

# Salute Umana e Ambiente

## MICROBI: AMICI o NEMICI?

Dr.ssa Maria Teresa De Donato, Naturopata, Omeopata



Dopo aver trascorso buona parte della sua vita studiando e combattendo i germi quali 'causa di malattie', Louis Pasteur, il famoso chimico francese fondatore della microbiologia e dell'immunologia, finì con il dichiarare, poco prima di morire, che **“Il germe è nulla; il terreno è tutto.”** Come fu possibile per un uomo di scienza pervenire ad una simile conclusione che apparve, sin dall'inizio, come un negare tutte le sue precedenti convinzioni e credenze? La risposta, per quanto possa sembrar strano, è piuttosto semplice.

Milioni di microrganismi che vivono intorno a noi, quali ad esempio batteri, virus, parassiti e funghi, tentano, in ogni istante della nostra vita, di entrare nel nostro corpo attraverso l'aria che respiriamo, [il cibo che mangiamo](#) e la nostra pelle, e questo senza nemmeno considerare tutti quelli che già vivono nelle cavità del nostro organismo. (1)

Malgrado ciò, non tutti i microbi sono dannosi alla nostra salute. Questo, ad esempio, è il caso dei batteri benefici di cui noi tutti abbiamo bisogno affinché il nostro sistema digestivo funzioni in maniera corretta. Possiamo aiutare quest'ultima tipologia di batteri a crescere e a rimanere in uno stato di equilibrio mangiando regolarmente cibi contenenti batteri probiotici come quelli fermentati in maniera tradizionale, quali yogurt, kefir, crauti e sottaceti, per citarne solo alcuni.

Ma che dire dei microrganismi che possono danneggiarci? Come li controlliamo?

Il nostro corpo è fornito di un incredibile meccanismo di autodifesa, conosciuto anche come 'sistema immunitario', che è in grado di riconoscere gli agenti patogeni che

possono causare un'infezione ed una conseguente malattia. Le infezioni sono colonie di batteri, virus o funghi che potrebbero essere penetrate nel nostro corpo, averlo invaso ed essersi moltiplicate. In alcuni casi queste colonie possono costituire una seria minaccia per la nostra salute rilasciando tossine e causando reazioni allergiche.

I medici allopatrici generalmente prescrivono antibiotici per ripristinare lo stato di salute. Tuttavia, benché possano essere considerati appropriati in caso di situazioni in cui la stessa vita è a rischio, il loro uso eccessivo non è consigliato per varie ragioni:

- a) gli antibiotici non sono efficaci nei casi “di virus e di condizioni infiammatorie”;
- b) essi distruggono indiscriminatamente sia i batteri nocivi sia quelli benefici, il che causa “problemi digestivi ed intestinali”;
- c) possono generare – come infatti è accaduto in molti casi – “ceppi batterici multiresistenti ai farmaci” che pongono un serio rischio quando si affrontano determinate situazioni e si tenta di ristabilire la salute nei casi in cui la stessa sopravvivenza dell'individuo viene minacciata. (2)

Quando funziona correttamente, il sistema immunitario raramente viene meno alle sue funzioni, ma, al contrario, resta in uno stato vigile costante al fine di identificare potenziali nemici ed eliminarli. Questo include le stesse cellule cancerogene che, stando al nostro attuale livello di conoscenza e di comprensione in materia, si formano regolarmente nel nostro corpo. (1)

Il motivo principale per cui il sistema immunitario a volte viene meno al suo scopo, è che esso è stato indebolito, quando non addirittura seriamente compromesso, ad esempio dal sopracitato uso e/o abuso di antibiotici, farmaci in generale, vaccini e alimentazione non appropriata. Al contrario, ogni volta che teniamo in considerazione questi fattori e agiamo di conseguenza, permettiamo al nostro meccanismo di autodifesa di funzionare correttamente e, perciò, di combattere qualunque tipo di malattia e di ripristinare lo stato di salute. Così facendo, potremo dimostrare la correttezza delle parole di Pasteur, e cioè che “Il germe non è nulla; il terreno (ossia il nostro organismo con il nostro sistema immunitario) è tutto.”

## **Riferimenti:**

1. Huch R. & Bauer, C. (2003). Mensch Körper Krankheit. Kapitel 6: *Infektion und Abwehr*. (p. 80). Munchen-Jena, DE: Elsevier/Urban & Fisher (Italiano: Uomo Corpo Malattia – Infezione e Difesa)
2. Trivieri, L. Jr., Anderson, J. W. (2002). Alternative Medicine – The Definitive Guide (Second Edition). Health Conditions. *Infection*. (p. 1033). Berkeley, CA: Celestial Arts.

**Importante!**

Il materiale di cui sopra ha solo valore informativo e non è da considerarsi parere medico.