



*Michelle
Schoffro
Cook*

SUPER IMMUNITÀ

Salute di ferro con
l'**INTESTINO SANO**



Il perfetto **PROGRAMMA IN 7 GIORNI** per ottenere un sistema immunitario **A PROVA DI VIRUS E BATTERI**



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO



“Uno sguardo preciso e ben studiato su come guarire il nostro intestino e sull’importanza di farlo in primis. La dottoressa Cook spiega in dettaglio in che modo un universo microbico intestinale malfunzionante rischia di influenzare l’intero sistema immunitario. Ci aiuta a trovare i probiotici e i prebiotici giusti per il nostro specifico problema di salute. Descrive inoltre in maniera approfondita le diete, gli alimenti e le pratiche migliori per rimettere in sesto l’intestino. Questo libro rappresenta un prezioso contributo al fiorente campo della comprensione del rapporto tra il sistema immunitario e l’intestino”.

— VIR MCCOY, AUTORE DI *LIBERATING YOURSELF FROM LYME*
E *HEALING THERAPIES FOR LONG COVID*

“Rammentandoci la straordinaria capacità che ha il corpo di guarire e autoregolarsi, la dottoressa Cook sfrutta i suoi anni di esperienza e ricerca per spiegare in modo semplice e chiaro come il sistema immunitario, in collaborazione sinergica con gli abitanti del microbioma nel nostro corpo, armi le nostre difese e la capacità di assorbire le sostanze nutritive vitali che sostengono la vita. Scoprirai pratici alimenti magici e rimedi prebiotici e probiotici che ripristineranno e manterranno un sano equilibrio microbico, per creare e ottimizzare la resilienza e aumentare il benessere e la vitalità. Un’aggiunta altamente raccomandata alla tua cassetta degli attrezzi per il benessere”.

— HEATHER DAWN GODFREY, PGCE, BSc,
AUTRICE DI *HEALING WITH ESSENTIAL OILS* ED
ESSENTIAL OILS FOR THE WHOLE BODY

Michelle Schoffro Cook

SUPER IMMUNITÀ

SALUTE DI FERRO
CON L'INTESTINO SANO

Il perfetto programma
in 7 passi per ottenere
un sistema immunitario
a prova di virus e batteri

Nota per il lettore: questo libro è da intendersi come guida informativa. I rimedi, gli approcci e le tecniche qui descritti servono a integrare, non a sostituire il consulto o le cure del medico. Non sono da utilizzare per trattare una malattia grave senza previa consultazione con un terapeuta qualificato.

Michelle Schoffro Cook

Super immunità

Titolo originale: *Super Powered Immunity Starts in the Gut*

Traduzione di Ilaria Dal Brun

© 2024 by Michelle Schoffro Cook

Published by arrangement with The Italian Agency and Inner Traditions International Ltd

Copyright © 2024 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Prima edizione originale pubblicata nel 2024 da Healing Arts Press, a division of Inner Traditions International

Prima edizione italiana pubblicata nell'aprile 2024 da Edizioni Il Punto d'Incontro, via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nell'aprile 2024 presso LegoDigit, Lavis (TN).

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 979-12-5594-017-3

Indice

| | |
|---|-----|
| Ringraziamenti..... | 7 |
| Partiamo dagli elementi fondamentali..... | 9 |
| Capitolo 1. Lo straordinario legame intestino-sistema immunitario | 15 |
| Capitolo 2. La super immunità è questione di pancia | 39 |
| Capitolo 3. I probiotici per le difese immunitarie Incontriamo la famiglia..... | 63 |
| Capitolo 4. Supereroi probiotici contro raffreddore, influenza e superbatteri | 75 |
| Capitolo 5. Alimenti fermentati La saggezza pressoché dimenticata dei nostri avi | 97 |
| Capitolo 6. Il programma in sette passi | 113 |
| Capitolo 7. Una super immunità... di pancia, per tutta la vita | 161 |
| Note di chiusura | 167 |
| Nota sull'autrice | 174 |

Ringraziamenti

A mio marito Curtis, per il tuo amore, il tuo sostegno, e per avermi aiutato in tanti di quei modi che non riesco nemmeno a contarli.

A Jon Graham, per la tua fiducia in questo progetto e in me come autrice.

A Kayla Toher e a tutti quelli della Inner Traditions che hanno contribuito con le loro abilità e competenze a questo libro.

Alla mia famiglia, per l'amore e sostegno: Michael e Deborah Schoffro e Bobbi-Jo Meyer.

Partiamo dagli elementi fondamentali

Parecchi anni fa, quando ho iniziato a interessarmi alla nutrizione olistica, ho letto molto sull'importanza della salute dell'intestino tenue e crasso. Tutti gli esperti di salute naturale di cui ho consultato i libri sottolineavano che la salute non solo inizia nell'intestino, ma dipende anche dal fatto che sia sano. Sebbene siano passati molti anni da allora e la nostra conoscenza collettiva sull'intestino sia notevolmente aumentata, la comprensione dell'importanza della salute intestinale per stare davvero bene si è ampliata, ma niente di più.

Oggi sappiamo che ben il 70% del nostro sistema immunitario risiede nell'intestino¹ e che un tratto gastrointestinale sano ed equilibrato dal punto di vista microbico è una delle chiavi per prevenire e combattere le malattie infettive. Quantunque ciò sia essenziale per la salute e per una super immunità, non sono riuscita a trovare nessun libro che contenesse tutte le informazioni sul legame intestino-sistema immunitario o che presentasse queste cruciali informazioni in un formato accessibile, per consentire ai lettori di trasformare la loro salute intestinale e potenziare l'immunità.

Inoltre, gli attuali testi sulla salute dell'intestino e sui probiotici non arrivano a informare sulle ricerche, ancora più sorprendenti, secondo cui certi probiotici possono prendere di mira determinati tipi di malattie infettive per distruggerle. Adottano invece un approccio "preventivo", dicendo ai lettori di prendere una pillola probiotica per migliorare la salute intestinale. Ben-

ché sia un inizio, non si avvicina nemmeno lontanamente alla massimizzazione della capacità di alcuni probiotici di uccidere batteri e virus. Questo non è solo bello da sapere, è anche qualcosa che potrebbe fare la differenza tra la vita e la morte.

Sconcertata dal fatto che l'uso di probiotici specifici per colpire i microbi causa delle malattie sia ancora praticamente sconosciuto tra i professionisti medici, poco noto persino tra i naturopati e in gran parte non menzionato nei libri sulla salute dell'intestino o sull'immunità sana, sapevo che dovevo dare ai lettori queste interessanti informazioni e gli strumenti di cui avevano bisogno per utilizzarle, in modo da ottenere la massima immunità e anche prendere di mira le infezioni quanto possibile, utilizzando le armi anti-infettive più potenti della natura, tra cui i probiotici. Non è mai stato così importante disporre di questa informazione. L'approccio "preventivo", ampiamente usato con i probiotici, può andare bene se si gode di ottima salute, ma è solo mediamente efficace se si cerca di superare malattie infettive o di sviluppare una super immunità.

Super immunità è il libro che avrei voluto leggere ma che non sono riuscita a trovare, perché sembrava non esistere. Descrive ricerche entusiasmanti e potenzialmente salvavita su particolari ceppi che stanno dimostrando efficacia anche contro le condizioni di salute più resistenti ai farmaci, quali lo stafilococco aureo meticillino-resistente (MRSA), il *C. difficile* e altre gravi infezioni, nonché, naturalmente, contro infezioni minori che vanno affrontate per rimanere forti, in salute ed evitare malattie costose in termini di assenza dal lavoro, perdita di produttività a casa e qualità della vita.

Ho cercato di condividere queste informazioni cruciali in un libro pratico, concreto e stimolante, per aiutarti a farti carico della tua salute intestinale e a trasformare il tuo sistema immunitario, anche se non hai alcuna formazione scientifica o conoscenza di come funziona il corpo o come lavorano i probiotici.

Include test per valutare il tuo stato di salute intestinale, se hai o meno un microbioma fuori equilibrio. Non preoccuparti se non sai cos'è un microbioma, lo spiegherò tra poco, ma in realtà non è necessario conoscere la terminologia per beneficiare dei consigli che condivido in *Super immunità*. Attraverso test di autovalutazione, ti aiuterò a determinare se potresti soffrire di un'eccessiva permeabilità intestinale, che consente ai microbi pericolosi di entrare nel sangue, o se hai altri problemi intestinali che rischiano di interferire con la salute del tuo sistema immunitario e quella generale.

Cosa forse più importante, ti metterò a disposizione metodi potenti e naturali per curare l'intestino, ripristinare l'equilibrio microbico e rafforzare il sistema immunitario contro gli invasori patogeni. Scoprirai come utilizzare probiotici e prebiotici, insieme ad alimenti, erbe e altri rimedi e cambiamenti nello stile di vita, per guarire l'intestino e ricavarne una super salute immunitaria, la quale a sua volta è la base per star bene e vivere la vita al massimo.

Super immunità ti spiegherà inoltre cosa fare nell'immediato se stai assumendo antibiotici oppure se a causa di questi hai già subito danni all'intestino o al sistema immunitario, ma anche se sospetti di soffrire delle silenziose ripercussioni date dall'uso degli stessi e desideri prevenire gravi problemi lungo la via.

Grazie agli strumenti presentati in *Super immunità*, imparerai a trasformare la salute intestinale e allo stesso tempo ad aumentare la tua immunità contro le malattie infettive.

Nel capitolo 1, "Lo straordinario legame intestino-sistema immunitario", scoprirai cosa sono i superbatteri e perché affrontarli a livello intestinale è fondamentale per delle difese di natura superiore. Imparerai come sono collegati l'intestino e il sistema immunitario e in che modo i batteri benefici aiutano a regolare le cellule immunitarie che combattono le malattie, nonché a ridurre al minimo gli agenti che minano la salute

dell'intestino e che potrebbero devastare il sistema immunitario senza che ce ne rendiamo conto.

Nel capitolo 2, "La super immunità è questione di pancia", condividerò i segni e i sintomi degli squilibri microbici intestinali, nonché una condizione in cui l'intestino diventa eccessivamente permeabile a causa dei danni inferti alla sua mucosa. Test di autovalutazione ti aiuteranno a determinare se presenti questi problemi di salute o se potresti avere una condizione nota come candidosi o proliferazione di candida. Comprendendo innanzitutto i segni dei problemi intestinali specifici, sarai in grado di affrontarli meglio con le informazioni che ti darò nei capitoli successivi.

Nel capitolo 3, "I probiotici per le difese immunitarie", conoscerai i segreti poco noti dei probiotici, che vanno ben oltre l'assunzione di una pillola quotidiana, incluse le principali famiglie di batteri e lieviti benefici, le parti dell'intestino che colonizzano e come agiscono per garantirti la sopravvivenza.

Una delle cose più interessanti che scoprirai nel capitolo 4, "Supereroi probiotici contro raffreddore, influenza e superbatteri", è che i probiotici stanno dimostrando l'incredibile capacità di uccidere batteri e virus infettivi dannosi. Batteri che combattono batteri sembra più fantascienza che realtà scientifica, ma imparerai ad armarti di questa straordinaria conoscenza per tenere a bada i microbi nocivi.

Se hai mai sentito parlare dei benefici degli alimenti fermentati, adorerai il capitolo 5, "Alimenti fermentati: la saggezza pressoché dimenticata dei nostri avi", dove sicuramente scoprirai alcune cose nuove ed entusiasmanti sulle incredibili proprietà di guarigione dell'intestino e di rafforzamento del sistema immunitario di tante prelibatezze fermentate.

Nel capitolo 6, "Il programma in sette passi", scoprirai le sette fasi per una salute intestinale di qualità superiore e una digestione potente, imparando metodi per trasformare il tuo

sistema immunitario, così da averlo superpotente. Troverai i migliori rimedi per eliminare i microbi dannosi, vedrai quarantacinque sistemi per incorporarne di più nella tua alimentazione, capirai come sconfiggere un'infezione da candida e guarire un intestino permeabile e saprai tutto ciò che devi sapere per migliorare la salute intestinale e l'immunità.

Nel capitolo 7, “Una super immunità... di pancia, per tutta la vita”, troverai altre strategie per potenziare il tuo microbioma per sempre.

Capitolo 1.

LO STRAORDINARIO LEGAME INTESTINO-SISTEMA IMMUNITARIO

In questo capitolo scoprirai:

- il legame intestino-sistema immunitario;
- i superbatteri: cosa sono e perché sono fondamentali nuove strategie per affrontarli;
- in che modo un intestino sano può trasformare il sistema immunitario;
- il poco noto tessuto nell'intestino e nel corpo che svolge un ruolo nella regolazione del sistema immunitario;
- come le cellule immunitarie, chiamate linfociti T, e i batteri che aiutano a regolarle possono essere il segreto per una buona salute e una lunga vita;
- chi insidia la salute intestinale, come minimizzarne i danni e...
- ... molto altro.

Il corpo è stato creato come un qualcosa di meraviglioso, più intelligente e potente di quanto in tanti ritengano. Estrapola macro e micronutrienti dalle fantastiche (e talvolta strambe) miscele di cibi che gli forniamo. Tende figurativamente una mano ai batteri benefici nell'intestino, offrendo loro una parte di questi macronutrienti appena acquisiti dal pasto in cambio della loro proliferazione e assistenza nel processo di guarigione. E questo è solo l'inizio degli incredibili modi nei quali l'organismo ricava le sostanze nutritive per sostenere ogni altra funzione del corpo, di cui il sistema immunitario è una delle più sorprendenti.

Il sistema immunitario e come ci mantiene in salute

L'organismo attacca e uccide gli invasori stranieri che potrebbero aver preso il controllo degli alimenti da noi ingeriti, distruggendoli in un bagno acido prima che possano entrare più in profondità nel nostro corpo, dove altrimenti farebbero più danni. Fa passare i macro e i micronutrienti attraverso le pareti dell'intestino, per avere un accesso diretto al sangue, che poi li trasporta in tutto l'organismo per riparare danni cellulari e tissutali, lenire l'infiammazione e costruire nuove cellule sane in grado di svolgere mansioni di guarigione ovunque. E questi sono solo alcuni degli incredibili compiti del nostro apparato digerente. Scoprirai presto come l'intestino sia molto più impressionante di quanto tu abbia mai immaginato.

Il sistema immunitario è un potente sistema di difesa multilinea utilizzato dal corpo per proteggerci da invasori stranieri di ogni tipo, come pure dalle malattie. Antico quanto i primi antenati umani sul pianeta, il fatto che siamo qui in questo momento dimostra come sia potente. Dopotutto, i nostri avi han-

no affrontato numerose minacce batteriche, virali o microbiche e tuttavia sono sopravvissuti senza l'intervento di farmaci. La maggior parte delle medicine risale solo a pochi anni addietro e persino le più antiche sono databili agli ultimi cento anni circa. Alla fin fine, il sistema che accettiamo come medicina moderna non ha che cento o duecento anni. È una goccia nel tempo e nella storia generale degli esseri umani sul pianeta.

Il sistema immunitario valuta se le sostanze estranee che scorrono nel corpo rappresentino una minaccia per la salute e, in tal caso, prepara le truppe all'attacco. In questa veste le "truppe" sono date dai vari componenti delle difese immunitarie, tra cui cinque principali:

Le tonsille e la ghiandola del timo: le tonsille sono una massa di tessuto in fondo alla gola, mentre il timo è una ghiandola nella parte alta del torace. Sono responsabili della produzione di anticorpi, sostanze che combattono gli invasori stranieri nell'organismo.

Il sistema linfatico: una vasta rete di linfonodi e vasi che trasportano fluido linfatico, sostanze nutritive e prodotti di scarto tra i tessuti corporei e il flusso sanguigno. I linfonodi filtrano il fluido che scorre tra loro, catturando virus, batteri e altri invasori stranieri, i quali vengono poi distrutti dai globuli bianchi noti come linfociti, che sono anche i soldati del corpo contro le malattie infettive.

Midollo osseo: il midollo osseo è un tessuto molle che si trova principalmente all'interno delle ossa più grandi del corpo, tra cui le braccia, le gambe, le vertebre e il bacino. Magari le nostre ossa le vediamo piuttosto statiche e inanimate, ma in realtà sono coinvolte in diversi processi dell'organismo, tra cui un ruolo importante nel sistema immunitario. Il midollo rosso

produce globuli rossi e bianchi. Il midollo giallo contribuisce alla produzione di globuli bianchi. Queste cellule ematiche attaccano una vasta gamma di invasori stranieri nel corpo.

La milza: la milza è un organo sul lato sinistro dell'addome. Filtra il sangue eliminando le cellule vecchie o danneggiate e distruggendo nel contempo batteri e altri invasori stranieri che altrimenti rischiano di compromettere la salute.

Globuli bianchi: prodotte nel midollo osseo, queste cellule attaccano e distruggono organismi quali batteri, virus o altri microbi che potrebbero minacciare la salute.²

Quando sei sano, probabilmente non presti molta attenzione al sistema immunitario. Pochi lo fanno. In realtà, soltanto quando ci ammaliamo o ci preoccupiamo per qualcosa che “gira” vogliamo assicurarci che il sistema immunitario funzioni in maniera ottimale. Ciò è in parte dovuto al fatto che le difese immunitarie lavorano sempre e lo fanno in modo così impressionante che non ci accorgiamo nemmeno delle numerose battaglie contro gli invasori infettivi stranieri, perché li sconfiggono e noi rimaniamo in salute. E fanno tutto questo senza pensarci troppo. Rimarremmo per la maggior parte scioccati nel sapere quanto duro il sistema immunitario regolarmente lavori per mantenerci sani. Ecco alcune delle sue numerose impressionanti funzioni.

Il sistema immunitario:

- combatte i germi che causano malattie, noti anche come agenti patogeni, tra cui batteri, funghi e virus;
- elimina gli agenti patogeni dal corpo;
- riconosce e neutralizza le sostanze nocive provenienti dall'ambiente e...

- ... combatte quei cambiamenti che provocano malattie nel corpo, comprese le cellule tumorali.³

Il sistema immunitario esamina le proteine sulla superficie di vari tipi di microbi, inclusi batteri, funghi e virus, perché differiscono dalle nostre cellule e dai nostri tessuti. Queste proteine, chiamate antigeni, si legano alle cellule del sistema immunitario, innescando una serie di processi che avviano le risposte del sistema stesso.

Quando l'organismo entra per la prima volta in contatto con un microbo che causa malattia, memorizza informazioni su di esso e sul modo migliore per combatterlo, cosicché il sistema immunitario sia più rapido ed efficiente nel caso in cui dovesse avere uno scontro con il germe in futuro.⁴ In altre parole, il sistema immunitario si costruisce il proprio archivio di informazioni contro i germi.

Questo processo e l'archivio delle informazioni inoltre aiutano il corpo ad affrontare le mutazioni di uno specifico microbo. Virus e germi mutano (si ripresentano in una forma diversa), ma il sistema immunitario è assai più in grado di combattere la nuova versione, perché ha già memorizzato le informazioni sul microbo nel suo database di germi, per così dire. Si chiama "immunità acquisita" o "naturale" e ne abbiamo tanto sentito parlare durante la recente pandemia.

È un po' come se un germe indossasse un nuovo travestimento: il sistema immunitario ne riconosce il volto e quindi sa chi è e quali sono i suoi punti deboli per sconfiggerlo. Ovviamente, è una grossa semplificazione di un processo complesso, ma può essere utile per comprendere il sistema immunitario nella sua essenza.

Ci è nato o l'ha acquisito?

Gli elementi del sistema immunitario sono classificati in due sistemi o tipi, come vengono anche conosciuti: immunità innata e acquisita.

Immunità innata

L'immunità innata è quella con cui siamo nati. Dal giorno della nascita il sistema immunitario ha iniziato ad attaccare gli invasori stranieri per mantenerci sani. Ogni volta che entrava in contatto con batteri, funghi, virus o altri agenti patogeni, agiva rapidamente per fagocitare l'invasore tramite cellule note come fagociti. Queste cellule immunitarie in prima linea entravano immediatamente in azione per uccidere i microbi dannosi e mantenerci sani e salvi. L'immunità innata è anche chiamata aspecifica perché funziona in modo generale e non ha bisogno di conoscere l'identità del virus o di altri microbi con cui ha a che fare per passare subito all'attacco.

Ma non farti ingannare: sarà anche un sistema generalizzato, ma è comunque efficacissimo nell'uccidere i microbi dannosi. Le sue cellule natural killer e i fagociti ("cellule che mangiano") funzionano come difese di prima linea contro i germi dannosi che entrano in gran parte nel corpo attraverso l'apparato digerente o la pelle.⁵

Immunità acquisita

L'immunità acquisita, di cui abbiamo parlato brevemente in precedenza, agisce insieme all'immunità con cui siamo nati per produrre cellule conosciute come anticorpi, così da proteggerci dagli invasori stranieri. Gli anticorpi vengono creati nel corpo da cellule dette linfociti B dopo che l'organismo è stato esposto a uno specifico invasore. Se durante la pandemia sei entrato in contatto con il virus SARS-CoV2 causa del COVID-19, i lin-

fociti B nel corpo hanno lavorato per creare anticorpi e aiutarti a rimanere in salute oppure prevenire malattie gravi o morte. Forse ricorderai che molti hanno affermato di avere un'immunità naturale e che un'immunità così potente andava presa in considerazione nelle decisioni politiche. Si riferivano al fatto che il loro sistema immunitario era entrato in contatto con quel particolare virus e che ora possedeva le cellule immunitarie note come anticorpi, che contribuivano a proteggerli dalla reinfezione e anche da nuove varianti del virus. L'immunità acquisita spesso protegge l'organismo da nuove varianti della medesima malattia.

Si tratta di un'immunità in costante mutamento, poiché nel corso della vita si adatta a nuove e varie sfide microbiche, comprese le minacce batteriche, fungine o virali. Quando affronta queste nuove sfide, sviluppa anticorpi contro di esse e memorizza le informazioni su come combattere e vincere ogni volta che rientra in contatto con loro.

Ci possono volere alcuni giorni affinché le difese immunitarie creino gli anticorpi, ma ciò non significa che il sistema aspetti ad aggredire un invasore straniero. Non appena ne nota uno, inizia immediatamente ad attaccarlo. Una volta che riconosce l'invasore come qualcosa con cui è entrato in contatto in precedenza, i suoi anticorpi lo aiutano a vincere la minaccia. E a garantire che abbiamo molte meno probabilità di affrontare questa particolare infezione in futuro.