

Niente paura di fronte ai virus

I batteri come protezione nei confronti dei virus

Intervista per l'editore gruppo Macro sulla prevenzione dei virus con batteri
del 26 febbraio 2020

Domanda: Dottoressa Zschocke, sta dilagando la paura nei confronti del Coronavirus e molte persone sono state colpite dall'influenza. Lei scrive nei suoi libri che, nel caso di infezioni da virus, i batteri sono utili sia nella prevenzione che nella cura. In che senso?

Dr. Zschocke:

Il nostro corpo è popolato in maniera naturale da batteri, virus, funghi e altri microorganismi. Sono presenti in gran numero nel nostro corpo, dove costituiscono il cosiddetto "microbioma", e svolgono compiti importanti. Regolano il sistema immunitario, partecipano ai processi digestivi e metabolici, mantengono i nervi e il cervello in attività, regolano gli ormoni e, fondamentalmente, rendono possibile la nostra esistenza.

Molte persone sono ancora convinte che tutto ciò che proviene dall'esterno e non è una cellula del nostro sangue o dei nostri tessuti sia pericoloso e ci possa attaccare, perciò abbiamo bisogno di un sistema immunitario che ci difende. Questa immagine bellica dell'uomo è però ormai scientificamente superata.

In un individuo sano, i batteri e i virus sono in equilibrio dinamico con gli altri microbi: gli organismi unicellulari si regolano a vicenda. Quando c'è un deficit di batteri, i virus possono prendere il sopravvento. Quindi in un'infezione virale viene innanzitutto distrutto questo equilibrio e i batteri ci aiutano a ristabilirlo.

Domanda: Quando dice "ristabilire l'equilibrio" vuol dire che i batteri possono eliminare i virus influenzali?

Dr. Zschocke: No. Il fatto che alcuni microbi rendano malati e altri siano presenti in persone sane e aiutino a guarire è un fraintendimento. Non è vero che singoli ceppi sono „colpevoli“ e quindi vanno „eliminati“. Non è neppure vero che si combattono a vicenda. Gli stessi batteri possono essere presenti sia in un quadro di malattia che in uno di salute. Dipende dalla miscela, dalla quantità, dalla diversità, e soprattutto dalla loro interazione con altre cellule. Dipende dal milieu, infatti, a seconda dell'ambiente circostante (al quale appartengono anche altri microbi) mettono in moto processi metabolici diversi con effetti diversi.

Pensate a come reagisce ad una tempesta una foresta sana in cui sono presenti alberi di diverso tipo: gli alberi rimangono stabili grazie all'ancoraggio vicendevole delle radici. Un bosco con una sola specie di alberi è invece più fragile di fronte a questi eventi. Ovunque, sulla Terra, una sana biodiversità rende stabili gli spazi vitali, mentre le monoculture sono più vulnerabili di fronte alle malattie. Il problema è che noi abitanti degli stati industriali abbiamo portato avanti una tale battaglia contro i batteri, che ora soffriamo tutti di disturbi del microbioma.

Domanda: Come si può prevenire l'influenza con l'aiuto dei batteri?

Dr. Zschocke: I virus sono informazioni genetiche racchiuse in un involucro e per moltiplicarsi hanno bisogno di cellule vive sulla cui superficie si ancorano. La presenza di una comunità batterica sana sulle mucose, ad esempio nella gola e nelle vie respiratorie, impedisce l'ancoraggio dei virus. Inoltre nell'intestino esistono cellule speciali, le cosiddette cellule M, che cooperano con i batteri affinché in sistema immunitario, attraverso la circolazione del sangue, formi delle proteine speciali sulle mucose umide, quindi sugli occhi, il naso, la bocca, la gola, ecc. Queste cosiddette sIgA (immunoglobuline A secretorie) possono catturare i virus e neutralizzarli. Se nell'intestino mancano i suddetti batteri, vengono a mancare anche questi "acchiappa virus". L'ingestione di batteri aiuta quindi ad essere più sani.

Domanda: È utile disinfettare le mani per proteggersi dai virus?

Dr. Zschocke: Anche questo è un malinteso. I virus non si lasciano dissolvere dai comuni disinfettanti. Attraverso la disinfezione vengono eliminati batteri e funghi, mentre rimangono i virus. Mantenere una sana igiene vuol dire avere la giusta miscela di batteri al momento giusto e nel posto giusto. Nel corpo i batteri entrano in contatto con i linfociti T regolatori (Treg). I microorganismi possono regolare fra di loro la salute meglio di qualsiasi attacco.

[Queste relazioni sono spiegate nel libro „I batteri intestinali“]

Domanda: Quindi neanche gli antibiotici aiutano?

Dr. Zschocke: Gli antibiotici combattono i batteri e non i virus. Gli antibiotici si avvalgono di un forte effetto psicologico, come un tempo la magia. Trasmettono la sensazione di poter controllare una malattia, ma non è vero. E con i loro effetti collaterali indeboliscono l'organismo, così che i virus si possono diffondere più facilmente. Ciò ingigantisce il problema. Inoltre tutti conoscono il grande rischio che comporta la resistenza da antibiotico, rischio che viene aumentato dall'uso non necessario di questi medicinali.

Da anni la terapia del microbioma, con l'aiuto dei "microorganismi effettivi" (EM) [che viene descritta nel libro "I nostri amici batteri"], si è dimostrata efficace nella prevenzione e nella cura.

Domanda: Cosa consiglia quindi concretamente?

Dr. Zschocke: Quanto meglio si cura il proprio microbioma, cioè la comunità di microbi presente nel nostro corpo, tanto più stabile è l'organismo.

Come prima cosa bisogna cambiare modo di vedere le cose e pensare ai batteri come a dei collaboratori. È importante lavarsi le mani spesso e bene, con acqua e sapone, e fare movimento all'aria aperta. Dobbiamo mantenere l'ambiente che ci circonda batterialmente sano [vedi il libro „La rivoluzione dei microrganismi effettivi“]. Per una vita sana, dal punto di vista dei batteri, si deve usare anche un dentifricio senza sostanze antimicrobiche. Inoltre è importante masticare a fondo, affinché il cibo venga ben preparato nella bocca e nello stomaco per l'intestino. Aiuta anche un'alimentazione amica dei batteri, quindi con

verdure naturalmente fermentate e ricca di fibre. Nell'intestino i batteri si moltiplicano a seconda di ciò che ricevono. Tutte le sostanze sintetiche sono un fardello. È importante anche dormire a sufficienza, avere un buon apporto di vitamine, avere ritmi giornalieri sani e bere molta acqua pulita.

Si è dimostrato utile usare i microrganismi effettivi per cospargere mani e viso e per lavare le superfici a rischio nell'ambiente che ci circonda. Nelle scuole nelle quali si lava il pavimento con microrganismi effettivi è diminuito il numero di bambini malati.

Sarebbe bene anche non farsi prendere dal panico nei confronti dei virus. La paura induce il rilascio di ormoni dello stress e fa diminuire l'attività delle cellule immunitarie. È preferibile curarsi conducendo una vita amica dei batteri.

Biografia

La dr. Anne Katharina Zschocke ha studiato medicina e naturopatia a Friburgo in Brisgovia, Londra e Filderstadt. È esperta nella cura con i batteri e autrice di 5 libri, dei quali "I nostri amici batteri" è stato tradotto in 4 lingue. [Www.bacteriotherapy.de](http://www.bacteriotherapy.de)

- *I Batteri Intestinali. La chiave per guarire e vivere in salute.* Gruppo Macro, Cesena 2017
- *La Rivoluzione dei Microorganismi effettivi.* Gruppo Macro, Cesena 2018
- *I Nostri Amici Batteri.* Gruppo Macro, Cesena 2019