di persone. Secondo stime prudenti, un individuo su tre soffre di sintomi o condizioni a esso collegate. Le donne associano subito la candida all'infezione vaginale da lievito, mentre gli uomini alla parola fungo pensano si tratti del problema alle unghie dei piedi. E invece c'è di più.

Oltre alle condizioni già citate, la candida è associata a sintomi persistenti quali otiti, sinusiti, infezioni del tratto respiratorio superiore, sindrome premestruale, fibromi, endometriosi, ipotiroidismo, ipoglicemia, acne e ansia, come pure a condizioni più gravi come patologie autoimmuni, fibromialgia, lupus, autismo, malattie mentali e persino tumori.

Com'è possibile che il lievito rappresenti un fattore di salute talmente rilevante, se così tante persone non ne sanno nulla? Semplice: perché la medicina occidentale seguita tranquillamente a ignorare il legame tra il suo sviluppo eccessivo e l'abuso di farmaci su prescrizione medica, soprattutto antibiotici, nonché di altri comuni fattori responsabili, tra i quali l'alimentazione e persino l'aria che respiriamo.

Che cos'è la candida?

La *Candida albicans* è un innocuo lievito, un tipo di fungo che vive naturalmente in ogni organismo umano: uomo, donna, bambino. In un organismo sano, vive in maniera simbiotica in un ambiente equilibrato all'interno del tratto gastrointestinale, nelle mucose e sulla cute.

Purtroppo, questo innocuo lievito può svilupparsi in eccesso e trasformarsi in un agente patogeno opportunistico.

Afferma il dottor Michael Goldberg: "Essendo un organismo commensale [che si avvantaggia di un altro organismo senza danneggiarlo o recargli beneficio] presente praticamente in tutti gli esseri umani dalla nascita, si trova nella posizione ideale per trarre immediato vantaggio da qualunque debolezza o debilitazione dell'ospite; inoltre, probabilmente pochi gli sono eguali in quanto a varietà e gravità delle infezioni di cui è responsabile".¹

Nella loro proliferazione, la candida e le micotossine sono in grado di attaccare qualunque organo o apparato del corpo. Fino a quando non viene trattato, l'attacco è implacabile e ininterrotto. Qualora non venga bloccato, il lievito (un organismo unicellulare) cambia forma e diventa un fungo patogeno con filamenti che provocano una miriade di sintomi. Nel corso del libro utilizzerò le parole *lievito* e *fungo* in modo intercambiabile.

Questo fungo affonda le radici nella parete intestinale generando permeabilità (aperture porose nella parete stessa), che permette al fungo e ai suoi sottoprodotti di penetrare nel flusso sanguigno. Secondo un articolo della rivista *Science*, "La *Candida albicans* rappresenta l'agente patogeno sistemico più comune nell'essere umano e provoca infezioni sia nelle mucose sia nel sistema, soprattutto negli individui con sistema immunitario compromesso".²

L'infezione fungina sistemica viene chiamata candidosi.

Lo stile di vita: fattori che alimentano la proliferazione della candida

Le principali cause della proliferazione della *Candida albicans* sono: antibiotici, steroidi (cortisone, Prednisone), pillola anticoncezionale, terapia ormonale sostitutiva, cattiva alimentazione, chemioterapia, radiazioni, metalli pesanti, abuso di alcol, droghe e stress. Contribuiscono a questo sviluppo anche i metalli pesanti nelle amalgame d'argento, il piombo e il cadmio nell'aria inquinata. Tutti questi fattori distruggono direttamente o indirettamente i batteri buoni del tratto gastrointestinale, permettendo al lievito di prendere il sopravvento.

La proliferazione del lievito viene favorita da un'alimentazione ricca di zuccheri e carboidrati raffinati, latticini, alcol, alimenti industriali e ormoni secreti in conseguenza di alti livelli di stress. Lo stress acuto e cronico fa aumentare il cortisolo, un ormone prodotto dalle surrenali (piccole ghiandole situate sopra ciascun rene). A sua volta, il cortisolo in eccesso fa salire la glicemia. Per il fungo è indifferente che i maggiori livelli di zucchero nell'organismo siano dovuti a uno snack o a un episodio di fortissimo stress; usa quello zucchero come carburante per riprodursi.

Quando si verifica uno squilibrio, il lievito continua a moltiplicarsi fintanto che è alimentato da zuccheri in qualunque forma: alcol, dolciumi, farina bianca, latticini come latte e formaggio nonché alti livelli di zucchero causati dal forte stress. Con gli anni, si manifestano disturbi di salute sia lievi sia gravi.

È facile capire perché l'incidenza della candidosi sia tanto alta, considerato che i principali fattori chiamati in causa sono i protocolli della medicina occidentale convenzionale, una dilagante cattiva alimentazione e l'eccesso di stress della società moderna.

Forse la medicina occidentale negherà che il lievito provochi questa miriade di condizioni, ma la verità è che le tossine del fungo (i sottoprodotto del lievito) alterano la comunicazione cellulare. Una volta che questo accade, infiammazione e infezione si instaurano là dove siamo geneticamente deboli.

Antibiotici: il circolo vizioso del lievito

È sufficiente una singola dose di antibiotici nella vita per innalzare i livelli del lievito e generare dunque squilibri nell'organismo. Se l'ultimo ciclo di antibiotici è stato assunto all'età di dieci anni, una cattiva alimentazione e alti livelli di stress continueranno ad alimentare il lievito nel tempo, fino alla comparsa di sintomi.

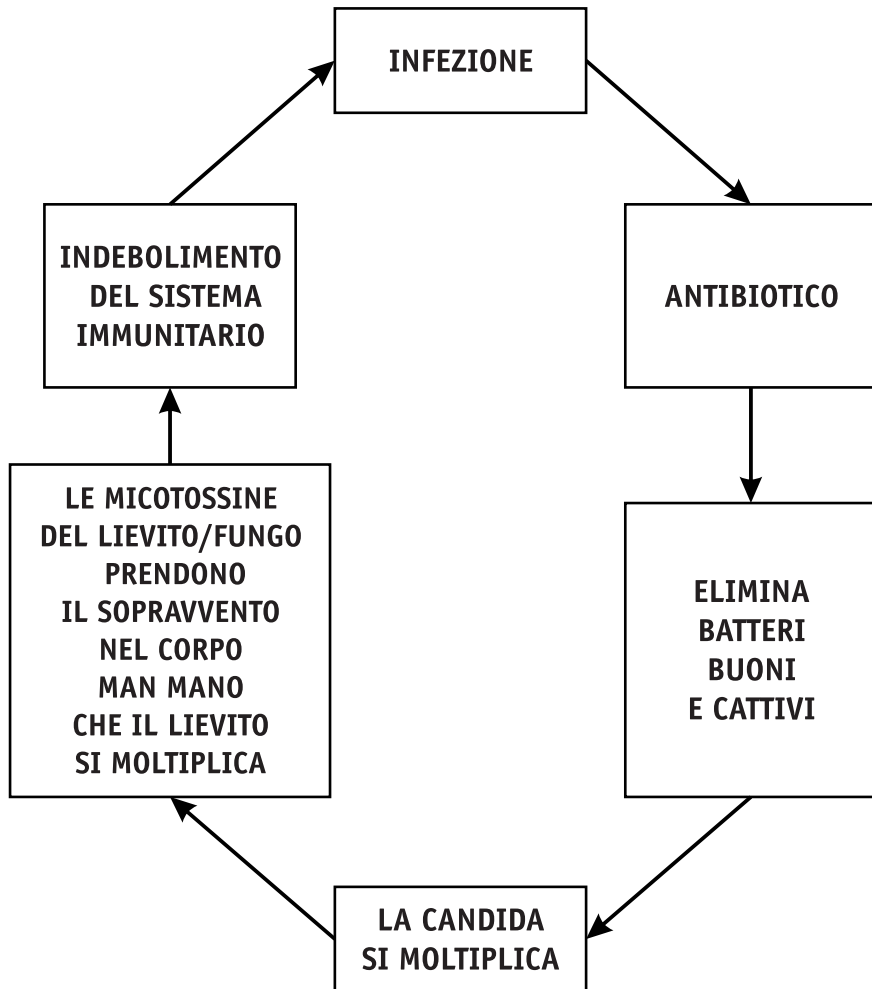
Il Nordamerica (soprattutto Stati Uniti e Canada) e alcune aree dell'Europa presentano la più alta percentuale di individui con candidosi, perché il normale protocollo della medicina occidentale per le comuni infezioni è il ricorso alla terapia antibiotica.

Con l'uso degli antibiotici ha inizio un circolo vizioso (v. fig. 1.1). Per esempio, quando abbiamo il raffreddore o l'influenza e ci rivolgiamo al medico, questi ci prescrive degli antibiotici. Il problema inizia qui, perché sia il raffreddore sia l'influenza sono infezioni virali e non batteriche. Gli antibiotici, rivolti ai batteri, sono pertanto inutili contro queste due affezioni, eppure numerosi medici li prescrivono comunque. Quando assumiamo un antibiotico, questo uccide sia i batteri cattivi sia quelli buoni del tratto gastrointestinale, perché non è in grado di distinguere tra i due. Gli antibiotici non eliminano la *Candida albicans*, la quale ha la possibilità di moltiplicarsi in assenza di batteri buoni come il *Lactobacillus acidophilus* e i bifidobatteri, che normalmente la tengono sotto controllo.

Indubbiamente gli antibiotici hanno salvato migliaia di vite, tuttavia prescrivendoli in maniera indiscriminata siamo andati oltre la loro utilità. L'abuso per di più crea dei "supergermi" resistenti ai comuni antibiotici, ragion per cui quei germi che un tempo venivano eliminati ora sono diventati un pericolo.

Come ho detto, è sufficiente una singola dose di antibiotici per innalzare i livelli del lievito. Pensate quindi a quante volte avete assunto antibiotici, per non parlare di quelli ingeriti consumando latticini e prodotti animali. La maggior parte degli antibiotici oggi prodotta viene somministrata a bovini e pollame, perché gli animali sono infestati da infezioni causate dalle cattive condizioni di allevamento. Pertanto, a meno di non ricorrere a proteine animali prive di antibiotici e di ormoni, ingeriamo i suddetti farmaci e ormoni ogniqualvolta mangiamo questi alimenti.

Figura 1.1. L'abuso di antibiotici: un circolo vizioso



Fonte: per gentile concessione del dott. William G. Crook, The Yeast Connection Handbook, (Jackson, TN: Professional Books, 2000). Riprodotto su autorizzazione.

I sottoprodotti tossici della candida

Quando la candida prolifera a dismisura, l'organismo non deve soltanto far fronte a questo sviluppo, bensì anche al fatto che la *Candida albicans* espelle sottoprodotti tossici o micotossine ("ultimamente ne sono state contate settantanove"³ secondo il dottor C. Orian Truss), che indeboliscono il sistema immunitario e attaccano l'organismo.

Le micotossine sono neurotossine che distruggono e decompongono organi e tessuti. Sono talmente potenti da stravolgere la comunicazione stessa delle interazioni cellulari, alterare la sintesi di DNA e RNA nonché danneggiare e distruggere i neuroni. Sono inoltre cancerogene e producono atassia (mancanza di coordinazione) o addirittura convulsioni. Queste pericolose tossine del lievito creano confusione nell'organismo, dando origine a un complesso di problemi del sistema immunitario a causa dei quali l'organismo attacca se stesso, come nelle patolo-

Tabella 1.1. I danni dell'acetaldeide

- L'acetaldeide compromette le funzioni cerebrali
- Disturbi di memoria
- Minor capacità di concentrazione (ridotte funzioni cognitive)
- Depressione
- Riflessi rallentati
- Letargia e apatia
- Maggior irritabilità
- Minor energia mentale
- Aumento dell'ansia e del panico
- Minor acutezza sensoriale
- Maggiore propensione all'alcol e allo zucchero
- Minor pulsione sessuale
- Nelle donne, sindrome premestruale più intensa e aumento di gonfiore/dolorabilità al seno

Fonte: James A. South, *Vitamin Research Products Nutritional News*, luglio 1997.

gie autoimmuni.

Le tossine della candida in genere attraversano la parete intestinale quando questa diventa permeabile. Entrano quindi nel flusso sanguigno, laddove il fegato può eliminarle. Tuttavia, se le capacità di disintossicazione del fegato sono ostacolate da un'alimentazione non adeguata e da un sovraccarico tossico, queste tossine si installano in altri organi e tessuti, per esempio cervello, sistema nervoso, articolazioni, pelle e così via. Con il tempo insorge dunque una malattia cronica.

Una delle principali tossine prodotte dalla *Candida albicans* è l'acetaldeide, che viene trasformata dal fegato in etanolo (alcol) e produce senso di ebbrezza, confusione mentale, vertigini e perdita di equilibrio. L'acetaldeide altera inoltre la struttura dei globuli rossi e le vie attraverso cui vengono trasportati i materiali necessari all'alimentazione dei dendriti (prolungamenti delle cellule nervose). Questo fa sì che i dendriti si atrofizzino e muoiano. Per di più, l'acetaldeide provoca una carenza di tiamina (vitamina B₁), fondamentale per il cervello e le funzioni nervose, nonché essenziale per la produzione di acetilcolina, uno dei principali neurotrasmettitori del cervello (v. tabella 1.1). Tale carenza provoca apatia emotiva, depressione, stanchezza, insonnia, confusione e perdita di memoria.

L'acetaldeide esaurisce anche la niacina (vitamina B₃), molto importante per aiutare le cellule a bruciare grassi e zuccheri per ricavarne energia. La niacina fornisce altresì un notevole contributo alla produzione di serotonina, un neurotrasmettitore che influisce sull'umore e sul sonno, nonché a quella di un coenzima che scinde l'alcol. L'acetaldeide infine riduce gli enzimi che aiutano a produrre energia in tutte le cellule, incluse quelle cerebrali.

La gliotossina, un'altra micotossina, disattiva importanti enzimi che contribuiscono a espellere le tossine dall'organismo, provocando inoltre alterazioni del DNA nei globuli bianchi, cosa che indebolisce il sistema immunitario. Man mano che il sistema immunitario si indebolisce a causa del fungo e delle micotossine, insorgono nuove infezioni che ci portano dal medico, il quale prescriverà altri antibiotici perpetuando così il circolo vizioso.