



# Intestino, centro della salute

Dott.ssa M. Giovanna Orlando

***La flora intestinale ricopre un ruolo determinante nella vita dell'uomo. Assente alla nascita, la microflora inizia la colonizzazione intestinale con la prima poppata, sviluppandosi poi notevolmente in poco tempo sino ad assumere una vera e propria funzione di organo supplementare indispensabile al mantenimento di uno stato di salute ottimale.***

Senso di gonfiore, pesantezza post-prandiale, cefalee, riniti, depressioni, pelle opaca, stanchezza cronica..., eterne nemiche della nostra bellezza e del nostro benessere delle quali sembriamo accorgerci solo in primavera. Inizia così la corsa al farmaco, panacea di tutti i mali.

Per un attimo fermiamoci a pensare a frasi ormai ripetute mille e mille volte, come: «*Siamo quello che mangiamo*» o «*La salute viene da dentro*».

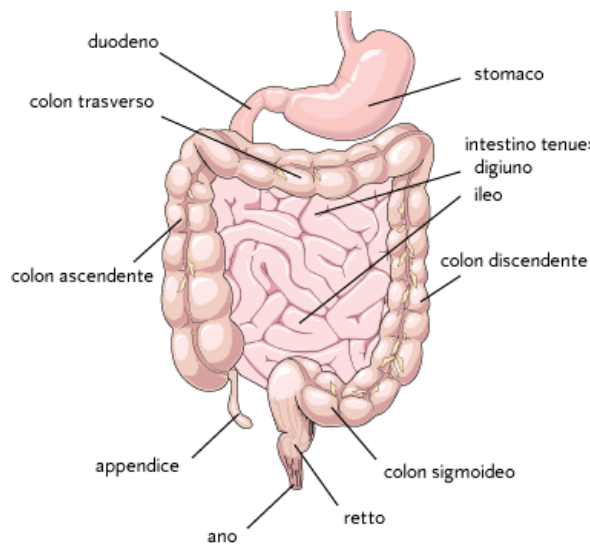
Ci siamo mai realmente chiesti quale fosse il messaggio che tali frasi ci inviano? E' opinione corrente che le malattie siano dovute per lo più a batteri e virus provenienti dall'esterno. In realtà, all'interno del nostro organismo, in un rapporto di reciproca collaborazione detta *Simbiosi*, sono presenti batteri di varie specie.

Tutte le condizioni che alterano l'equilibrio tra Ospite e *Microbo* portano alla Malattia. Come dire che la causa della malattia è dentro di noi, ossia è nella nostra capacità di reagire e, quindi, di bloccare gli agenti effettivi esterni

attraverso una flora intestinale capace di mantenere un ambiente ottimale necessario alla difesa del nostro organismo.

*Pasteur* - confermando le tesi di Claude Bernard, grande fisiologo del XIX secolo - così scrisse in proposito: *Le terrain c'est tout, le microbe c'est rien!* «ossia il terreno è tutto, il

microbo è niente! Questi germi, amici della nostra salute, rappresentano nell'intestino la cosiddetta *Microflora* che, assente alla nascita, inizia la colonizzazione intestinale con la prima poppata sviluppandosi poi, notevolmente, in poco tempo. Tale colonizzazione è



altamente selettiva ed assume una funzione d'organo supplementare senza la quale vivremmo male. La qualità della *Microflora* varia nei diversi tratti intestinali in base alla quantità di ossigeno, di *ph* e di *peristalsi* ed è influenzata dalle condizioni igieniche, dall'area geografica di residenza e dalle abitudini alimentari. La *flora intestinale* svolge un ruolo importantissimo nella vita dell'uomo. Essa interviene nella composizione delle feci dei gas intestinali, nella trasformazione del cibo, nell'assorbimento delle vitamine e nella sintesi di alcune di esse, quali le vitamine B12, B9, B8, B5, e della vitamina K, importantissima nei processi di coagulazione.

Protegge le pareti intestinali ed è dotata di una attività enzimatica specifica da cui derivano sostanze importanti per il metabolismo delle stesse cellule intestinali; interviene inoltre nel metabolismo degli acidi biliari e degli ormoni e interferisce con l'assorbimento di alcuni farmaci. Poiché un eccesso di tali batteri è negativo per la salute, Così come lo è altrettanto una loro carenza, la Natura ha provveduto a dotarli di capacità di autoregolazione, sia nell'ambito della propria specie che di specie diverse, mediante la produzione di Batteriocine, antibatteri contro la stessa specie che li produce, e di antibiotici naturali che agiscono nei confronti di specie diverse rispetto ai produttori. Con i Simbionci, infatti, nell'intestino vivono altre specie batteriche potenzialmente patogene se in sovrannumero rispetto ai Simbionti. La *Microflora* rappresenta così una importantissima barriera difensiva sia verso tutto ciò che di estraneo arriva nell'intestino sia verso sostanze tossiche che, se riassorbite, possono causare intossicazioni, allergie, cefalee ed altro. Una *flora batterica* in equilibrio viene

definita *Eubiosi e* determina uno stato di salute; quando la flora patogena, invece, prende il sopravvento sui microbi nostri amici, si parla di *Disbiosi*.

Le cause che possono definire una variazione quali-quantitativa dei *Simbionti* sono molteplici. Una *Disbiosi* grave può provocare disturbi di assorbimento che portano a carenze di vitamine e minerali, a volte molto importanti, quali il potassio, rilevante per il normale ritmo cardiaco, o lo zinco, necessario nella Sintesi delle *Immunoglobuline*; la *Disbiosi*, inoltre, può portare anche ad un aumento delle *Transaminasi* e delle *Amilasi* come segno di interessamento di organi quali fegato e pancreas. Una tale varietà di sintomatologia, locale come pure distale, è spiegata dal fatto che l'intestino rappresenta sicuramente l'organo immunitario per eccellenza. In effetti il lume intestinale, con i suoi 300 mq, rappresenta il luogo di maggior contatto tra organismo e sostanze esogene, non-Self tali sostanze, per essere assimilate, devono essere trasformate in sostanze Self riconosciute dall'organismo attraverso il sistema immunitario che può essere considerato come una sorta di dogana che permette il passaggio solo ad alcune sostanze e non ad altre.

Il trofismo del sistema immunitario è legato alla flora intestinale per cui una sua alterazione determina di conseguenza, una variazione del **Sistema** di difesa intestinale con esiti di Ipo o iper reattività che si manifestano con i sintomi di una intossicazione cronica o di una allergia. Capire, a questo punto, l'importanza di una *flora intestinale* sana è estremamente semplice. Solo così gli amici della nostra salute, *Minerali e Vitamine*, agendo in un ambiente favorevole, possono esprimere al massimo le loro capacità e contribuire così più agevolmente a ripristinare e a mantenere uno stato di salute ottimale.

Per Informazioni:

**Dott.ssa Maria Giovanna Orlando**

STUDIO : V.le G. Marconi 614, 00146 ROMA

Tel. 06.55.300.310 \_ 335.62.96.864

[genesisorlando@tiscali.it](mailto:genesisorlando@tiscali.it) [www.scuoladinaturopatiagenesi.net](http://www.scuoladinaturopatiagenesi.net)