

Annalisa Calandrini

# RE.LIFE

Il nuovo metodo per rigenerare corpo e mente  
e rinforzare le difese immunitarie



Prefazione di

**Daniel Lumera**

DEMETRA

**RE.LIFE**

**Annalisa Calandrini**

# **RE.LIFE**

**Il nuovo metodo per rigenerare corpo e mente  
e rinforzare le difese immunitarie**

**Prefazione di  
Daniel Lumera**

**DEMETRA**

## Avvertenza

Il contenuto di questo libro ha valore informativo. La scelta e la prescrizione di una terapia come di un piano dietetico spettano al medico curante, che solo può valutare eventuali rischi collaterali (quali intossicazioni, intolleranze e allergie).  
Notizie, preparazioni, ricette, suggerimenti contenuti in questo volume hanno carattere informativo e non terapeutico.

L'Editore declina ogni responsabilità per qualsiasi uso improprio del testo.

L'autrice ringrazia Rita Rosetti per la gentile concessione della sua foto in copertina.

Illustrazione di copertina: ©nur/AdobeStock

[www.giunti.it](http://www.giunti.it)

© 2021 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia

Via G.B. Pirelli 30 - 20124 Milano - Italia

ISBN: 9788844077013

Prima edizione digitale: settembre 2021



PRO.DIGI GIUNTI  
FESTINA LENTE

*A tutti i curiosi consapevoli che vogliono  
imparare a prendersi cura di sé  
e della propria salute con metodi naturali.  
A tutti coloro che, come me,  
sono alla ricerca di verità e conoscenza.  
A tutti gli operatori del benessere,  
che hanno scelto questo libro,  
un consiglio dal cuore:  
siate guida, non maestri.*



# PREFAZIONE

Il libro che è nelle tue mani è un viaggio nel nuovo paradigma del benessere che caratterizzerà il millennio che sta appena iniziando.

Ci sono sempre più persone che si avvicinano all'esperienza del benessere in maniera non più meccanicistica o riduzionista o attraverso una singola disciplina ma prediligono un approccio trasversale che include molte dimensioni dell'essere umano, apparentemente diverse eppure interconnesse e intimamente interdipendenti: la dimensione fisica è influenzata dall'aspetto vitale, dalla qualità emozionale, dalla sfera mentale e dal suo equilibrio, dalla capacità che abbiamo di integrare i vissuti e, infine, dalla dimensione esistenziale, quindi dal proposito e dal significato della nostra vita.

Tutti questi piani s'influenzano tra di loro e non è più possibile pensare a un equilibrio armonico e a una salute psico-fisica senza toccare ognuna di queste dimensioni.

Il sistema immunitario del nostro corpo fisico è l'espressione di un'armonia, di un equilibrio che s'instaura innanzitutto nei piani più sottili, nella qualità dei nostri pensieri, nella capacità che abbiamo di eliminare disarmonie, idee e processi mentali disfunzionali, così come nella capacità di regolare la nostra dieta emozionale, quindi la qualità delle nostre emozioni, orientandoci verso vibrazioni emozionali curative, nutrienti, come ad esempio il perdono, la gentilezza, l'empatia, la gratitudine.

La sfera delle emozioni e dei pensieri ha un impatto enorme e profondo sui processi biologici del nostro corpo, così come la nostra mente ha un potere infinito nel DNA della nostra genetica, avendo la capacità addirittura di spegnere e di accendere tutti i geni relativi ai processi di infiammazione e d'invecchiamento.

Stiamo quindi comprendendo che il vecchio paradigma *mens sana in corpore sano* può essere invertito, e questo libro ne è la dimostrazione; così, come è vero che *mens sana in corpore sano* è vero anche l'esatto contrario: *corpore sano in mens sana*.

Dobbiamo avere un approccio trasversale al tema della salute e del benessere.

Annalisa ci accompagna nella comprensione che per potenziare il nostro sistema immunitario è necessario fare un lavoro completo su sé stessi, rivoluzionando anche il concetto stesso di alimentazione, introducendo nella categoria dei nutrienti anche la qualità delle nostre emozioni, l'aspetto nutraceutico, l'aspetto della qualità della scelta consapevole del cibo, ma anche del funzionamento del cibo mentale, di quello più raffinato che riguarda la dimensione della consapevolezza della spiritualità dell'essere umano.

Quindi un manuale di un benessere che si trasforma in ben d'essere nella rinnovata consapevolezza di chi davvero comprende tutto ciò che accade nella nostra vita, dalle situazioni alle relazioni, dalle emozioni ai pensieri, dalla cura del corpo agli alimenti che mangiamo, tutto quello che accade nella nostra vita può essere trasformato in una medicina, e concorre al benessere delle sue singole parti, primo tra tutti il sistema immunitario.

Possiamo essere immuni o, meglio, sviluppare dei processi interiori che ci permettono di immunizzarci rispetto a relazioni tossiche, a emozioni velenose come il risentimento, la colpa, la



collera, che ci permettano di metabolizzare meglio pensieri disfunzionali che creano alterazioni a livello chimico nel nostro corpo; per fare questo è necessaria la comprensione e unire tanti aspetti di discipline e tradizioni antiche alla luce delle scienze moderne, facendo interagire due mondi apparentemente lontani tra di loro: le tradizioni sapienziali con l'approccio razionale delle nuove scienze o delle scienze moderne.

*Daniel Lumera*



# INTRODUZIONE

«Dobbiamo essere il cambiamento  
che vogliamo vedere nel mondo.»

*Mahatma Gandhi*

Vivere in salute è il desiderio di ognuno di noi. Purtroppo però viviamo in un mondo sempre più inquinato e sempre più stressante. Questi due fattori, inquinamento e stress, costituiscono una miscela esplosiva che mina il nostro benessere nelle sue fondamenta, innescando una serie di meccanismi a catena che debilitano il corpo e la mente. L'organismo vivente, però, è un sistema complesso in cui ogni "ingranaggio" ha bisogno di funzionare correttamente affinché tutta la macchina sia in salute, e non dobbiamo dimenticare che corpo e mente fanno parte di questa stessa macchina: il mal funzionamento di uno comporta inevitabilmente un cattivo funzionamento dell'altro, e viceversa. Imparare quindi a prendersi cura di entrambi, considerandoli imprescindibili l'uno dall'altro, è l'unica via per un benessere totale, olistico.

Anticamente l'uomo viveva in armonia con la natura, esattamente come continuano a fare ancora oggi gli animali (nonostante i loro habitat siano sempre più compromessi a causa nostra), si cibava di alimenti semplici che aveva a portata di mano e spesso attraversava anche lunghi periodi di digiuno.

Oggi tutto ciò sarebbe impensabile: il nostro frigorifero è sempre pieno e abbiamo costantemente a disposizione ogni tipo di cibo con cui sfamarci, la maggior parte del quale, però, non ha più niente a che vedere con il suo corrispettivo naturale. La raffinazione imperante dei cibi, privati dei loro costituenti essenziali, la richiesta di frutta e verdura perfette, senza ammaccature, grandi e succose, la fettina di carne già pronta, tanto per fare dei semplici esempi, ci hanno portato ad abituarci a sapori e nutrienti standardizzati che ben poco hanno a che vedere con il concetto di salute. Mangiamo frutta e verdura coltivate dall'altra parte del mondo, spesso e volentieri ricche di pesticidi e sostanze artificiali, carne proveniente da allevamenti intensivi, dove gli animali sono privati di ogni dignità e bombardati di antibiotici e altre sostanze. Come può tutto questo sistema non avere un impatto anche sulla nostra salute? Sebbene ne stiamo perdendo sempre più coscienza, viviamo in un mondo in cui tutto è collegato... e il conto lo stiamo già pagando.

Nella società occidentale non si muore più di vecchiaia, si muore vecchi e malati o giovani e malati. Il “progresso” corre troppo velocemente e il nostro organismo ha bisogno di tempi molto più lunghi per adattarsi. Il risultato è che dal momento stesso in cui nasciamo e iniziamo ad alimentarci, lo costringiamo già in qualche modo a doversi difendere. Il nostro più grande alleato, strumento supremo di difesa, è il sistema immunitario, deputato a difenderci appunto dagli agenti esterni, siano essi virus, batteri e altri microrganismi; si tratta di un sistema complesso, che può acquisire competenza ma che la può anche perdere, e che per questo va salvaguardato e “coccolato”, ma certamente non sollecitato abusando delle medicine, in primo luogo degli antibiotici di cui ormai si fa un consumo smodato.

Oggi sappiamo anche che un indiscutibile baluardo immunitario dell'organismo è rappresentato dall'intestino e che il detto «Siamo ciò che mangiamo» è quanto mai vero – l'alimentazione è uno dei punti chiave del benessere globale – ma io aggiungerei anche che «Siamo pure ciò che pensiamo». Certamente non è facile coccolare il nostro sistema immunitario, seppur assumendo stili di vita molto sani, perché purtroppo viviamo in un mondo particolarmente inquinato tanto nel cibo e nell'acqua quanto nei ritmi di vita e nei rapporti interpersonali, spesso difficili e forieri di grande stress. Considerare un asse mente-corpo è fondamentale, in quanto il benessere va ricercato a 360 gradi attraverso una visione olistica, che tenga conto non soltanto di una sana alimentazione ma anche di un sano equilibrio mentale – «Mens sana in corpore sano», scriveva in tempi antichi Giovenale – dove l'esercizio fisico è condizione indispensabile per l'efficienza della facoltà spirituale. Non siamo fatti a compartimenti stagni, ma siamo corpo, mente e anima insieme: *ólos*, come dicevano gli antichi greci, ossia “un tutto nella sua interezza”.

Come naturopata mi considero un'educatrice alla salute e alla reale cultura sanitaria, ricordando che i protocolli preventivi sono necessari se si vuole fare vera prevenzione, intendendo con questo termine la prevenzione primaria e non la diagnosi precoce che, per quanto utile a salvare la vita, non lo è per mantenere la salute dell'individuo. La naturopatia si occupa della salute delle persone e non della malattia: si parte dal principio che la salute non è una semplice condizione di assenza di sintomi o malattie, bensì un corretto stile di vita, che permetta al corpo di mantenersi naturalmente in equilibrio. Ecco il motivo per cui ho deciso di scriverne un libro racchiudendovi quelle che per me sono abitudini importanti al fine di promuovere la salute prevenendo la ma-

lattia. Questo libro perciò è indirizzato a tutti coloro che vogliono prendere in mano la propria salute e il proprio benessere, a tutti coloro che vogliono essere il Capitano della propria nave, a tutti coloro che hanno l'intelligenza e il cuore di comprendere che le piccole azioni quotidiane possono rivelarsi la migliore manutenzione per ottenere risultati duraturi nel tempo.

# IL SISTEMA IMMUNITARIO, NOSTRO PREZIOSO ALLEATO

Anche se non ce ne accorgiamo, nella vita di tutti i giorni veniamo in contatto con un'enorme quantità di microrganismi nocivi (batteri, virus, tossine ecc.). Per proteggerci da queste aggressioni disponiamo di un vero e proprio esercito di difesa, il nostro sistema immunitario. Si tratta di un sistema, appunto, perché composto da più organi, gli organi linfatici (il midollo osseo, il timo e i tessuti linfatici di milza, tonsille, linfonodi, appendice, placche intestinali), da cellule (i globuli bianchi – dei quali fanno parte anche i linfociti – che circolano nel sangue e nei tessuti) e da mediatori chimici (come le citochine, particolari proteine che regolano le risposte immunitarie).

Le strategie difensive messe in atto dal nostro sistema immunitario possono essere di diverso tipo. Per esempio, possono agire contro qualsiasi invasione proveniente dall'esterno: in questo caso si parla di immunità innata, ossia presente fin dalla nascita e acquisita geneticamente per via ereditaria dai genitori, e aspecifica, perché agisce indiscriminatamente contro qualsiasi agente esterno, e la sua azione è rapidissima (questione di minuti o di ore). Quando invece le strategie difensive si sviluppano in seguito alla memoria derivante da un precedente contatto con un patogeno, sia esso naturale o artificiale (per esempio, attraverso i vaccini),

si parla di immunità acquisita, perché l'organismo ha mantenuto memoria di quel particolare agente e ha sviluppato specifici anticorpi che serviranno per tutta la vita.

A volte il sistema immunitario si trova a fronteggiare nemici troppo forti oppure viene ingannato. In queste situazioni combatte non solo contro il nemico ma anche contro chi nemico non è (come nel caso delle allergie), oppure può mettere in atto un attacco contro le cellule del nostro stesso corpo (come nelle malattie autoimmuni).

Le cellule del sistema immunitario innato sono in grado di riconoscere i nostri invasori e di fagocitarli, inglobarli all'interno del loro citoplasma e distruggerli: queste cellule vengono chiamate fagociti e granulociti, in quanto contengono specifici granuli, enzimi in grado di distruggere i virus e i batteri che hanno inglobato. Le cellule del sistema immunitario acquisito, invece, si dividono in linfociti T e B: i linfociti T si formano nel midollo osseo e vanno a maturare nel timo, mentre i B nascono e maturano nel midollo osseo. I linfociti B presiedono alla cosiddetta immunità umorale, in grado di produrre molecole difensive, gli anticorpi; riconoscono l'antigene, maturano e diventano plasmacellule in grado poi di produrre anticorpi specifici verso quel determinato antigene. I linfociti T, invece, presiedono alla cosiddetta immunità tissutale, e quando dal midollo arrivano nel timo imparano a riconoscere ciò che fa parte del nostro organismo (detto "self") da tutto ciò che arriva dall'esterno ("non self"). Si tratta di un aspetto importante perché ciò che è "self", ossia gli antigeni delle nostre cellule, deve essere tollerato senza che si scateni una reazione aggressiva contro di esso.

Ma il sistema immunitario è anche in grado di dialogare con i batteri presenti nel nostro intestino, e questo dialogo ha inizio



già nel grembo materno assicurandoci l'immunità innata. Quando abusiamo di farmaci e antibiotici andiamo ad alterare il nostro microbiota intestinale, con conseguente abbassamento delle difese immunitarie. Sono moltissimi gli studi che, negli ultimi anni, hanno dimostrato quanto l'ambiente in cui l'organismo vive possa influenzare il sistema immunitario ben più del suo stesso patrimonio genetico.

## *L'ambiente può influire più della genetica*

Ogni neonato, dopo aver passato nove mesi in un ambiente praticamente privo di microbi, al momento della nascita, passando attraverso il canale del parto, viene esposto ai batteri materni che iniziano la colonizzazione delle piccole mucose dei tratti digestivo, respiratorio e urogenitale, e della cute. La colonizzazione continua anche a contatto con l'ambiente esterno e durerà poi per tutta la vita. La complessa e dinamica interazione fra la flora microbica e il suo ospite umano è il risultato di milioni di anni di coevoluzione che hanno reciprocamente formato l'insieme dei microbi e del sistema immunitario che li tollera.

Alla nascita, il più grande contributo alla composizione del "super organismo" uomo-microbiota è la trasmissione dei componenti del sistema microbico della madre al neonato. Di solito la colonizzazione intestinale del neonato è dominata dalla trasmissione di batteri dalla flora vaginale materna. Le specie pioniere ricevute dalla madre sembrano di primaria importanza, perché bambini nati con il taglio cesareo, che vengono colonizzati da batteri di origine epidermica piuttosto che vaginale, sembrano essere più predisposti allo sviluppo di allergie e asma nel corso della vita.

La composizione microbica dell'intestino del neonato varia continuamente per tutto il primo anno di vita, quando si stabilizza formando un microbiota che assomiglia a quello dell'adulto. La sua composizione sarà stata influenzata da molteplici fattori quali la dieta, l'esposizione a nuovi batteri e virus e l'allattamento al seno. Oltre a un mix di nutrienti e proteine antimicrobiche che influenzano l'ecologia del microbiota neonatale, il latte materno fornisce una gran quantità di immunoglobuline A (anticorpi implicati nella risposta immunitaria dell'organismo), la cui specificità è stata determinata dal microbiota della madre. La memoria immunitaria della mucosa materna viene pertanto trasmessa alla sua progenie. Nei bambini nati per via transvaginale e allattati al seno, il sistema microbico intestinale non solo viene inseminato delle specie batteriche materne, ma la sua composizione può anche essere rinforzata e modellata dal repertorio di immunoglobuline materne, determinato a sua volta dal microbiota della madre. Nei primi tre anni di vita del bambino si costruiscono le fondamenta del microbiota per la vita dell'adulto e le sue risposte immunitarie.

La nutrizione ha un forte impatto sotto questo aspetto perché riveste un ruolo decisivo nella modulazione immunitaria, e per questo motivo è fondamentale fare attenzione a cosa si mangia, alla sua provenienza e a tutti i processi che hanno portato il cibo sulla nostra tavola. Numerosi studi dimostrano quanto proprio la dieta, l'attività fisica (capace di ridurre l'attività ormonale dello stress), l'inquinamento e soprattutto i nostri microbi intestinali vadano a modulare il nostro sistema immunitario.

Uno dei principali problemi del mondo occidentalizzato è che il nostro microbiota si è desertificato: a forza di mangiare cibo industrializzato e povero di fibre e vegetali, abbiamo perso mol-

te specie batteriche; e questo è un male, perché un microbiota diversificato è importantissimo per mantenere in salute l'intestino e, di conseguenza, il sistema immunitario (nell'intestino viene prodotta una percentuale pari al 60-70% delle cellule immunitarie dell'organismo). Come se non bastasse, la vita enterica può influenzare anche la vitalità dei neuroni e le loro connessioni sinaptiche (sia in termini di quantità che di qualità). Ecco perché spesso il nostro intestino viene definito "secondo cervello".

## L'importante ruolo del microbiota intestinale

Diverse malattie definite autoimmuni (dermatiti atopiche, psoriasi, artrite reumatoide, malattie infiammatorie intestinali come il morbo di Crohn) sono associate a una ridotta varietà di specie batteriche che costituiscono il loro microbiota, gli stessi batteri che sarebbero in grado di aiutare l'organismo in alcune importanti funzioni quali, per esempio, la produzione di antibiotici naturali contro la proliferazione di specie patogene. La dieta influisce in maniera determinante sulla selezione dei batteri che compongono la flora intestinale. Non stupisce, per esempio, che spesso i bambini che si ammalano più di frequente non siano stati allattati al seno, ma con latti artificiali, sterilizzati, trattati con antibiotici almeno un paio di volte all'anno e poi alimentati con cibo raffinato "morto" (anziché fresco proveniente dalla natura).

Uno dei modi migliori per nutrire i nostri batteri è proprio quello di consumare cibi vivi, come i vegetali freschi – possibilmente crudi – o gli alimenti fermentati – come il kefir, i crauti, gli insalatini (verdure fermentate con metodi casalinghi), il miso o il kimchi, che integrano la varietà di ceppi batterici del nostro

microbiota – ed evitare alimenti che raffreddano il nostro organismo creando muco, come latte e latticini. Quando vi è una ridotta risposta immunitaria, vi sono accumuli di muco e catarri che verranno scaricati dalle orecchie, dalle tonsille o dagli organi emuntori. L'autointossicazione dell'intestino priva il nostro corpo di energia, di vitalità e anche di felicità.

L'Italia purtroppo è il quinto paese d'Europa per maggior utilizzo di antibiotici, e dalle ultime ricerche scientifiche si evince che se questi farmaci vengono assunti nei primi sei mesi di vita del neonato possono modificare la composizione del microbiota e favorire l'aumento di peso già in età infantile. Certamente, la scoperta degli antibiotici ha portato a salvare molte vite sconfiggendo infezioni che solo un secolo fa mietevano numerose vittime, ma uno dei problemi da non sottovalutare è l'antibiotico-resistenza causata proprio dall'abuso che in questi anni ne è stato fatto. Inoltre, l'abuso di farmaci come gli antibiotici, soprattutto se associato a stili di vita sedentari e alimentazione sbagliata, è una delle cause della cosiddetta infiammazione silente cronica, una condizione patologica che fa scatenare continue reazioni immunomodulanti all'interno del nostro organismo, come una goccia che scava lentamente la roccia.