

**Natasha Campbell McBride**

# **Sindrome dell'intestino e della psiche**

**Trattamenti naturali per autismo, ADHD/ADD, dislessia, disprassia e depressione**

**Traduzione di Mario Palla**

GAPS™ e Gut and Psychology Syndrome™ Marchi Registrati e Copyright © 2008 Dr. Natasha Campbell-McBride



[www.EMERGENZAUTISMO.org](http://www.EMERGENZAUTISMO.org)  
PORTALE D'INFORMAZIONE E RICERCA

## SOMMARIO

NATASHA CAMPBELL MCBRIDE.....	1
SINDROME DELL'INTESTINO .....	1
E DELLA PSICHE.....	1
TRADUZIONE DI MARIO PALLA.....	1
SOMMARIO.....	2
PREMESSA ALLA VERSIONE ITALIANA. ....	4
LETTERA APERTA AI GENITORI DI BAMBINI AUTISTICI.....	6
INTRODUZIONE.....	8
TUTTE LE MALATTIE HANNO ORIGINE NELL'INTESTINO. ....	10
LE RADICI DELL'ALBERO. ....	11
SALUTE E INTEGRITÀ DELL'INTESTINO. ....	12
IL NUTRIMENTO DEL CORPO.....	13
IL SISTEMA IMMUNITARIO. ....	14
COSA DANNEGGIA LA FLORA INTESTINALE? .....	16
ANTIBIOTICI. ....	16
ALTRI FARMACI. ....	17
LA FLORA OPPORTUNISTICA.....	18
IL RAPPORTO TRA INTESTINO E CERVELLO. ....	19
LE FAMIGLIE. ....	22
VACCINAZIONI: LA TRIVALENTE MMR CAUSA L'AUTISMO? .....	22
<b>PARTE SECONDA: LA CURA.....</b>	<b>25</b>
DIETA.....	25
LA DIETA SENZA GLUTINE E CASEINA.....	26
FENOLI E SALICILATI.....	26
LA DIETA ANTI-CANDIDA.....	28
LA DIETA APPROPRIATA PER I PAZIENTI GAPS.....	31
CIBI PERMESSI. ....	33
CARNE E PESCE.....	33
UOVA.....	34
VERDURE NON AMIDACEE.....	35
FRUTTA.....	35
NOCI E SEMI.....	35
FAGIOLI E LEGUMI.....	36
MIELE.....	36
BEVANDE.....	37
GRASSI E OLII.....	37
È ORA DI MANGIARE. OH, NO!.....	37
SUPPLEMENTI. ....	38
PROBIOTICI.....	39
GRASSI: I BUONI E I CATTIVI.....	41
GRASSI IDROGENATI. ....	42
OMEGA-3. ....	42
OMEGA-6. ....	43
GRASSI ANIMALI.....	44
COCCO.....	44
VITAMINA A.....	45
ENZIMI DIGESTIVI.....	46
IPOCLORIDRIA.....	46



ENZIMI PANCREATICI.....	47
SUPPLEMENTI DI VITAMINE E MINERALI.....	47
LA DISINTOSSICAZIONE NEI BAMBINI AUTISTICI.....	48
IL DMSA.....	49
IL SAMBUCO NERO.....	50
IL CARICO TOSSICO GENERALE.....	51
<b>PARTE TERZA: ARGOMENTI VARI.....</b>	<b>53</b>
INFEZIONI ALLE ORECCHIE E PAROTITE. ....	53
DIECI FATTORI CHE MIGLIORANO IL SISTEMA IMMUNITARIO. ....	54
DIECI FATTORI CHE DANNEGGIANO IL SISTEMA IMMUNITARIO. ....	54
STITICHEZZA. ....	54
GENETICA. ....	55
DUE PAROLE SULL'EDUCAZIONE. ....	56
<b>PARTE QUARTA: ALIMENTI E RICETTE. ....</b>	<b>58</b>
ALIMENTI RACCOMANDATI. ....	58
ALIMENTI DA EVITARE. ....	58
RICETTE. ....	58
BRODO DI CARNE.....	58
BRODO DI POLLO. ....	59
BRODO DI PESCE. ....	59
ZUPPE. ....	59
STUFATI E CARNI IN UMIDO. ....	59
GRASSI PER CUCINARE. ....	59
BURRO CHIARIFICATO. ....	59
GRASSO DI OCA O ANATRA. ....	60
GRASSO DI AGNELLO, MANZO O MAIALE (LARDO). ....	60
OLIO, BURRO, PANNA, LATTE DI COCCO. ....	60
VERZA (O ALTRA VERDURA) FERMENTATA. ....	60
LATTE DI NOCI O SEMI. ....	61
SUCCHI DI FRUTTA E/O VERDURA. ....	61
YOGURT. ....	61
KEFIR.....	62



## PREMESSA ALLA VERSIONE ITALIANA.

Ho intrapreso la traduzione del libro *"Gut and Psychology Syndrome"* (**GAPS™ e Gut and Psychology Syndrome™ Marchi Registrati e Copyright © 2008 Dr. Natasha Campbell-McBride**) della dottoressa Natasha Campbell-McBride lo scorso mese di agosto. Un amico mi aveva chiesto di dargli un'occhiata avendo lui difficoltà a leggere l'originale inglese. L'amico di cui parlo è il padre di un bellissimo bambino di 4 anni diagnosticato autistico circa 2 anni fa. Da allora il padre ed io non lesiniamo tempo ad informarci. Lavoriamo insieme scambiandoci notizie, riferimenti, links a siti internet, opinioni su questo o quel protocollo portando gli argomenti di questo o quel medico.

Abbiamo letto di tutto, ci siamo guardati i video degli interventi dei congressi DAN! di Dallas, di Baltimora e di qualsiasi altra parte del mondo dove si parlasse di autismo e che ci aiutasse a capire con cosa avevamo a che fare e cosa potevamo fare. Ormai sappiamo quasi leggere analisi del sangue come fossero un fumetto. Come sicuramente molti genitori già sanno, l'autismo implica una considerevole dose di "fai da te".

Il puzzle dell'autismo ha preso così una forma più comprensibile, un po' meno intimidente, le caselle mancanti piano, piano si sono riempite e l'immagine è diventata sempre più definita. Oggi siamo una squadra dove padre, madre, nonni, medico DAN!, supervisore e terapisti ABA, maestre e cuoche d'asilo e amico lavorano insieme per tirar su il bambino dal fondo del pozzo.

C'è ancora molto da fare, ma paragonando ieri con oggi possiamo dire con ragionevole, ma cauta, certezza che i risultati si cominciano a vedere. Una differenza c'è.

Il notevole libro della dr. Campbell-McBride mi ha grandemente interessato. Espone, passo-passo, una mole di informazioni sulla *Sindrome GAP™* (che include l'autismo) in maniera chiara, comprensibile, razionale e convincente. Come molti altri medici del settore punta dritta sull'intestino, ignora le scorciatoie e le facili soluzioni e mai propone di ricorrere, come si direbbe dalle mie parti, alle "toppe". Se il colpevole è stato identificato ed è il sistema gastrointestinale, è quello che va curato con scrupolo, pazienza, dedizione, metodo. Il compito sarà più lungo, è vero, ma il risultato più duraturo.

Quello che state per leggere tuttavia non è la traduzione letterale né integrale del libro, ma una sintesi inquinata da miei commenti, in grassetto racchiusi tra parentesi quadre, che spiegano termini medici o rimandano ad altre informazioni. Non ci sono links né riferimenti alle fonti di documentazione (sugli alimenti) perché il lavoro era, per così dire, "ad personam". Il mio utente finale non era un pubblico, purtroppo, vasto come quello di EmergenzaAutismo che oggi mi chiede di pubblicare questo lavoro, ma i genitori del bambino.

Il libro non tratta unicamente l'autismo e non è diretto esclusivamente ai bambini. Ma tutto ciò che non si riferiva al bambino autistico è stato condensato o tagliato in questa versione, anche se di grande importanza e interesse. Le ricette, eccetto quelle molto importanti sul brodo di carne ecc., sono state ignorate perché la madre è brava in cucina e basta dirgli quali alimenti può mangiare il bambino e quali no e si arrangia da sé. Il capitolo sulle famiglie o sull'ABA, ed altri, sono stati distillati a poche righe; quello sulla schizofrenia tagliato del tutto. Lo scopo era quello di riassumere tutte le importanti cose che la dottoressa ha scritto per dare ai due genitori una sorta di manuale d'informazione pratica e veloce su un metodo curativo a mio modesto avviso molto valido.

Il risultato si legge in un pomeriggio.

Ho avuto difficoltà con alcuni alimenti, nello specifico i fagioli che dr. Campbell-McBride chiama "Navy Beans", "Lima Beans" e "Runner Beans". I primi sono molto comuni nel mondo anglosassone ma un po' meno qui



da noi. Dopo lunghe ricerche sono ragionevolmente sicuro che i “Navy Beans” sono i fagioli Tondini, i “Lima Beans” sono i fagioli Corallo (*Phaseolus Lunatus*) e i “Runner Beans” sono i fagioli di Spagna (*Phaseolus Coccineus*).

Per facilitarne l'identificazione ho incluso immagini nella speranza che aiutino, anzi colgo l'occasione per chiedere consulenza a qualche lettore che si intende di botanica. Le verifiche sono state effettuate comparando i risultati di numerosissimi siti, tra cui il CPV ufficiale (Vocabolario Comune per gli Appalti pubblici Comunità Europea), ma il mondo dei fagioli è un labirinto complicato dagli innumerevoli nomi locali.

La responsabilità in questo caso è grande e il rischio di far mangiare al bambino fagioli amidacei anche. Altri alimenti molto comuni nel mondo anglosassone, ma praticamente sconosciuti da noi, come ad esempio il Cheddar Cheese sono stati eliminati. La ricetta per fare il kefir non esiste nell'originale, come i commenti cui accennavo più sopra.

Per tutti questi motivi vi invito caldamente a leggere *Gut and Psychology Syndrome™* quando e se sarà mai tradotto in italiano. In originale è reperibile presso il sito Amazon.

Questo lavoro, che ho fatto volentieri, ha avuto come scopo primario quello di portare una maggiore conoscenza. E speranza. Perdonate le eventuali inesattezze.

Mario Palla

Roma, Settembre 2011.

**GAPS™** and **Gut and Psychology Syndrome™** are the trademark and copyright of Dr. Natasha Campbell-McBride. The right of Dr. Natasha Campbell-McBride to be identified as the author of this work has been asserted by her in accordance with the Copyright, Patent and Designs Act 1988. No unauthorised reproduction of her work by any method is allowed without obtaining her permission in writing.

## LETTERA APERTA AI GENITORI DI BAMBINI AUTISTICI.

Nessuno sceglierebbe di diventare genitore di un bambino autistico, eppure questo succede sempre più spesso nel nostro mondo moderno. Stiamo assistendo ad una inequivocabile epidemia di autismo che riguarda tutto il pianeta. Se questo potesse essere un conforto per i genitori di bambini autistici, allora vi dico: “non siete soli”.

L'autismo era una malattia molto rara, così rara che la maggioranza dei medici non aveva mai visto un paziente autistico e la maggioranza della gente non ne aveva mai sentito parlare. Solo quindici anni fa l'incidenza di autismo nei paesi occidentali era, in media, di un caso su diecimila. Ora in Gran Bretagna, stando ai dati diffusi dal Ministero della Sanità, 1 bambino su 166 viene diagnosticato autistico. Mentre, sempre da dati ufficiali diffusi dal Centro per il Controllo delle Malattie statunitense, 1 bambino americano su 150 viene diagnosticato portatore di spettro del disordine autistico. E il numero è in crescita.

Numeri simili sono stati confermati dalla Fondazione Canadese per l'Autismo. Uno studio finlandese pubblicato sulla *“Rivista Europea di Psichiatria dell'Infanzia e Adolescenza”* (volume 9, 2001), riporta un tasso di incidenza di 1 bambino su 483 in Finlandia e di 1 su 141 in Svezia. Viene da chiedersi: “Che cosa sta succedendo?” Perché c'è un così drammatico aumento di casi di autismo, giudicato incurabile dalla medicina ortodossa? Il motivo di questa epidemia è genetico? Non lo sappiamo. Ma quello che sappiamo di certo è che le malattie genetiche non hanno un'incidenza così alta e così improvvisa. La genetica non segue questo andamento, l'acutizzarsi di casi di autismo non può essere spiegato così. Anzi diventa un ottimo motivo per negare che la genetica giochi un ruolo apprezzabile nell'incremento dell'autismo.

E allora: questa epidemia è semplicemente il risultato di migliori tecniche di diagnosi? Vorrebbero farcelo credere un considerevole numero di medici affermati. Questi esperti dichiarano che dieci anni fa la medicina era impreparata a diagnosticare l'autismo, ma i casi di autismo c'erano anche allora. Bene, dove sono quindi quei bambini? Ormai dovrebbero essere giovanotti portatori di autismo e dovrebbero essercene tanti dal momento che l'autismo non è quel genere di disordine che sparisce da solo col tempo. È evidente che non c'è un gran numero di adolescenti o giovanotti autistici in giro per il mondo; questa spiegazione quindi non convince nessuno. Il motivo deve essere ben diverso, ci dev'essere qualcosa che non può essere semplicemente spiegato con parole non supportate dai fatti, né risolto con una pillola.

Molti genitori di bambini autistici ricorderanno senz'altro il momento in cui venne fatta loro la diagnosi di autismo seguita dalla frase “non c'è niente da fare”. Bene, siccome anche io sono un medico posso dirvi che chi pronunciò quella frase ha torto, al contrario c'è parecchio da fare. Anzi io andrei anche oltre, dipendentemente dal vostro impegno e da alcune circostanze, avete ottime possibilità che vostro figlio possa tornare alla cosiddetta “normalità”. Centinaia di bambini autistici opportunamente trattati diventano indistinguibili dai loro “normali” coetanei. Prima si comincia il trattamento e meglio è, perché più il paziente è piccolo e minore è il danno da riparare e minore è il divario nello sviluppo da colmare. Per fortuna la professione medica, sebbene spesso un ostacolo al trattamento, è migliorata nella diagnosi dell'autismo. La maggioranza dei bambini viene diagnosticata all'età di tre anni circa al contrario di quanto succedeva dieci, quindici anni fa. Una diagnosi così precoce dà ai genitori la possibilità di cominciare il trattamento presto e ai bambini una migliore possibilità di recupero.

Nel mondo occidentale c'è una affermata tendenza a delegare la responsabilità della nostra salute alla professione medica. Quando uno si ammala va dal medico. Quando si tratta di autismo però, dopo la conferma della diagnosi, la medicina ufficiale non ha niente da offrire al paziente in fatto di cure. Per i genitori il colpo di trovarsi di fronte a questo mostro chiamato autismo è devastante. Molti dei genitori che ho incontrato sono persone ben educate e intelligenti, la prima cosa che fanno è raccogliere il maggior numero di informazioni possibile, cosa più facile da ottenere al giorno d'oggi data la grande mole di cultura e disponibilità di studi



scientifici ben documentati. Se facciamo un paragone, forse, negli ultimi dieci anni gli studi sull'autismo hanno avuto un impulso maggiore di qualsiasi altra malattia e questo è senz'altro dovuto al fatto che dietro ci sono le persone più motivate del mondo: i genitori dei bambini autistici. Tra di loro ci sono medici, biologi, biochimici o più semplicemente persone intelligenti alla ricerca di una soluzione. Si è ormai affermata una vasta rete in tutto il mondo di genitori e studiosi dediti a scambiarsi informazioni e aiuto. Conosco persone che passerebbero ore al telefono per confortare e aiutare un altro genitore con lo stesso problema.

Il trattamento dell'autismo non è impresa facile. Ci vogliono anni di sforzi continui e grande impegno. Ma essendo io stessa un genitore coinvolto in prima persona, posso dirvi che è una delle esperienze più gratificanti al mondo. Con questo libro voglio condividere con voi quello che fortemente credo sia il trattamento più appropriato per un bambino autistico. Nei corsi di laurea non sempre è richiesta una specializzazione nutrizionale e di conseguenza molti medici hanno scarsa o nessuna cognizione dell'importanza dell'alimentazione nel trattamento delle malattie. Eppure un'alimentazione appropriata è il punto di partenza nella cura di moltissime malattie croniche e non. L'autismo non fa eccezione, inoltre ci sono molte false informazioni su questo argomento che devono essere chiarite.

L'autismo era considerata una malattia incurabile. Con le conoscenze accumulate a tutt'oggi, possiamo affermare il contrario. E stiamo ancora imparando. I bambini diagnosticati oggi sono molto più fortunati, sempre che si possa usare la parola "fortunati", di quelli di 10-15 anni fa, perché ai genitori è offerta una enorme disponibilità di informazioni che permette di cominciare immediatamente la cura dei loro figli. Dieci anni fa non sapevamo nemmeno la metà di quello che sappiamo oggi. I genitori di bambini autistici non devono perdere tempo a disperarsi, c'è così tanto da imparare. Credo che questo sia molto positivo e le montagne russe dell'apprendimento su cui vi porteranno i vostri figli cambieranno la vostra vita per sempre. Apriranno nuovi orizzonti per voi così com'è successo per molti altri prima di voi.

Quindi, continuiamo ad imparare.

## INTRODUZIONE.

Questo libro è stato scritto in un periodo di tre anni, lavorando con centinaia di bambini che venivano nel mio studio. Inizialmente il libro doveva trattare l'autismo, dal momento che la maggioranza di pazienti erano autistici. Tuttavia, più bambini visitavo e più diventava evidente che questa non era l'unica epidemia emergente. Disturbi dell'attenzione con o senza iperattività (ADHD/ADD), disprassia [**disturbo della funzione motoria e articolazione della parola**], dislessia [**incapacità di leggere e ricordare le parole scritte a causa della trasposizione e l'inversione delle sillabe**], diversi problemi dell'apprendimento e del comportamento, allergie, asma, eczema; tutti questi disturbi hanno raggiunto proporzioni epidemiche. Ma molto più seria è la sovrapposizione di queste disfunzioni apparentemente indipendenti le une dalle altre.

Dopo anni di esperienza posso dire di non aver quasi mai incontrato un paziente con una sola di queste disfunzioni, ognuno di loro ne presentava due, tre o anche più contemporaneamente. Per esempio un bambino viene nel mio studio per un problema allergico, poi i genitori mi descrivono episodi di eczema e asma, o mi parlano della grande goffaggine del bambino (disprassia) e problemi dell'apprendimento. Una grande percentuale di bambini allergici o asmatici sono disprassici o iperattivi in maggiore o minore misura. Molti accusano un deficit dell'attenzione che pregiudica la loro capacità di apprendimento. C'è una sovrapposizione approssimativa del 50% tra dislessia e disprassia e un 30-50% di sovrapposizione tra ADHD [**disordine dell'attenzione e iperattività**] e dislessia. Bambini che manifestano episodi di eczema infantile molto spesso sviluppano un disordine autistico.

Autismo e ADHD si sovrappongono con quasi tutte le condizioni sopra citate. Oltre ad essere iperattivi, molti bambini autistici manifestano gravi forme di allergia, asma, eczema, disprassia e dislessia. La medicina moderna ha inscatolato tutte queste disfunzioni in diagnosi separate. Il bambino autistico non rientra esattamente in nessuna di queste scatole, ma può essere descritto piuttosto con un'immagine irregolare. Qual è il comun denominatore che li rende vulnerabili all'asma, eczema, dislessia, allergie, disprassia, disturbi del comportamento, ADHD e autismo con combinazioni tra le più diverse? Perché nella fase adolescenziale molti di loro abusano di sostanze eccitanti? Perché molti vengono poi diagnosticati in età adulta come schizofrenici, depressi, bipolari ed altri disturbi psichiatrici? Per rispondere a queste domande dobbiamo considerare il fattore che unisce tutti questi pazienti in termini clinici. Il fattore comune è lo stato del loro sistema digestivo. Devo ancora trovare un paziente autistico, ADHD/ADD, asmatico, allergico, disprassico o dislessico che non abbia una qualche anormalità digestiva. Spesso è così pronunciata che i genitori lo fanno presente come primo e più evidente disturbo. In alcuni casi i genitori non menzionano problemi digestivi, ma ad una domanda diretta rispondono con un ampio ventaglio di problemi intestinali. Ma che c'entrano i disturbi digestivi con l'autismo, l'iperattività, la difficoltà nell'apprendimento, i disturbi dell'umore o del comportamento?

Stando alle più recenti ricerche ed esperienze cliniche c'entrano e parecchio. Sembra proprio che il sistema digestivo del bambino sia la chiave del suo sviluppo mentale. Il disturbo sintomatico, che può manifestarsi in combinazioni diverse a seconda del bambino, si trova nell'intestino. Piuttosto che costringere un bambino con tendenze autistiche, asma e iperattività o uno affetto da disprassia, dislessia e allergie in una qualche scatola diagnostica dobbiamo dare un nome al disturbo che accomuna questi pazienti, che ha origine nell'intestino e che si manifesta in qualsiasi combinazione delle disfunzioni citate. Propongo un nome: "*Gut And Psychology Syndrome*" o "*GAP Syndrome*" (Sindrome Psicologica e Intestinale [**o Sindrome della Psiche e dell'Intestino**]). Bambini con questa Sindrome spesso cadono nel vuoto delle conoscenze mediche e come risultato non ricevono trattamento adeguato.

Nei capitoli che seguono parlerò in dettaglio sul significato della Sindrome, come si sviluppa e come si cura. Oltre alle disfunzioni infantili dell'apprendimento: autismo, ADHD/ADD, dislessia, disprassia e vari disturbi comportamentali, c'è un altro gruppo di affezioni che rientrano nella Sindrome GAP. Questi disturbi sono:





schizofrenia, depressione o sindrome maniaco-depressiva, disturbo bipolare dell'umore e manie ossessivo-compulsive. Il padre della moderna psichiatria, il francese Phillipe Pinel (1745-1828), dopo aver lavorato per molti anni con pazienti malati di mente concluse dicendo: "La causa primaria della pazzia si trova generalmente nello stomaco e nell'intestino". Eppure l'ultima cosa cui un moderno psichiatra presterebbe attenzione è il tratto digestivo del suo paziente. Parleremo delle prove scientifiche e cliniche che puntano alla connessione intestino-cervello in pazienti schizofrenici. Eviteremo di illustrare altre patologie psichiche perché esulano dallo scopo di questo libro, ma spero che ricerche future gettino luce su quanti di questi pazienti rientrano nella Sindrome GAP. Qui ci concentreremo sulle condizioni classificate come disordine dello spettro autistico. Questo libro può anche essere di aiuto a quei pazienti diagnosticati con forme diverse di allergia ed anche eczema e asma.



### TUTTE LE MALATTIE HANNO ORIGINE NELL'INTESTINO.

(Ippocrate 460-370 AC).

I bambini e gli adulti GAPS soffrono di problemi digestivi, qualche volta anche molto acuti. Coliche, gonfiore addominale, flatulenza, diarrea, stitichezza, intolleranze alimentari e malnutrizione sono tutti, in gradi diversi, parte dell'autismo ed altri disturbi comportamentali. I medici spesso spiegano questi sintomi come conseguenza di "strane" **[scorrette]** abitudini alimentari dei pazienti. Sia che consideriamo bambini oppure adulti, nella maggioranza dei casi i problemi cominciano con lo svezzamento o quando il latte materno viene sostituito con latte in polvere o con l'introduzione di altri alimenti. In molti casi i genitori ricordano chiaramente che diarrea o costipazione sono cominciati più o meno nel secondo anno di vita. Ma pensandoci meglio ricordano anche che i bambini hanno avuto coliche, vomito (riflusso) o altri disturbi digestivi anche nel primo anno di vita. In caso di pazienti adulti sarebbe utile parlare con i genitori (se possibile) al fine di raccogliere informazioni il più possibile dettagliate, a cominciare addirittura dalla nascita.

Dal secondo anno di vita i bambini GAPS cominciano a sviluppare pignolerie alimentari, rifiutando molti cibi e limitandosi a mangiarne pochi, spesso amidacei o dolci, patatine fritte, merendine, biscotti ecc. La maggior parte si rifiuta di mangiare carne, pesce, uova, verdure e frutta, eccetto le banane. Circa il 60-70% dei bambini autistici da me visitati avevano un'alimentazione ristrettissima composta di due, tre alimenti o poco più. È rarissimo trovare un bambino autistico che non sia schifitoso con il cibo. È altrettanto raro che i genitori di questi bambini descrivano le feci dei loro figli come normali. Diarrea e stitichezza si alternano e in molti casi il cibo non digerito è chiaramente visibile nelle feci. Spesso queste hanno un odore molto forte, altrettanto spesso sono così liquide e schiumose che il bambino non riesce a trattenerle e se la fa addosso. Altre volte la cacca è molto acida e brucia la zona dove è trattenuta dal pannolino, altre ancora ha un colore molto pallido e addirittura galleggia sull'acqua del gabinetto, un segnale questo che il paziente non riesce a digerire i grassi. Spesso la costipazione è così acuta che il bambino non va al bagno per cinque, sette giorni di seguito e quando ci va le feci sono molto dure e dolorose da evacuare. Il risultato è che il bambino per non provare dolore le trattiene il più possibile, peggiorando il problema. In alcuni casi i genitori non notano nulla di strano nelle feci, ma dicono che il bambino soffre di flatulenza e gonfiore addominale.

Questi sintomi causano un grandi disagi al bambino, ma purtroppo, proprio per la difficoltà a comunicare, rimangono inespressi o vengono esternati in altri modi: auto stimolazioni, autolesionismo, scoppi d'ira, rifiuto di mangiare ecc. Quelli che invece non hanno problemi di comunicazione si lamentano di mal di pancia o nausea. Di norma questi bambini non vengono esaminati da un gastroenterologo, ma quando lo sono le radiografie mostrano una condizione chiamata "coprostasi fecale con sindrome da eccedenza". Che significa? Significa che grandi quantità di feci compatte e vecchie sono letteralmente incollate alle pareti dell'intestino dove rimangono per mesi fornendo un terreno molto prolifico per ogni genere di batterio, fungo, virus o parassita intestinale che producono un flusso costante di sostanze tossiche che entrano poi nel circolo sanguigno del bambino. Gli escrementi devono passare in un canale ristretto dalla massa fecale indurita e l'unica cosa che viene evacuata è un'eccedenza che non svuota l'intestino. Da qui il nome "sindrome da eccedenza". Fino a pochi anni fa, eccetto qualche riferimento nella letteratura medica, non esisteva praticamente alcuna ricerca su questa sindrome. Poi nel 1998, il dottor Andrew Wakefield, gastroenterologo al *Royal Free Hospital* di Londra, pubblicò una ricerca che evidenziava una connessione tra infiammazioni intestinali e autismo a seguito di endoscopie e biopsie eseguite su un gruppo di bambini autistici ricoverati per patologie gastro-intestinali. L'endoscopia è una tecnica con la quale si inserisce un tubo nel tratto digestivo del paziente per osservarne le condizioni. Durante questa procedura viene anche prelevata una piccola parte di tessuto per essere analizzata al microscopio. In questo caso si parla di biopsia.



Come risultato di questa ricerca il dottor Wakefield e suoi collaboratori, hanno identificato una condizione intestinale denominata “*Iperplasia Linfoide-Nodulare dell’Ileo e Colite Non Specifica*”. Vediamo che cosa significa. Prima capiamo i termini “*Iperplasia Linfoide-Nodulare dell’Ileo*”. L’ileo è il nome che si dà per identificare i tre quinti dell’intestino tenue. Nell’adulto l’ileo misura circa 3, 5 metri e la sua funzione è di assorbire i nutrienti del cibo. Ma non molto assorbimento viene fatto dall’ileo, le pareti di questo tratto dell’intestino tenue sono piene di linfonodi chiamati “*Placche di Peyer*” che hanno una forma circolare o a fagiolo e dimensioni che vanno da 1 a 25 millimetri. Questi linfonodi sono molto importanti per il nostro sistema immunitario. Conosciamo due funzioni basilari: la prima è quella di filtrare i liquidi che vengono dall’ileo per eliminare i batteri, virus, funghi, cellule morte e tossine. Questi linfonodi ci danno indizi importanti per capire quali malattie sono in agguato nell’intestino, perché imprigionano ciò che non riescono a distruggere. Quindi quando un gastroenterologo esegue una endoscopia prende sempre un campione di questi tessuti; esattamente quello che fece il dottor Wakefield. La seconda funzione di questi linfonodi è la produzione di linfociti, un vasto gruppo di cellule del sistema immunitario la cui principale funzione è quella di combattere le infezioni. Quando i linfonodi si trovano di fronte ad un’infezione, cominciano a produrre linfociti in grande quantità, spesso aumentando in dimensione. L’ingrossamento dei linfonodi è chiamato *Iperplasia Linfoide Nodulare*.

Siccome molti bambini hanno manifestato sintomi tipici dell’autismo dopo la vaccinazione MMR [**Measles, Mumps, Rubella = Morbillo, Parotite o Orecchioni, Rosolia**], il dottor Wakefield si mise ad investigare quale particolare infezione avesse provocato il gonfiore dei linfonodi. Sospettando che la causa fosse il virus del morbillo, coinvolse nelle sue ricerche il dottor John O’Leary, un noto virologo dell’università di Dublino il quale trovò gli stessi virus del morbillo usati per il vaccino nei linfonodi dell’ileo dei bambini autistici esaminati. Queste scoperte, che collegavano i vaccini per il morbillo con una patologia intestinale, causarono violente polemiche con il governo e la medicina ufficiale che tentarono di distrarre l’attenzione dal problema principale. Il problema principale era che i bambini autistici hanno linfonodi ingrossati nelle pareti dell’intestino tenue perché stanno combattendo un’infezione.

Guardiamo adesso i termini “*Colite Non Specifica*”. La parola colite significa infiammazione cronica del colon. Nel fare le endoscopie il dottor Wakefield scoprì stadi diversi di infiammazione del colon nei bambini autistici: erosione delle membrane mucose, ascessi pieni di pus, ulcere e grandi quantità di materia fecale compatta. In alcuni casi l’intestino era così infiammato e i linfonodi così ingrossati da intasare il flusso intestinale. Per certi versi l’infiammazione somigliava ad una colite ulcerosa, per altri alla malattia di Crohn, ecco perché fu chiamata “*Colite Non Specifica*” perché non poteva essere catalogata in nessuna diagnosi esistente. Il dottor Wakefield la rinominò “*Enterocolite Autistica*”. Il termine deve ancora essere accettato dalla comunità medica ufficiale, ma per noi che lavoriamo con bambini autistici è una definizione molto calzante. Le scoperte del dottor Wakefield, che ha esaminato centinaia di bambini autistici, sono supportate da altri ricercatori indipendenti in giro per il mondo (Buie, Uhlmann, Furlano, Morris).

Pubblicazione di ricerche a parte, c’è un gran numero di medici le cui osservazioni cliniche confermano che tutti i bambini autistici soffrono di disturbi intestinali cronici. Alla loro voce aggiungo la mia, nei molti anni di pratica non ho mai trovato un bambino autistico che non abbia problemi intestinali e digestivi. La domanda seguente è: perché i bambini e gli adulti GAPS hanno il sistema digestivo in queste condizioni? Che cosa c’entra con la loro psiche? Per capire meglio dobbiamo parlare di alcuni aspetti fondamentali dell’intestino umano.

## LE RADICI DELL’ALBERO.

Il corpo umano è come un pianeta abitato da un enorme numero di microscopiche creature. La diversità e ricchezza di questa vita all’interno di ciascuno di noi è stupefacente tanto quanto la diversità e ricchezza della vita sul pianeta Terra. Il nostro sistema digestivo, la pelle, gli occhi, gli organi per la respirazione e l’escrezione coesistono felicemente con miliardi e miliardi di inquilini microscopici, creando un equilibrio armonico. È una



coabitazione simbiotica dove nessun elemento potrebbe esistere senza l'esistenza dell'altro. Lasciatemelo ripetere: noi esseri umani non potremmo vivere senza questa miriade di micro-organismi che si trovano ovunque nel nostro corpo. Le colonie più numerose vivono nel nostro tratto digestivo: un adulto porta dentro il proprio intestino, in media, un chilo e mezzo – due di batteri. Questi batteri non sono un ammasso caotico, ma un micro-mondo ben organizzato con alcune specie predominanti e vigilanti su altre. Il numero di funzioni che svolgono nel nostro corpo sono così vitali per noi che se il nostro intestino fosse sterilizzato, ne moriremmo con molta probabilità. In un corpo sano questo mondo microbico è abbastanza stabile e si adatta ai cambiamenti dell'ambiente. La flora intestinale può essere suddivisa in tre gruppi:

1. **Flora essenziale o benefica.** Questo è il gruppo più importante e più numeroso, i membri più importanti che lo compongono sono i Bifidus, i Lactobatteri, i Propionibatteri [**si trova nei prodotti caseari**], ceppi fisiologici di Escherichia Coli, Pepto-streptococchi ed Enterococchi. Vedremo in dettaglio il loro ruolo.
2. **Flora opportunistica.** È un vasto gruppo di microbi il cui numero varia da individuo a individuo. Ci sono Batteroidi, Peptococchi, Stafilococchi, Streptococchi, Bacilli, Clostridi, Lieviti, Enterobatteri (Proteus, Klebsiella, Citrobacterio, ecc.), Fuzobacterio, Eubacterio, Catenobacterio e molti altri. Ci sono circa 500 specie di microbi conosciuti nell'intestino. In un soggetto sano il loro numero è di norma limitato e strettamente controllato dalla flora benefica. Ognuno di questi batteri sarebbe in grado di provocare problemi di salute vari se non fossero tenuti sotto controllo.
3. **Flora transitoria.** Sono microbi tra i più diversi che giornalmente ingeriamo insieme al cibo o bevande. Generalmente sono bacilli non fermentanti e gram-negativi provenienti dall'ambiente. Quando l'intestino è ben protetto dai batteri benefici, questo gruppo di microbi scorre nel nostro tratto digestivo senza provocare alcun danno, ma se la flora benefica non svolge bene il proprio lavoro, allora potrebbero causare un certo spettro di malattie.

E allora cosa fanno tutti questi microbi e perché sono necessari?

## SALUTE E INTEGRITÀ DELL'INTESTINO.

Il tratto digestivo umano è un lungo tubo aperto, al suo inizio e alla sua fine, verso il mondo esterno. Qualunque cosa potenzialmente dannosa che sta là fuori trova un ingresso ideale nel nostro corpo attraverso il tratto digestivo. Mangiamo e beviamo enormi quantità di micro-organismi, agenti chimici e tossine ogni giorno. Come facciamo dunque a sopravvivere? La risposta è semplice: l'intera lunghezza del nostro intestino è rivestita da uno strato di batteri che forniscono una barriera naturale contro invasori di varia natura, cibo non digerito, tossine e parassiti. Come fanno i nostri batteri benefici a proteggerci? Oltre a fornire una barriera fisica, sconfiggono micro-organismi patogeni producendo sostanze simili agli antibiotici, fungicidi e sostanze antivirali compresi l'interferone, lisozimi [**è un enzima presente in tessuti animali dotato di attività battericida, si lega alla superficie batterica, ne riduce la carica elettrica negativa superficiale, rendendone più facile la distruzione**] e surfattanti [**tensioattivi**] che dissolvono la membrana dei virus e dei batteri stimolando il sistema immunitario a rispondere in modo appropriato agli invasori. Inoltre, producendo acidi organici, la flora essenziale riduce il pH dell'intestino rendendolo un terreno acido ed ostile alla crescita e proliferazione di microbi patogeni che richiedono invece un ambiente più alcalino. I microbi patogeni producono parecchie e potenti tossine, per non parlare delle sostanze tossiche che ingeriamo con il cibo. La nostra flora intestinale ha la capacità di neutralizzare nitrati, indoli, scatoli [**due sostanze presenti nelle feci, prodotti dalla decomposizione batterica del triptofano, contribuiscono a creare l'odore delle feci**], xenobiotici, fenoli e altre sostanze. Disattivano le antistamine e chelano i metalli pesanti. Le cellule di questi batteri assorbono molte sostanze cancerogene rendendole inattive e sopprimono il processo iperplastico che è alla base delle formazioni cancerose. Se la flora batterica benefica è danneggiata o insufficiente i batteri patogeni attaccano le pareti dell'intestino provocando molte e gravi malattie.



A peggiorare la situazione, una flora batterica che non assolve le proprie funzioni non solo rende le pareti intestinali vulnerabili, ma anche malnutrite. È la flora infatti a fornire cibo ed energia alle cellule che rivestono le pareti dell'intestino.

## IL NUTRIMENTO DEL CORPO.

Tutti sanno che il compito primario del sistema digestivo è quello di digerire e assimilare il cibo. Prendiamo, ad esempio, le due fasi in cui si svolge la digestione delle proteine del latte e del grano. La prima fase avviene nello stomaco dove, grazie ai succhi gastrici, le proteine del latte e del grano vengono scomposte in peptidi [**proteine parzialmente scomposte o molecole costituite da catene di pochi amminoacidi uniti fra loro**] alcuni dei quali hanno una struttura simile alle morfine e si chiamano Caseomorfine e Gluteomorfine. Dallo stomaco queste proteine così scomposte passano nell'intestino tenue per la seconda fase della digestione. Qui vengono attaccate dai succhi pancreatici per passare poi sulle pareti intestinali dove vengono ulteriormente scomposte da enzimi: i Peptidase che si trovano sui micro villi degli enterociti. Questo processo è malfunzionante nei bambini autistici a causa dello stato deteriorato in cui si trovano i loro enterociti. Ne risulta che le caseomorfine e le gluteomorfine entrano nel circolo sanguigno nella loro forma più tossica causando patologie nel corpo e interferendo in particolare con l'attività cerebrale. Ci sono ormai moltissime ricerche che hanno confermato la presenza di grandi quantità di caseomorfine e gluteomorfine nel sistema sanguigno di bambini autistici, il che conferma le patologie intestinali di cui abbiamo parlato. L'esperienza clinica dimostra che con il ripristino della flora intestinale molti pazienti GAPS possono digerire caseina e glutine, in quantità moderate, senza che si ripresentino i sintomi patologici. La flora intestinale ha la capacità di digerire le proteine, fermentare i carboidrati, scomporre i lipidi e le fibre. Inoltre è responsabile del trasporto di minerali, acqua ed elementi nutritivi nel circolo sanguigno, senza di essa anche i cibi più nutrienti e i supplementi sono praticamente sprecati.

Certe sostanze presenti nel cibo non possono essere digerite dall'intestino umano senza l'intervento della flora benefica. Un buon esempio sono le fibre. In un intestino sano le fibre vengono parzialmente scomposte in oligosaccaridi, amminoacidi, minerali, acidi organici e molti altri elementi. Molti di noi sono consapevoli della utilità delle fibre. Le migliori fonti di fibra naturale sono la frutta e le verdure, cereali integrali, noci e semi, fagioli e legumi [**legumi da granella**]. Gli integratori di fibre in forma di bustine o capsule vengono spesso prescritte per abbassare il colesterolo, risolvere la stitichezza, aiutare il metabolismo della bile, prevenire il cancro intestinale, migliorare la tolleranza al glucosio nei diabetici ecc. La lista dei benefici delle fibre è lunga. Bene: le fibre sono l'habitat naturale per la flora essenziale; questa se ne ciba e prospera. Ma se la flora non è in grado di fare il suo lavoro, la fibra diventa l'habitat di batteri patogeni aggravando così l'infiammazione intestinale. In questo frangente il gastroenterologo sconsiglierebbe di assumere fibre, ne consegue che la fibra da sola non è la soluzione ai problemi intestinali. I bambini GAPS che sono afflitti da diarrea dovrebbero assumere meno fibre, almeno finché l'equilibrio della flora intestinale non sia stato ripristinato.

Oltre alla fibra c'è un altro alimento che il nostro intestino è incapace a digerire, si tratta dello zucchero del latte altrimenti chiamato lattosio. Molti bambini autistici dimostrano intolleranza al latte, o meglio agli zuccheri del latte. La risposta ufficiale è che a molti di noi mancano gli enzimi necessari per digerire il lattosio, cioè il lattasi [**lapp lattasi**], ma allora perché ci sono persone che sembrano non avere alcun problema a digerirlo? Perché queste persone hanno i batteri giusti nel loro intestino. Uno dei maggiori responsabili della digestione del lattosio è il batterio Escherichia Coli. Può destare sorpresa che un batterio considerato tossico abiti nel nostro intestino, ma è esattamente così. Questo batterio comincia ad essere presente già dai primi giorni dopo la nascita e rimane lì in numero stabile per tutta la vita dell'individuo, sempre che non venga distrutto dagli antibiotici o altri agenti ambientali. Oltre a digerire il lattosio questo batterio produce vitamina K e B1, B2, B6 e B12, oltre a sostanze simili agli antibiotici come la Colicina e tengono sotto controllo i membri patogeni della loro stessa famiglia.



Ci sono altri batteri che svolgono un'azione benefica e che non solo assicurano l'assimilazione di sostanze nutritive del cibo, ma sintetizzano attivamente le vitamine essenziali: K, acido pantotenico, acido folico, tiamina (vitamina B1), riboflavina (B2), niacina (B3), piridossina (B6), cianocobalamina (B12) e molti amminoacidi. La natura, nel suo lungo processo evolutivo, ha fatto sì che durante i periodi in cui il cibo era scarso, noi stessi producessimo vitamine e amminoacidi essenziali alla nostra sopravvivenza, sempre con la mediazione della flora benefica intestinale. Se la flora è incapace di svolgere il suo ruolo, anche un individuo ben alimentato dimostrerà carenza di queste vitamine. Ogni bambino o adulto GAPS esaminato ha deficienza proprio di questi gruppi di vitamine che la flora stessa dovrebbe produrre **[è importante dare supplementi vitaminici, ma è essenziale ristabilire la flora batterica perché non è pensabile supplire vitamine in eterno]**. Molti bambini autistici risultano anche anemici, questo non mi sorprende, non solo sono incapaci di assimilare il cibo, ma sono anche incapaci di produrre le quantità giornaliere di vitamine indispensabili. La carenza di ferro è dovuta inoltre all'attività di batteri patogeni quali: Attinomiceti, Micobatteri, Corynebatterio **[responsabile della difterite]**. Questi consumano quel poco di ferro che il bambino riesce ad assimilare, ecco perché diventano anemici. Dare supplementi di ferro risulta dannoso perché si va a nutrire in maniera anormale proprio questi batteri patogeni senza risolvere l'anemia **[e perché si appesantisce il fegato]**. Ci vuole ben altro per guarire dall'anemia che supplementi di ferro, ci vuole un buon equilibrio di magnesio, rame, manganese, iodio, zinco. Sono essenziali tutte le vitamine del gruppo B, la vitamina C, A, D, l'acido folico, l'acido pantotenico e molti amminoacidi. Mi rattrista che molti medici continuino a prescrivere ferro a pazienti anemici senza capire il danno collaterale che provocano.

Tutti i pazienti con intestino infiammato e flora intestinale danneggiata presentano le stesse carenze nutrizionali. Tutti i bambini autistici esaminati sono carenti di magnesio, zinco, selenio, rame, calcio, manganese, zolfo, fosforo, ferro, potassio, sodio, vitamine B1, B2, B3, B6, B12, C, A, D, acido folico, pantotenico, acidi grassi essenziali Omega-3, Omega-6 e Omega-9, l'amminoacido taurina, l'acido alfa-chetoglutarico e glutathione, per menzionare i più importanti. In questo elenco ci sono gli elementi necessari per il buon funzionamento e sviluppo del cervello e del sistema immunitario, oltre che naturalmente per il resto del corpo del bambino.

Per riassumere: una flora intestinale sana è la chiave per il funzionamento corretto e per lo sviluppo cerebrale e fisico del bambino. Un bambino con un intestino sano e con una efficiente flora batterica è come un albero con solide radici. E parlando di alberi guardiamo ora ad un'altra parte importantissima, il tronco, ovvero il sistema immunitario.

## IL SISTEMA IMMUNITARIO.

I bambini autistici hanno tutti un sistema immunitario compromesso. Quando si eseguono esami immunitari si riscontrano sempre deficienze di alcune immunoglobuline, mentre il numero di altre immunoglobuline è maggiore della norma o sproporzionato. L'intero sistema immunitario è squilibrato, ma la cosa più preoccupante è che esso produce anticorpi che attaccano i tessuti del corpo stesso del paziente, tra questi i tessuti cerebrali e nervosi. È un sistema profondamente scosso che tenta di distruggere se stesso. Perché succede? Potrebbe aver a che fare con il sistema digestivo del paziente? Non c'è dubbio che è così. La superficie epiteliale **[le cellule dei tessuti epiteliali, che rivestono la superficie esterna e cavità interne del corpo, svolgono funzioni di rivestimento, trasporto, secrezione, assorbimento]** del sistema digestivo è popolata da un numero enorme di batteri che può ben essere descritta come la culla del sistema immunitario, sia quello sistemico che quello della mucosa. Il bambino nasce con un sistema immunitario immaturo. Il latte materno contribuisce, ma è soprattutto la flora batterica la vera responsabile della maturazione del sistema immunitario. Se questo non avviene nei primi venti giorni di vita, allora si parla di bambino immunodepresso. Vediamo in dettaglio il ruolo della flora batterica residente nella mucosa intestinale.

Le pareti delle cellule del batterio Bifidus contengono una sostanza chiamata Muramil Dipeptide responsabile della sintesi di uno dei più importanti gruppi di cellule del sistema immunitario: i linfociti. Come





risultato le pareti intestinali sono stracolme di linfociti pronti ad attaccare qualunque malintenzionato. Sicuramente il vostro bambino possiede un numero basso di linfociti. Ci sono prodotti sintetici che mimano il muramil dipeptide, ma io sono convinta che sia meglio ripristinare un buon livello di Bifidus nell'intestino che produrrà il muramil dipeptide in maniera naturale.

I linfociti che abitano le pareti intestinali producono le immunoglobuline. Tra queste la più importante è la Immunoglobulina A [**IgA**], che si trova un po' dappertutto: nel naso, nella gola, nell'uretra, saliva, lacrime, sudore, ecc. Il suo ruolo è quello di proteggere le mucose distruggendo o neutralizzando i batteri patogeni, virus e funghi che entrano in vari modi all'interno del nostro corpo. Esami di laboratorio svolti sia su umani che animali dimostrano che una flora intestinale compromessa riduce la presenza di immunoglobuline IgA. Bambini autistici sono quasi sempre carenti di queste immunoglobuline, ne consegue che l'intestino [**tra gli altri organi**] è molto più vulnerabile all'attacco di funghi e parassiti. I linfociti non sono le uniche cellule immunitarie presenti nelle pareti intestinali. La mancanza di una sana flora intestinale impedisce il buon funzionamento di altri gruppi di cellule immunitarie: i Neutrofili e i Macrofagi. Queste cellule ripuliscono i tessuti infiammati mangiando [**fagocitano**] letteralmente gli agenti patogeni responsabili. Circa 126 milioni di neutrofili passano dal sangue al tratto gastrointestinale ogni giorno. Nei pazienti autistici i neutrofili hanno una minor capacità antigenica, in altre parole non sono in grado di distruggere le tossine in maniera efficiente. Esami di laboratorio mostrano che virus e agenti patogeni sono addirittura in grado di vivere all'interno dei neutrofili e dei macrofagi. Oltre a garantire l'efficienza dei linfociti, delle IgA e dei fagociti, la flora intestinale gioca un ruolo importante nella produzione degli interferoni, delle citochine e molti altri regolatori della risposta immunitaria in caso di infezione virale. Milioni di persone in tutto il mondo vengono esposti ai virus attraverso le vaccinazioni o l'ambiente. Se queste persone hanno una flora funzionante il virus non provocherà alcun danno, perché sono ben equipaggiate a far fronte alle minacce. Ma in coloro che non lo sono il virus ha buone probabilità di sopravvivere e proliferare. Un esempio è la presenza del virus del morbillo riscontrato nelle pareti intestinali e liquido spinale di bambini autistici. È più che giustificato pensare che esso provenga dalla trivalente morbillo, parotite o orecchioni, rosolia. Il virus del morbillo poi, è in grado di ingannare il sistema immunitario che invece di attaccare il virus attacca i tessuti dell'organismo.

Il sistema immunitario si serve di due elementi fondamentali: le TH1 [**T-Helper tipo 1**] che esercitano una cosiddetta immunità cellulare mediata e sono localizzate ovunque il corpo sia in contatto con il mondo esterno. Il loro ruolo è di combattere le infezioni delle mucose, della pelle e delle cellule interne. È una prima e molto efficace barriera contro gli attacchi esterni. Le immunoglobuline A [**IgA**] fanno parte di questo sistema insieme alla Interleuchina-2 (IL2) e la Interleuchina-12 (IL12), l'Interferone gamma ecc. Come abbiamo già visto una flora batterica danneggiata rende meno efficace queste risposte immunitarie con il conseguente ingresso di tossine, virus, ecc. ai quali ora risponde il secondo gruppo di cellule immunitarie: le TH2 [**T-Helper tipo 2**] responsabili dell'immunità dei fluidi del nostro corpo. Queste vengono aidate dalle Leucine-4, 5, 6 e 10, l'interferone alfa e dalle immunoglobuline E (IgE). Le IgE sono le cellule che intervengono nelle reazioni allergiche del nostro corpo e sono molto attive e numerose in soggetti affetti da asma, eczema, raffreddore da fieno ed altre allergie. In bambini autistici con patologie intestinali il sistema delle TH2 diventa iperattivo e predispone il paziente a reazioni atopiche [**della pelle**] o di tipo allergico, infiammazioni croniche, autoimmunità e molti altri effetti sgradevoli. Naturalmente abbiamo bisogno di entrambi i sistemi TH1 e TH2, ma questi devono trovarsi in un giusto equilibrio altrimenti provocano "false" malattie e allergie.

Nel capitolo precedente abbiamo parlato delle carenze nutritive che sviluppa il bambino con flora intestinale anomala. Il sistema immunitario non può funzionare efficacemente senza un costante ed equilibrato nutrimento. È necessario un buon apporto di vitamine, minerali, amminoacidi e soprattutto l'abilità di poter assimilare questi elementi. L'intestino, reso permeabile, fa sì che un esercito di tossine, alimenti mal digeriti, funghi e parassiti entri nel circolo sanguigno. Il sistema immunitario deve combattere tutti questi invasori praticamente con le mani legate dietro la schiena. Dovremmo sorprenderci che i bambini autistici abbiano un sistema immunitario così malridotto?



## COSA DANNEGGIA LA FLORA INTESTINALE?

Abbiamo visto i diversi ruoli che la flora intestinale ricopre all'interno del nostro intestino. Abbiamo ormai capito quanto sia importante mantenere questo universo microscopico sano ed attivo. Ma nel mondo attuale questa è un'impresa sempre più difficile. Vediamo ora cosa deve affrontare la nostra flora intestinale e quali ne sono le conseguenze.

### ANTIBIOTICI.

Chiunque di noi ha assunto antibiotici. Sono una delle prescrizioni più comuni nella moderna medicina. Fin dal momento della nascita siamo bombardati da questo gruppo di farmaci e non solo attraverso le prescrizioni del medico, ma anche attraverso il cibo. Gli antibiotici vengono somministrati a tutti gli animali di allevamento, ne consegue che qualunque carne mangiamo: pollame, uova, carni bovine, latte ecc. contiene antibiotici, e batteri antibiotico-resistenti sviluppati dagli animali stessi, che entrano nel nostro corpo in maniera incontrollata. Pesci di allevamento come il salmone ricevono dosi di antibiotici regolarmente. Molta frutta e verdura vengono trattate con antibiotici per resistere a varie malattie o attacchi parassitari. Nel nostro sofisticato mondo moderno non possiamo semplicemente evitare gli antibiotici. Questo stato di cose è diventato così "normale" che nessuno si chiede: "ma che effetto hanno?". La produzione di antibiotici è passata da alcune centinaia di tonnellate negli anni '50 a migliaia di tonnellate negli anni '90. In uguale misura è cresciuta la preoccupazione dei loro effetti sulla nostra salute. Una ricerca ha dimostrato che:

- Gli antibiotici hanno un effetto devastante sui batteri benefici che abitano il nostro corpo, non solo quelli intestinali, ma anche di altri organi e tessuti.
- Gli antibiotici mutano i batteri benefici, virus e funghi in agenti patogeni, favorendo la capacità di attaccare tessuti e causare malattie.
- Gli antibiotici fanno mutare i batteri rendendoli resistenti agli stessi antibiotici. L'industria farmaceutica deve quindi produrre antibiotici sempre più distruttivi per debellare i batteri diventati resistenti. L'esempio principe è la tubercolosi, dove l'uso di antibiotici ha generato varietà di *Mycobacterium Tuberculosis* resistenti a qualsiasi antibiotico conosciuto.
- Gli antibiotici hanno un effetto distruttivo diretto sul sistema immunitario rendendoci più vulnerabili alle infezioni e gettandoci in un circolo vizioso di assunzione di maggiori dosi di antibiotici.

Consideriamo alcuni gruppi di antibiotici e i loro effetti sulla flora batterica.

- **Penicilline** – in questo gruppo troviamo una grande varietà di antibiotici quali: Amoxicillina, Ampicillina, Flucloxacillina ed altri che finiscono in "cillina". Questi farmaci hanno un effetto dannoso su due dei più importanti gruppi di batteri benefici residenti: i Lactobacilli e i Bifidus, mentre favoriscono la proliferazione di patogeni della famiglia dei Proteus: gli Streptococchi e gli Stafilococchi. Questo gruppo di antibiotici permettono ai batteri che normalmente si trovano nell'intestino retto di risalire l'intestino predisponendo la persona allo sviluppo della *Sindrome dell'Intestino Irritabile* (IBS) ed altri disturbi digestivi.
- **Tetracicline** – Tetraciclina, Doxiciclina ed altre "cicline". Questo gruppo di farmaci viene di solito prescritto agli adolescenti come cura contro l'acne. Le tetracicline hanno un effetto particolarmente dannoso sulle pareti dell'intestino alterando la struttura delle proteine delle mucose. Questo processo a sua volta provoca due fenomeni: primo, rende le pareti intestinali vulnerabili ad attacchi patogeni e secondo scatena il sistema immunitario ad attaccare queste proteine modificate dando origine ad una reazione autoimmune contro l'intestino stesso. Ma non basta, le tetracicline favoriscono la crescita della Candida, Stafilococchi e Clostridium nel tratto digestivo.





- **Aminoglicosidi** – Gentamicina, Kanamicina, Eritromicina ed altre “micine”. Questi antibiotici distruggono gli Enterococchi e i ceppi benefici di Escherichia Coli lasciando libero il campo per la versione patogena dello stesso batterio.
- **Antifungini** – Nistatina, Anfotericina ecc. Questi farmaci favoriscono una crescita selettiva dei patogeni della famiglia Proteus [**Streptococchi e Stafilococchi**] e della specie Exoli capaci di favorire l’insorgenza di serie malattie.

La combinazione di più antibiotici è ancora più dannosa della somministrazione di un solo tipo. Un altro effetto molto dannoso è l’assunzione orale o protratta per lungo tempo. La maggioranza dei bambini da me visitati sono stati sottoposti a cure antibiotiche perché vengono solitamente affetti da frequenti infezioni alle orecchie o al petto [**o alla bocca**].

### ALTRI FARMACI.

Antidolorifici, analgesici (Ibuprofene), steroidi [**somministrati negli allevamenti bovini**], non solo danneggiano la flora intestinale ma inducono immunosoppressione favorendo la crescita di candida. Contraccettivi, sonniferi, antiacidi, neurolettici sono tutti da evitare soprattutto se somministrati per lunghi periodi.

Quali altri fattori influiscono sulla flora intestinale?

#### 1. **Dieta.**

Quello che mangiamo ha un effetto diretto sulla flora. Il moderno stile di “praticità”, pieno cioè di cibi precotti o altamente raffinati a detrimento del valore nutritivo ha un pessimo effetto sulla nostra flora. Mangiamo troppi zuccheri e carboidrati (pasta, biscotti, pane con farina raffinata) che favoriscono la crescita di funghi parassiti come la candida in particolare, ma anche clostridi, streptococchi, stafilococchi e altri vermi e parassiti. Una dieta povera di fibre, frutta e verdura produce un effetto negativo sulla flora e sul metabolismo corporeo predisponendo, col tempo, al cancro del colon e arteriosclerosi. I bambini nutriti con latte in polvere sviluppano una flora completamente diversa da quelli allattati al seno. I bambini nascono con un intestino praticamente sterile, sarà il latte materno che lo popolerà di flora batterica, cioè la vera base di una vita adulta sana. Ci sono state intere generazioni, principalmente quelle degli anni '60 e '70 nutriti con latte in polvere perché l’allattamento al seno era andato [**non a caso**] fuori moda. Quelle generazioni sono state colpite da una serie di patologie che hanno fatto capire quanto sia importante l’allattamento al seno. Digiuno prolungato o eccesso di alimentazione sono altre cause di alterazione della flora batterica.

#### 2. **Malattie.**

La malattia è un’altra occasione di impoverimento della flora. In questi casi è opportuno supplire con probiotici. Il diabete e le malattie autoimmuni sono un’altra causa, e origine allo stesso tempo, di una flora batterica debilitata.

#### 3. **Stress.**

Un breve periodo di stress ha un effetto negativo sulla flora, ma questa può rigenerarsi. Un lungo periodo invece, sia questo psicologico che fisico, può causare danno permanente. [**non è un caso che si sia ormai affermato il concetto che un lungo periodo di stress favorisca l’insorgere di altre malattie**].

#### 4. **Altri fattori.**

Età, alcolismo, inquinamento, esposizione a sostanze tossiche o condizioni climatiche estreme hanno un effetto molto negativo.



Una situazione che mi capita spesso di avere nel mio studio medico è la seguente: la nonna ha un leggero danno alla flora intestinale che passa alla figlia, magari non allattata al seno. Come risultato la figlia soffre di emicranie, allergie ed altri disturbi. La figlia comincia ad assumere contraccettivi dall'età di 16 anni che ulteriormente peggiora lo stato della flora. Per non parlare degli antibiotici e una dieta povera di fibra e nutrienti. Dopo dieci anni di pillola la figlia decide di avere un bambino al quale passa una flora batterica ormai seriamente impoverita. Il bambino soffre di problemi immunologici e digestivi che sfociano in asma o eczema o altre patologie. Ecco cosa intendo quando parlo di impoverimento generazionale della flora batterica.

Molte delle cose di cui ho parlato finora sono difficilmente evitabili nel nostro moderno stile di vita. In queste circostanze ogni genere di malattia trova terreno fertile. **[basta guardare all'incremento dei tumori e delle malattie autoimmuni quali celiachia, diabete e autismo]**.

## LA FLORA OPPORTUNISTICA.

Si tratta di un lungo elenco di virus, batteri e parassiti che, se tenuti sotto controllo dalla flora benefica, svolgono un ruolo utile nel nostro intestino: partecipano alla digestione, scompongono i lipidi e gli acidi della bile, ecc. Ma quando il loro numero aumenta in modo incontrollato possono causare tutta una serie di patologie a volte anche molto gravi. È un'area di ricerca molto interessante: in poche parole potremmo dire di quali malattie soffriremo in futuro semplicemente analizzando la flora opportunistica residente nel nostro intestino. Tra i molti opportunisti in attesa di farla da padrone parlerò di quello più famigerato: il fungo della Candida Albicans. Ci sono già moltissimi studi sulla candida, quello che posso affermare però è che molte diagnosi di candidosi nascondono in realtà una disbiosi (carenza di flora batterica benefica). In un corpo sano candida è tenuta sotto rigido controllo, ma, magari per la somministrazione di antibiotici ad ampio spettro che distruggono indiscriminatamente qualsiasi batterio tranne candida, questa cresce e prospera in maniera abnorme. Un altro fattore determinante è la dieta dell'era moderna. Candida si nutre di zuccheri e carboidrati lavorati **[leggi: raffinati, trasformati, "industrializzati"]** che ormai dominano la nostra tavola.

Candida, insieme ad altri opportunisti, danneggia le pareti intestinali rendendole permeabili. Candida mette letteralmente radici nell'intestino perforandolo con tale azione, favorendo così il passaggio di tossine e particelle di cibo mal digerito nel circolo sanguigno. Con l'analisi delle feci di bambini autistici, purtroppo queste analisi sono ancora ad uno stadio molto primitivo, si individua quasi sempre una crescita anormale di candida e clostridium.

Molte altre specie di clostridium (Perfringens, Novyi, Septicum, Histolyticum, Tertium, Sporogenes, ecc.) presenti nell'intestino umano sono in grado di produrre alcune tossine, tra le molte, simili a quelle del tetano. Molti dei bambini che vengono nel mio studio medico presentano anomalie del tono muscolare analoghe a quelle derivanti da una blanda esposizione alla neurotossina del tetano: di solito i muscoli estensori hanno un tono maggiore di quelli contrattori. Forse è il motivo per cui spesso questi bambini camminano sulle punte dei piedi ed anche la causa delle auto-stimolazioni che si manifestano con lo strano movimento delle gambe, delle dita e delle braccia. In questi casi le analisi delle feci hanno evidenziato, praticamente senza eccezioni, una crescita anormale di clostridi. Come per candida albicans, la famiglia dei clostridi ha conosciuto la sua età dell'oro con l'avvento degli antibiotici, ai quali peraltro è particolarmente resistente. Non ho alcun dubbio che la famiglia dei clostridi giochi un ruolo fondamentale nello sviluppo dell'*Enterocolite Autistica*. Le ricerche future lo dimostreranno. I clostridi si riproducono tramite spore, cosa che li rende difficilissimi da debellare; possiamo solo tenerli a bada e il modo migliore è quello naturale: con l'intervento della flora benefica.

Un altro gruppo di batteri trovati in numero anormale nella condizione di disbiosi sono quei batteri che riducono i solfati. Ce ne sono molte specie, ne menzionerò alcune tra le tante: Proteobatteri, Tiobacilli

(Tiobacillus, Tiomicrospira), Chromatiaceae, Desulfotomaculum, certi batteri Gram-positivi e alcuni funghi. Questi microbi metabolizzano i solfati degli alimenti in solfiti, molti dei quali sono tossici. Una grave carenza di solfati è stata riscontrata nel 95% dei bambini autistici. I solfati sono necessari per lo svolgimento di molte funzioni tra cui la disintossicazione e il normale metabolismo dei neurotrasmettitori cerebrali. La crescita anormale di questi batteri priva il corpo dello zolfo necessario alle sue funzioni e lo converte in solfuro di [idrogeno](#), un gas dall'inconfondibile odore di uova marce. Molti genitori di bambini autistici mi dicono che le feci e flatulenze dei loro figli hanno questo odore.

Abbiamo parlato dei patogeni trovati nell'intestino di pazienti con la sindrome GAP. A far loro compagnia troviamo anche il virus del morbillo denunciato dal dr. Wakefield. Quanti altri agenti patogeni troveremo nell'intestino di questi pazienti? Non ho alcun dubbio che prima o poi la ricerca scientifica ne individuerà altri oggi sconosciuti e i loro effetti sull'intestino permeabile. La presenza di una sana flora intestinale è l'unico e miglior metodo per debellare gli effetti dannosi della presenza anormale di batteri patogeni. Ripeto: la flora intestinale oltre a questa azione difensiva svolge una azione indispensabile sulle pareti dell'intestino ricoprendole di quel muco necessario a mantenerne l'integrità. Questo è il modo con il quale la natura si è evoluta e la cosa più intelligente che possiamo fare è copiarla. La flora patogena e opportunistica produce quindi una serie di agenti tossici che hanno un effetto diretto non solo sulla salute fisica dei nostri figli, ma anche su quella psicologica ed evolutiva. Oltre a provocare i danni descritti, questo elevato numero di batteri produce, dato appunto il loro numero elevato, una enorme quantità di prodotti derivati, **[anche questi batteri hanno un metabolismo, defecano ecc.]**.

Abbiamo esaminato alcune delle cause ed effetti dell'eccesso di tossine. Vediamone altre ancora.

## IL RAPPORTO TRA INTESTINO E CERVELLO.

La medicina moderna ha suddiviso noi esseri umani in sistemi circoscritti: c'è quello cardio-vascolare, digestivo, il sistema nervoso ecc. Poi si sono sviluppate le specializzazioni di queste suddivisioni, ognuna incentrata su una particolare zona del corpo: cardiologia, gastroenterologia, ginecologia, neurologia, psichiatria ecc. C'è un motivo alla base di questo fenomeno: la scienza medica ha accumulato una quantità enorme di conoscenze e non può esistere medico al mondo in grado di conoscerle tutte; quindi i medici si sono specializzati in una o più di queste aree in modo da diventarne esperti, ma c'è un grosso difetto in queste specializzazioni. Il medico tende a concentrarsi sugli organi dei quali è esperto ignorando il resto del corpo. Il semplice fatto che ogni funzione di un qualsiasi organo sia strettamente interconnessa con quelle di tutti gli altri organi viene spesso dimenticata. Il corpo vive come entità unica dove ogni organo, tessuto o addirittura singola cellula comunica con tutti gli altri. Non bisognerebbe mai considerare la malattia come confinata ad un solo organo, per non parlare della sua cura. Una branca della medicina che è particolarmente incline a considerare un organo isolato da tutti gli altri è la psichiatria. Le problematiche della mente vengono guardate da ogni prospettiva: genetica, esperienze infantili, influenze psicologiche dell'ambiente. L'ultima cosa che uno psichiatra medio si sognerebbe di fare è considerare l'intestino come possibile causa di malfunzionamenti cerebrali, la moderna psichiatria non lo menziona nemmeno. Eppure le ricerche dimostrano che la "pulizia" dell'intestino cura definitivamente certe "malattie mentali". Il professor Kazudzo Nishi ha dimostrato che almeno una condizione psichiatrica su dieci è dovuta ad auto-intossicazione intestinale. Un gran numero di pazienti psichiatrici soffrono di patologie gastrointestinali che sono regolarmente ignorate dagli psichiatri. L'autostrada che collega intestino e cervello non viene mai percorsa. Tutti noi conosciamo l'effetto dell'alcol sul cervello. Dove vanno a finire le bevande alcoliche? Nel sistema digestivo, naturalmente.

Come già illustrato nei capitoli precedenti il sistema digestivo di un paziente GAPS è la principale causa di tossicità. Un numero non ancora interamente conosciuto di neurotossine viene prodotto da un intestino permeabile che attraverso questi "buchi" entrano in circolo e arrivano fino al cervello. Come ho appena detto il



numero totale di neurotossine è ancora impreciso, ma abbiamo accumulato delle conoscenze considerevoli su alcune delle neurotossine che provocano i sintomi dell'autismo nei nostri figli. Le neurotossine di cui parleremo tra poco renderebbero mentalmente instabile chiunque; guardiamo quindi quelle più conosciute tra le responsabili del comportamento anormale dei bambini autistici.

- **Etanolo e Acetaldeide.**

Parlando di autismo, ADD, dislessia ed altri disturbi nessuno penserebbe all'alcolismo, eppure c'è un serissimo e concreto collegamento. Ormai sappiamo che questi pazienti soffrono per una crescita anormale di gruppi di batteri patogeni e tra questi ci sono, senza eccezione, i lieviti, inclusa la specie candida. I lieviti richiedono la presenza di glucosio come alimento e il glucosio è un prodotto della digestione dei carboidrati. In soggetti sani il glucosio viene convertito in acido lattico, acqua ed energia tramite un processo chimico chiamato Glicolisi [**scissione enzimatica del glucosio**]. In soggetti con crescita anormale di lieviti, candida si impossessa del glucosio e lo digerisce in maniera diversa chiamata fermentazione alcolica. Durante questo processo biochimico candida ed altri lieviti convertono il glucosio in alcol (etanolo) e nel suo sottoprodotto: acetaldeide. Questo fenomeno fu riscontrato per la prima volta in persone adulte che sembravano ubriache pur non avendo bevuto alcol. Si scoprì poi che questi soggetti presentavano una crescita anormale di lieviti nell'intestino, i quali producendo alcol le rendevano permanentemente "ubriache". Il fenomeno di "ubriachezza" era particolarmente vistoso dopo aver mangiato carboidrati. L'alcol e i suoi sottoprodotti hanno un piccolo peso molecolare che gli permette di passare qualsiasi barriera e di entrare in circolo molto velocemente.

Danni provocati dall'alcol.

- Riduce la produzione di succhi gastrici da parte dello stomaco e di enzimi pancreatici da parte del pancreas, cosa che ovviamente compromette la digestione.
- Danneggia le pareti intestinali causando malassorbimento di minerali, amminoacidi e vitamine in particolare la A e quelle del gruppo B.
- Danneggia il sistema immunitario e il fegato compromettendone la funzione detossificante sia di inquinanti esterni che dei sottoprodotti del normale metabolismo del corpo.
- Danni a carico del cervello. Oltre alla ben conosciuta perdita di controllo, provoca anche diminuita coordinazione dei movimenti, aggressività, perdita di memoria, stordimento e impedisce lo sviluppo del linguaggio.
- Danneggia il sistema nervoso periferico alterando i sensi e provocando debolezza muscolare.
- Potenzia la tossicità dei più comuni farmaci [**degli psicofarmaci in particolare**] e degli agenti inquinanti.
- Altera il metabolismo delle proteine, dei carboidrati e dei lipidi.

L'acetaldeide è considerato il sotto-prodotto più tossico in assoluto dell'alcol. Una delle azioni più devastanti di questo elemento chimico è l'alterazione delle proteine che, non più riconosciute come tali, vengono attaccate da reazioni autoimmunitarie; in altre parole il nostro corpo aggredisce il nostro stesso corpo. Gli anticorpi così prodotti dal sistema immunitario sono sempre presenti nelle analisi del sangue di bambini autistici e adulti schizofrenici. L'anticorpo più comune in assoluto è quello che attacca la Mielina.

La mielina è una sostanza essenziale nell'anatomia del cervello e del resto del sistema nervoso perché riveste le cellule cerebrali e le fibre nervose [ecco perché dr. Bradstreet prescrive la Nemantina].

Alcol e acetaldeide neutralizzano nutrienti essenziali, per esempio rendono inutile la vitamina B6 che è un importante co-fattore nella produzione di neurotrasmettitori e nel metabolismo degli acidi grassi. In questo caso si parla di carenza funzionale, cioè il bambino può assumere dosi elevate di vitamina B6, ma siccome l'acetaldeide occupa la sede di lavoro di questa vitamina, essa non può svolgere nessuna azione, vaga all'interno del corpo finché non viene espulsa [con le feci o urine].

Abbiamo messo insieme bambini autistici e alcolismo. Sconcertante, non è vero? Bene, adesso parleremo di tossico-dipendenza.

- **Opiacei del Glutine e della Caseina.**

Gli Opiacei sono droghe a tutti gli effetti come l'oppio, la morfina o l'eroina comunemente usati da tossico-dipendenti. Cosa c'entrano con i nostri figli? Il glutine è una proteina presente nei cereali, principalmente nel grano, la segale, l'avena e l'orzo. La caseina è una proteina del latte di vacca, di capra, di pecora e anche di quello umano. Il sistema digestivo di praticamente tutti i bambini autistici non riesce a digerire queste due proteine che diventano quindi sostanze con una struttura molecolare simile a quella degli oppiacei. La ricerca effettuata su questo argomento è ormai così vasta da non lasciare più nessun margine di dubbio. I peptidi del glutine e della caseina chiamati Gluteomorfine e Caseomorfine, vengono sempre riscontrati nelle urine di pazienti autistici, dislessici, ADHD, epilettici, schizofrenici, nei casi di depressione post-parto ed altre malattie autoimmuni come l'artrite reumatoide. Questi oppiacei passano la barriera sangue-cervello e bloccano l'attività di alcune aree del cervello esattamente come fanno morfina ed eroina.

La digestione degli alimenti comincia nello stomaco con l'azione della Pepsina, un enzima prodotto dalle pareti dello stomaco stesso che fa una scomposizione preliminare delle proteine. Perché questo succeda però la giusta acidità dello stomaco è indispensabile e i bambini autistici hanno una bassa acidità dello stomaco generata dalle condizioni dell'intestino. Candida ad esempio ha la capacità di sopprimere l'acidità prodotta dallo stomaco. Queste maldigerite proteine passano poi nell'intestino, dove gli enzimi pancreatici dovrebbero continuare a scomporle, ma la bassa acidità dello stomaco riduce la produzione degli enzimi pancreatici, quindi un'altra fase della digestione viene compromessa. La fase finale della digestione è a carico delle pareti intestinali che sono ricoperte da cellule altamente sofisticate dette enterociti le quali hanno sulla loro superficie un gran numero di enzimi che completano la digestione e l'assorbimento dei nutrienti. Abbiamo già visto quanto sia compromesso il sistema digestivo dei bambini autistici incapaci di operare gli ultimi passi della digestione del glutine e della caseina. Ci sono state ricerche, pubblicate, che hanno evidenziato il ruolo dell'enzima Dipeptidil Peptidase IV (DPP IV) nella scomposizione delle gluteomorfine e caseomorfine e come conseguenza di queste ricerche il DPP IV viene ora incluso tra gli integratori somministrati ai bambini autistici. Il problema è che qui parliamo di un solo enzima. Chissà quanti altri ce ne sono che svolgono un ruolo chiave nella digestione e scomposizione di questi oppiacei. La morale è quindi che piuttosto che limitarsi a somministrare integratori che contengono uno, due o anche tre enzimi digestivi, è meglio ristabilire la flora intestinale che si occuperà di svolgere il suo lavoro, per intero e come la natura ha programmato che faccia.

Basandosi sulle ricerche sulle gluteomorfine e caseomorfine si è stata sviluppata la dieta senza glutine e caseina (GFCF). Alcuni bambini mostrano miglioramenti immediati quando seguono questa dieta, ma su altri non ha nessuno o scarso effetto; la ragione è che ci sono molti più fattori coinvolti oltre alle gluteomorfine e caseomorfine. Per la maggioranza dei pazienti la dieta deve quindi considerare molti altri aspetti della Sindrome GAP.



- **Altre tossine.**

Nel capitolo precedente abbiamo parlato della tossicità dei batteri della famiglia clostridium. In un suo libro il dottor William Shaw descrive in dettaglio un certo numero di bambini autistici e i significativi miglioramenti ottenuti sia nel comportamento che nello sviluppo in generale quando sottoposti a trattamento anti clostridium. Purtroppo i sintomi ritornavano al momento in cui il trattamento cessava. Non mi stancherò di ripetere che il modo migliore per combattere gli effetti di questo, come di altri batteri patogeni, sia quello di ripristinare la flora batterica benefica e ristabilire il processo naturale di controllo da questa esercitato.

Altre tossine sono state trovate da analisi eseguite su questi bambini, ad esempio le Deltorfine e le Dermorfine. Curiosamente queste potenti tossine si trovano anche sulla pelle di alcune rane amazzoniche. Gli indigeni le usano per avvelenarci le frecce con le quali paralizzano le prede. Queste tossine infatti sono neurotossine che l'autore della ricerca, il dottor Friedman, crede non siano prodotte dalle rane stesse, ma da un fungo presente sulla pelle di questi animali. È possibile che lo stesso fungo cresca nell'intestino di bambini autistici. Ricerche future ci chiariranno meglio questo argomento. Parlare di tutte le tossine va oltre lo scopo di questo libro, il punto veramente importante che volevo fare è che questi pazienti sono afflitti da molte tossine e queste vengono prodotte in larga parte nel loro stesso intestino. È assolutamente necessario ristabilire la flora intestinale benefica e lasciarle fare il lavoro che la natura le ha assegnato nel corso dell'evoluzione della specie umana.

## LE FAMIGLIE.

Essendo la madre di un bambino autistico conosco bene il senso di colpa che affligge così tanti genitori. Siamo convinti di aver fatto, o di non aver fatto, qualcosa che ha provocato la condizione in cui si trova nostro figlio. Quando cominciamo ad informarci e a studiare le cause di questa malattia, ci sentiamo anche peggio: se solo avessimo evitato di fare questo o quello, se ci fossimo comportati diversamente nostro figlio oggi sarebbe un bambino che vive al massimo la sua piccola vita. Non c'è nessun motivo di ritenersi colpevoli, siamo quello che siamo, i nostri figli sono fisicamente generati da noi e da ciò che noi siamo. Per quanto riguarda la genetica, ci siamo nati e c'è ben poco che possiamo fare al riguardo. Altre cose ci sono state passate dai nostri genitori, come la micro-flora batterica o usanze alimentari. Altre sono state create dal nostro stile di vita. Altre ancora ci sono state imposte dal mondo nel quale viviamo. Molti dei genitori che ho incontrato nella mia carriera, piuttosto che sentirsi colpevoli, si gettano a capo fitto nell'apprendimento e nella conoscenza di cosa si possa fare per guarire i loro figli.

Così come il corpo è un insieme di organi ognuno dei quali svolge un ruolo fondamentale nella nostra vita, la famiglia è un insieme di individui ognuno dei quali collabora al buon andamento dell'insieme. Nella mia pratica medica ho trattato tutta la famiglia, la quale con una flora normalizzata si trova nelle migliori condizioni per dedicare le molte energie necessarie alla cura del bambino autistico. In queste condizioni i genitori hanno maggiori energie per intraprendere e portare avanti quel duro compito che è la cura del bambino.

## VACCINAZIONI: LA TRIVALENTE MMR CAUSA L'AUTISMO?

Parlando di autismo è impossibile evitare l'argomento delle vaccinazioni. Molti dei genitori che vengono nel mio studio collegano i primi sintomi dell'autismo con la vaccinazione Morbillo-Parotite o Orecchioni-Rosolia (MMR: Measles, Mumps, Rubella), mentre altri lo fanno coincidere con la vaccinazione Difterite-Pertosse o Tosse Convulsa-Tetano (DPT: Diphtheria, Pertussis, Tetanus). A seguito delle ricerche del dottor Wakefield c'è stato un



aspro dibattito sull'argomento delle vaccinazioni. Il governo Britannico ha speso molti soldi per convincere l'opinione pubblica che i vaccini sono sicuri. La pessima reputazione dei vaccini è dovuta al Timerosal [vedi: **Memo di Simpsonwood o Studio Verstraeten – sintesi del documento** <http://www.luogocomune.net/site/modules/news/article.php?storyid=3671>], un derivato del mercurio, entrambi questi elementi sono estremamente tossici.

Molti altri vaccini sono nuovi e non hanno avuto abbastanza sperimentazione prima di essere messi sul mercato e somministrati ai bambini. Per completare il quadro dobbiamo dire che i vaccini sono prodotti commerciali concepiti con il profitto in mente [**non si può brevettare un virus esistente in natura, il virus deve essere modificato**]. È vero che i 3 milioni di sterline spesi dal governo Britannico per promuovere la sicurezza dei vaccini sono stati pagati dalle case farmaceutiche? Insomma, i vaccini provocano l'autismo? Non entrerò nel merito del Timerosal, c'è già una enorme letteratura a proposito [**e comunque c'è poco da discutere sull'uso di una sostanza così venefica**]. Il mio punto di vista è quello che ho già esposto in altre parti di questo libro. Ormai si eseguono vaccinazioni di massa, ma rivediamo lo stato in cui si trovano molti bambini che oggi le ricevono.

Per cominciare il numero di soggetti affetti da asma, autismo, diabete, allergie di ogni natura ha raggiunto proporzioni epidemiche ed è in preoccupante crescita. Tutte queste patologie hanno una cosa in comune: un sistema immunitario compromesso e un tale sistema non reagirà alle aggressioni ambientali in maniera normale. Le vaccinazioni sono un'aggressione violentissima per il sistema immunitario. I vaccini prodotti oggi sono rivolti ad un ipotetico soggetto "normale" che dovrebbe reagire in modo prevedibile. Ma questo è uno stato, appunto, del tutto ipotetico. Se il sistema immunitario è compromesso la reazione sarà invece assolutamente imprevedibile. In molti bambini la vaccinazione diventa "l'ultima goccia che fa traboccare il vaso" e scatena l'autismo e tutta quella serie di malattie autoimmuni come il diabete, eczema, asma, ecc. In quei bambini meno compromessi il vaccino non provocherà l'insorgere di questi disordini, ma aggraverà il danno già in atto sul sistema digestivo, provocando, magari in un secondo tempo, altro genere di patologie. A seguito dello scandalo mondiale sulle vaccinazioni l'opinione corrente è che dovremmo abbandonare del tutto le vaccinazioni di massa. Ciò che dimenticano queste persone è che prima dell'era delle vaccinazioni era normale che una famiglia perdesse uno, due o anche più figli a seguito di infezioni quali il morbillo, gli orecchioni, la varicella e altre malattie infantili. Si trattava di un fenomeno di selezione naturale che la natura ha imposto su qualunque essere vivente. Noi umani non siamo disposti ad obbedire a questa legge e le vaccinazioni sono un metodo per permettere anche ai più deboli di sopravvivere.

Quindi le vaccinazioni non possono essere abbandonate del tutto, dobbiamo semplicemente avere un approccio più razionale verso di esse. Le vaccinazioni che nell'ultimo secolo hanno salvato la vita di milioni di bambini in tutto il mondo stanno diventando però un'arma a doppio taglio, stanno diventando un pericolo grazie al nostro stile di vita. Dal momento che il numero di bambini immunodepressi nel mondo occidentale è enorme, i governi e tutta la professione medica, devono ripensare la politica delle vaccinazioni. Il tempo di vaccinare indiscriminatamente tutti e comunque è finito. La mia proposta è la seguente:

1. È necessaria un'indagine conoscitiva sui precedenti fisiologici e patologici, individuali e familiari, dei bambini.
2. Un'analisi delle urine e delle feci per accertare lo stato della flora batterica dei bambini.
3. Un test del sistema immunitario.

A seconda dell'esito di queste analisi si può decidere se:

1. Non vaccinare il bambino. All'età di 5 anni ripetere le analisi e, se il caso, effettuare una vaccinazione alla volta a distanza di sei settimane una dall'altra.
2. Ritardare la vaccinazione finché le analisi non indichino mancanza di patologie e anche in questo caso eseguire una vaccinazione alla volta.





3. Vaccinare sempre con un singolo vaccino alla volta. D'altra parte anche in natura è difficile che un bambino venga colpito da due, tre [o addirittura sei per l'esavalente] malattie infantili tutte allo stesso tempo.

Quei 3 milioni di sterline sarebbero stati meglio spesi per mettere a punto questo genere di protocollo, avrebbero avuto un significato per il futuro della salute della nostra nazione. Naturalmente i conservatori diranno che milioni di bambini sono stati vaccinati senza nessun effetto collaterale, ma in vista del crescente numero di casi che rientrano nella Sindrome GAP, questa vecchia politica dovrà essere rivista. È molto probabile che le vaccinazioni tetra o esavalenti dovranno essere abbandonate del tutto.





Il corpo umano possiede una incredibile capacità di curare se stesso. Questo è particolarmente vero per i bambini. Quando lavoravo come neurochirurgo non finivo mai di stupirmi per quanto in fretta e quanto bene recuperasse il cervello dei bambini anche a seguito di operazioni impegnative o addirittura quando parti del cervello venivano rimosse. Il bambino lasciava l'ospedale sulla sedia a rotelle e quando tornava per il controllo annuale non si poteva quasi notare la minima alterazione neurologica. La natura lavora bene, ma non velocemente. Ci si può ammalare da un giorno all'altro, ma a volte ci vogliono mesi e mesi per recuperare. Nella mia esperienza clinica ho notato che il tempo medio per riportare un bambino autistico alla normalità è di circa un anno e mezzo, due di duro lavoro.

Lo scopo principale della cura è la disintossicazione del paziente nella sua completezza e sollevare la nebbia dal cervello del bambino perché questo possa tornare al suo normale sviluppo. Per raggiungere questo scopo avremo bisogno di:

1. Ripulire e guarire l'intero tratto digestivo del bambino in modo che non sia più la fonte primaria di tossicità e diventi invece la fonte di nutrimento come di norma dovrebbe essere.
2. Rimuovere tutte le tossine accumulate nel corso degli anni nei vari tessuti del corpo del bambino.

Questi due obiettivi verranno raggiunti con il Programma Nutrizionale. Questo programma si è evoluto con la mia personale esperienza nella cura di mio figlio e di altre centinaia di piccoli pazienti da me curati sia nella mia clinica che in altre parti del mondo. Di che si tratta? Il Programma Nutrizionale si articola nei seguenti punti:

1. Dieta.
2. Supplementi **[integratori]**.
3. Disintossicazione e modifica dello stile di vita.

Nei prossimi capitoli tratterò in dettaglio tutti e tre questi punti. Oltre al programma devo anche sottolineare un altro tema molto importante, soprattutto con i bambini: una educazione appropriata. L'educazione esula dallo scopo di questo libro, ma nella mia esperienza man mano che il bambino migliora e ricomincia ad imparare, genitori ed insegnanti commentano sempre sulla ripresa lucidità dei bambini, è importante non considerarli più ammalati **[non trattarlo con condiscendenza, non viziare il bambino]**.

### DIETA.

Pochi altri argomenti al mondo risultano così confusi come quello che riguarda la dieta. Da un lato troverete professionisti, medici, pediatri e psicologi che vi diranno che la dieta non ha niente a che fare con l'autismo, dall'altro troverete libri e molta letteratura scritta da altri professionisti, o voci fuori dal coro, o genitori che vi parleranno degli effetti miracolosi della dieta sui loro figli. Nel mezzo troverete altri genitori che hanno provato varie diete con risultati che vanno dal "nessun effetto" a "qualche miglioramento". La sola mole di informazioni disponibili sulle diete per bambini autistici è già intimorente di per sé. La dieta che gode di maggior credito è quella priva di glutine e caseina (GFCF). Poi ci sono le diete povere di ossalati e fenoli e la dieta anti candida, che deve senz'altro essere presa in considerazione dal momento che tutti questi bambini ne hanno una presenza elevata. Anche le allergie e le intolleranze alimentari fanno parte del quadro della Sindrome GAP. Per completare lo scenario c'è da dire che spesso questi bambini mangiano poco e pochi alimenti. Non c'è da sorprendersi se i genitori tentano ogni possibile dieta che capita a portata di mano, considerano i miglioramenti, se ce ne sono continuano altrimenti cambiano o passano sulla sponda degli scettici. Non c'è alcun dubbio che la



dieta sia alla base del trattamento di qualunque disordine digestivo, compresa la Sindrome GAP. Ma quale dieta? Prima di cominciare a parlare della dieta più opportuna per i bambini autistici, dobbiamo chiarire alcuni equivoci.

## LA DIETA SENZA GLUTINE E CASEINA.

Nel capitolo precedente abbiamo parlato in dettaglio delle ricerche fatte dal dottor Dohan, Reichelt, Shattock ed altri dove i peptidi del glutine e della caseina, chiamati gluteomorfine e caseomorfine, vennero trovate nelle urine di bambini autistici, pazienti affetti da schizofrenia, psicosi, depressione, ADHD ed altre patologie autoimmuni. Questi peptidi hanno una struttura chimica simile alle droghe derivate dall'oppio e si crede che abbiano un effetto dopante sul cervello. La dieta senza glutine e caseina ebbe origine da queste ricerche. Questa dieta è stata largamente applicata fino a diventare la dieta ufficiale dell'autismo. Studiamola in dettaglio.

Il glutine è una proteina presente nei cereali, principalmente nel grano, la segale, l'avena e l'orzo. La caseina è una proteina che si trova nel latte e nei latticini. La dieta GFCF rimuove tutti gli alimenti che contengono queste due proteine. La teoria dietro questa scelta è positiva, il problema sta nella sua applicazione. Bambini autistici, a causa della anormalità della loro flora batterica non digeriscono i carboidrati, cioè lo stesso cibo che nutre i batteri patogeni abbondantemente presenti nel loro intestino. Gli alimenti contenenti glutine vengono sostituiti con altri senza glutine, ma altrettanto raffinati: riso, tapioca, grano saraceno o anche amido di patate ecc. Anche questi alimenti però nutrono la flora patogena continuando il circolo vizioso dell'intestino permeabile con la conseguente fuga di tossine. Naturalmente il fatto di aver tolto due tossine su qualche dozzina apporta miglioramenti. In alcuni soggetti si ottiene anche un risultato notevole. Ma purtroppo nella maggioranza dei casi l'effetto è scarso e non degno di nota dovuto al fatto che la flora patogena continua indisturbata a produrre tossine.

Finché ci sarà una quantità anormale di candida e clostridium e degli altri patogeni di cui abbiamo parlato in precedenza, l'infiammazione persisterà, l'intestino rimarrà permeabile lasciando che decine di tossine non digerite vaghino per il corpo e il cervello del bambino. Il fatto che questa dieta abbia ottenuto un così vasto consenso è, da un certo punto di vista, negativo perché è incentrata sull'eliminazione di sole due tossine, per quanto dannose. Come sempre succede poi molte industrie sono salite sul carro pronte a fornire alimenti e cibi preconfezionati privi di glutine e caseina, ma spesso con tutta un'altra serie di sostanze che i bambini autistici non devono proprio assumere. Qualsiasi pubblicazione sull'argomento dell'autismo è piena di pubblicità di queste industrie che inducono un senso di falsa sicurezza nei genitori. Questo è un altro esempio di cose già successe molte altre volte nella storia: la giusta ricerca scientifica viene usata nel modo sbagliato.

Non c'è alcun dubbio che il glutine e la caseina debbano essere tolti dalla dieta del bambino, ma queste due sostanze non sono le uniche responsabili dei danni. L'argomento principale in assoluto è il ripristino della flora batterica e del naturale equilibrio dell'intestino. Una dieta appropriata è essenziale nella cura dell'autismo, ma non dobbiamo limitarci alla GFCF.

## FENOLI E SALICILATI.

C'è una teoria secondo la quale i bambini autistici reagiscono ai fenoli e ai salicilati (un sottogruppo dei fenoli), quindi gli alimenti che li contengono dovrebbero essere esclusi dalla dieta. I fautori di questa teoria propongono di eliminare più o meno tutta la frutta, le verdure, noci, semi ed olii. Chissà perché non hanno continuato l'elenco, forse perché non esiste alimento al mondo che non contenga fenoli. Tutti i cereali, le carni, il pesce, le uova, le verdure, la frutta sono pieni di fenoli. I fenoli sono sostanze aromatiche di scarso peso molecolare che danno colore e sapore agli alimenti e li preservano proteggendoli dai patogeni. Hanno un ruolo attivo nella germinazione e nella crescita dei semi e attraggono gli insetti impollinatori. Nel nostro corpo svolgono una potente azione antiossidante e disintossicante. Vi elencherò alcuni Fenoli:



**Vitamina C:** nessuno può vivere senza. **Vitamina K:** essenziale per la coagulazione del sangue e altre funzioni metaboliche. **Vitamina E:** essenziale allo sviluppo del cervello oltre a svolgere centinaia di altre funzioni. **Vitamine B1** (Tiamina), **B2** (Riboflavina), **B3** (Niacina), **B6** (Piridossina) e l'**Acido Folico** sono fenoli. Tutte queste vitamine sono essenziali alla nostra vita. **Aminoacidi:** senza di essi non saremmo in grado di produrre i neurotrasmettitori del cervello e del sistema nervoso in generale. Alcuni neurotrasmettitori stessi sono fenoli: **Dopamina, Istamina**, ecc. **Acido Gallico:** l'eliminazione di questo acido è alla base della dieta Feingold. L'acido gallico si trova in circa il 70% dei cibi in circolazione, inclusi i coloranti alimentari. Sebbene i coloranti alimentari, inclusi i famigerati E-numero e altri additivi alimentari debbano essere vietati nella dieta dei bambini autistici, togliere il 70% dei cibi sembra quasi una punizione. L'elenco potrebbe continuare, tutte le proteine naturali, i grassi e i carboidrati contengono composti fenolici. Se li dovessimo eliminare tutti dalla nostra dieta moriremmo di fame. Detto questo però, è innegabile che i fenoli abbiano un effetto su bambini autistici. Queste reazioni sono molto diverse da quelle allergiche e non possono essere considerate tali perché non provocano gli stessi mutamenti nel sistema immunitario come fanno invece le allergie.

Non c'è ancora una chiara spiegazione a questo fenomeno, ma io vorrei proporvi quello che secondo me succede. Gli alimenti ricchi di fenoli hanno un potente effetto antiossidante e detossificante. Qualsiasi medico naturista, omeopata o medico olistico vi potrebbe confermare che prima di farvi sentire meglio, una cura disintossicante vi farà sentire peggio. Questo succede perché quando una sostanza disintossicante viene introdotta nel corpo smuove tutte le tossine immagazzinate in vari tessuti e le veicola, attraverso il sistema sanguigno, verso gli organi depuratori i quali poi si occupano di espellerli attraverso le urine, il sudore, la bile e le feci. Durante quelle ore in cui le tossine sono in circolo nel corpo provocano il malessere. A seconda del tipo di tossine e della nostra personale sensibilità, questi malesseri possono anche essere gravi. Si può trattare di mal di testa come anomalia nel comportamento, come di arrossamenti della pelle oppure una semplice serie di starnuti. Quello che succede è che i fenoli stanno cercando di ripulirvi causando quel fenomeno chiamato reazione di Herxheimer. Le tossine immagazzinate non se ne stanno innocue nei tessuti del nostro corpo, ma provocano malattie croniche e sono tra le cause riconosciute delle manifestazioni cancerogene. Per fortuna la natura ci aiuta distribuendo fenoli a piene mani nei cibi che mangiamo.

I bambini autistici sono soggetti molto intossicati, le analisi mostrano spesso livelli di metalli pesanti spaventosi. Queste tossine sono responsabili dei sintomi fisici e mentali che si riscontrano anche in soggetti con avvelenamento acuto da mercurio, piombo ed altri metalli. Basandosi su queste similitudini si è venuta a creare una branca della cura dell'autismo che tratta la chelazione, cioè la rimozione dei metalli pesanti dal corpo dei pazienti. Chiunque abbia una certa familiarità con la chelazione vi può dire che questo processo provoca una reazione piuttosto notevole. I sintomi dell'autismo peggiorano a volte in maniera preoccupante. Perché? Perché la chelazione smuove gli elementi tossici dalla loro sede abituale e li trasporta in circolo. Il processo di pulizia causa reazioni, come ho detto, a volte severe.

Non c'è alcun dubbio che la disintossicazione ed eliminazione di metalli pesanti sia una parte integrante della cura dell'autismo. I fenoli naturali presenti in moltissimi cibi e il loro ruolo purificante è quindi l'ultima cosa che vogliamo togliere dalla dieta. Come già detto la disintossicazione provoca un peggioramento nel comportamento, nel sonno, a volte aumenta l'auto stimolazione, l'iperattività e sbalzi dell'umore, ma queste manifestazioni sono temporanee e la progressiva disintossicazione del paziente provocherà la scomparsa di questi sintomi. Se vostro figlio si mostra particolarmente sensibile ad un alimento, toglietelo dalla dieta e reintroducetelo dopo 4, 6 settimane in dosi minime ed aumentandole piano, piano. In questo modo sarete in grado di controllare la reazione alla disintossicazione. L'importante è ovviamente avere la certezza che il bambino non sia allergico a quel cibo.

Analisi cliniche hanno però dimostrato che quando il paziente è sottoposto ad una appropriata dieta GAPS, la tolleranza ai fenoli cambia: quei cibi che provocavano una reazione non la provocano più. La dieta GAPS di cui parleremo tra poco ha la capacità di guarire la permeabilità dell'intestino, chiudere cioè le vie di fuga

attraverso le quali le tossine del cibo mal digerito passano nel circolo sanguigno e che verranno invece normalmente espulse con le feci.

Man mano che l'intestino guarisce, il corpo sostiene meno aggressioni e la reazione ai fenoli è grandemente ridotta. In conclusione, non c'è alcun motivo di privare vostro figlio della frutta, verdura, noci e di molti altri alimenti che contengono fenoli. Al contrario, questi cibi ricchi di nutrimento aiuteranno il bambino a disintossicarsi più velocemente per raggiungere il suo pieno potenziale.

## LA DIETA ANTI-CANDIDA.

Come abbiamo visto l'era degli antibiotici e degli steroidi ha fornito ai lieviti e alle muffe una grande opportunità di crescita. Questi micro-organismi hanno sempre vissuto nel nostro organismo, ma se in individui sani il loro numero viene tenuto a bada dalla flora benefica dell'intestino e non provocano alcun danno, quando questa viene distrutta o compromessa da antibiotici o dallo stile di vita, i lieviti prendono il sopravvento e da innocui diventano una minaccia temibile. Una particolare famiglia di lieviti, la candida, è al centro dell'attenzione. Candida è un fungo che in casi patogeni causa una serie di malattie degenerative come Sclerosi Multipla, la Sindrome da Fatica Cronica, Fibromialgia e disordini neurologici, per menzionarne solo alcune. Quando la crescita di candida è sproporzionata la produzione di alcol e acetaldeide, due tra le tossine più pericolose, raggiunge livelli critici. I bambini autistici, quasi senza eccezione, sono affetti da questo temibile fungo.

Siccome candida si nutre di zuccheri, la dieta anti-candida [**si intende una qualsiasi dieta anti-candida**] si propone di eliminare tutti gli alimenti che li contengono anche in minima misura. Si cerca di far morire candida di fame togliendo zucchero, fruttosio, maltosio, lattosio, sciroppo d'acero e miele. La frutta viene tolta perché contiene zuccheri, anche se questi sono zuccheri semplici. La crescita eccessiva di candida, poi, può favorire allergie ad altri funghi e muffe; allora anche tutti gli alimenti fermentati vengono tolti: lievito e alimenti lievitati come il pane, tutte le bevande fermentate come l'aceto, la birra, tè e caffè, frutta secca e succhi di frutta, funghi ecc. Ma i cereali e gli amidi non vengono esclusi dalla dieta, anzi si consiglia il granturco, grano saraceno, miglio, riso, patate e così via. Ma proprio qui sta il problema, vediamo perché.

La candida non è mai sola nel nostro sistema digestivo, ma vive in compagnia di qualcosa come 500 specie di altri batteri potenzialmente patogeni. Quando si analizza la flora di un paziente autistico, oltre alla candida si trovano anche altri patogeni, quelli appartenenti alla famiglia dei clostridi ad esempio sono tra i più comuni. Questi due gruppi sono i principali responsabili della permeabilità dell'intestino e capaci di impedire agli enterociti la funzione di scomposizione dei carboidrati in molecole più piccole e assimilabili. Il risultato è che i carboidrati complessi, quelli che si trovano nei cereali e negli amidi, non vengono digeriti e diventano invece cibo per i patogeni. La conseguente permanenza e fermentazione nell'intestino ne aumenta il danno delle pareti e ne peggiora l'infiammazione e le reazioni autoimmunitarie. La maggioranza dei patogeni: batteri, funghi, protozoi e vermi, si nutrono di questo materiale non digerito. La dieta anti-candida associata a quella GFCF, e spesso anche quella priva di fenoli, viene incoraggiata per i bambini autistici. In pratica la dieta di questi bambini si riduce a molto riso, patate, pane e pasta senza glutine. Purtroppo però anche con questi alimenti l'intestino rimane infiammato, in altre parole permane la tossicità che li rende autistici. Ma allora cosa non devono mangiare questi bambini? Prima cerchiamo di capire come il cibo viene assorbito dal nostro corpo. L'assimilazione avviene nel tenue, principalmente nel duodeno e nel digiuno [**medio tenue**], le pareti del quale sono ricoperte dai villi, piccole protuberanze che esistono proprio per aumentare la superficie di assorbimento. Questi villi sono ricoperti di cellule chiamate enterociti che sono poi le vere responsabili dell'assimilazione dei nutrienti. La loro importanza è a dir poco vitale. Gli enterociti nascono alla base dei villi e viaggiano verso la loro cima dove poi muoiono. Il veloce arco di vita di queste cellule è regolato dalla flora batterica benefica. Come abbiamo già detto in un capitolo precedente, la flora garantisce che gli enterociti siano in ottima salute e in grado di fare il loro lavoro. Gli enterociti assorbono i nutrienti in questo modo:

- **Carboidrati.**

I carboidrati sono composti di molecole chiamate Monosaccaridi. Ce ne sono molti, i più comuni sono il Glucosio, Fruttosio e Galattosio. I monosaccaridi sono abbondanti nella frutta e sono anche gli ingredienti del miele, per questi alimenti quindi non è necessaria una vera e propria digestione. Il galattosio lo si trova nei latticini acidi come lo yoghurt. I monosaccaridi sono quindi i carboidrati più facili da digerire e la dieta di chiunque abbia difficoltà digestive ne dovrebbe essere piena. I prossimi carboidrati sono i Disaccaridi, composti cioè di due molecole di monosaccaridi. I disaccaridi più comuni sono il saccarosio (lo zucchero da tavola), il lattosio e il maltosio prodotto dalla digestione dell'amido. Questi doppi zuccheri mettono a dura prova gli enterociti che devono prima scomporli in monosaccaridi per poterli assimilare. Questa operazione costituisce uno dei principali problemi per le persone GAPS. Gli enterociti, messi fuori combattimento dai patogeni, non hanno la capacità di scomporre i disaccaridi che rimangono nell'intestino a nutrire la candida. I disaccaridi devono essere esclusi dalla dieta dei bambini autistici. Il maltosio è un sotto-prodotto della digestione degli amidi, come le patate, e le sue enormi molecole sono praticamente una lunghissima catena di monosaccaridi. La digestione degli amidi richiede uno sforzo anche per gli organismi sani e in parte rimangono non digeriti, altro nutrimento per candida. Quelli che vengono invece digeriti producono maltosio: un altro disaccaride che come ormai sappiamo deve essere scomposto in monosaccaridi dagli enterociti. Anche in questo caso per privare i patogeni di nutrimento, gli amidi dovrebbero essere eliminati dalla dieta dei bambini autistici. Non preoccupatevi, una volta che le funzioni intestinali saranno ristabilite, questi alimenti potranno essere reintrodotti nella dieta di vostro figlio senza effetti negativi. Tuttavia niente in natura è bianco o nero, alcuni frutti contengono il disaccaride saccarosio, soprattutto quelli non maturi, meglio quindi far mangiare frutta ben matura. Molta frutta e verdura contengono saccarosio e amido, ma la quantità è minima paragonata a quella di cereali e verdure amidacee. Anche se l'intestino è irritato riesce ad affrontare queste piccole quantità.

- **Proteine.**

Come risultato della digestione avvenuta nello stomaco da parte dell'enzima pepsina e nel duodeno da parte degli enzimi pancreatici, le proteine arrivano agli enterociti in forma di peptidi. I peptidi sono catene proteiche composte da amminoacidi che non possono essere digeriti e assimilati finché non siano scomposti in singoli amminoacidi, operazione eseguita, ancora una volta dagli enterociti che producono enzimi chiamati Peptidasi. Conosciamo già due proteine che non possono essere scomposte dai bambini autistici: il glutine e la caseina che rimangono appunto in forma di peptidi. Le proteine migliori e più facilmente digeribili da questi bambini sono pertanto quelle delle uova, della carne e del pesce. Anche la loro cottura è importante: bollite, stufate e in camicia (per le uova), piuttosto che fritte, arrosto o alla brace, è il modo migliore per fornire proteine essenziali per i nostri figli. Le uova sono un pozzo naturale di nutrimento, contengono proteine nobili, molte vitamine del gruppo B, zinco ed altre sostanze utili. A meno che il paziente non abbia una particolare allergia, le uova avranno un ruolo importante nella dieta.

- **Grassi.**

Per essere assimilati i grassi richiedono l'intervento della bile. Gli enterociti non hanno un gran ruolo nella loro digestione e assimilazione. Ecco perché la pratica clinica dimostra che persone affetti da disturbi digestivi tollerano bene i grassi. Per un paziente con flora compromessa però abbiamo un problema. Il rivestimento dell'intestino è una membrana mucosa. Qualunque mucosa, quando aggredita, produce una enorme quantità di muco come difesa, cosa che, in questo caso, interferisce con la digestione del cibo, inclusi i grassi. Il muco riveste completamente il cibo e non permette che la bile o gli enzimi digestivi possano raggiungerlo. Come risultato i grassi non vengono digeriti, ma espulsi con le feci che spesso hanno un colore pallido. Questo difficile assorbimento dei grassi ha come conseguenza che le vitamine solubili nei grassi [**liposolubili**] come la A, la E, la D e la K non vengano assimilate. L'esperienza clinica



dimostra che quando gli amidi e i disaccaridi vengono sospesi per un periodo abbastanza lungo, la produzione di muco si normalizza e l'assimilazione dei grassi migliora.

Per riassumere, un bambino autistico deve evitare:

1. **Cereali:** grano, riso, orzo, mais, miglio, tapioca, grano saraceno, farro, sorgo, quinoa (alcuni non sono strettamente cereali, ma siccome sono comuni li ho elencati qui). Questo toglierà molti amidi e tutto il glutine.
2. **Amidi:** patate e tutto ciò che le contiene, maranta, pastinaca, rutabaga [**o navone - brassica napus**]. Ceci, fave, piselli, soia, fagioli amidacei.
3. **Zuccheri:** tutti e tutto ciò che li contiene, [**compresi aspartame, neurotossico e xilitolo, sospetto perché prodotto con nickel**] [**per metabolizzare una molecola di zucchero bianco si impiegano 56 molecole di magnesio**]. Zuccheri consentiti sono quelli della frutta e del miele.
4. **Latte:** e tutto ciò che lo contiene, inclusi gli yogurt commerciali.
5. **Soia:** niente soia. Quello della soia è diventato un affare troppo lucroso e basta guardare a come viene prodotta per far passare la voglia a qualsiasi genitore di inserirla nella dieta del proprio figlio. Praticamente tutta la soia usata dall'industria alimentare è geneticamente modificata. La fibra viene tolta mettendo i semi a bagno in soluzione acida in vasche di alluminio. L'acido fa passare l'alluminio nei semi e questo metallo è stato ufficialmente riconosciuto come principale responsabile dell'Alzheimer. L'uso di soia nella dieta di una persona GAPS inibirebbe ulteriormente la funzione tiroidea, già compromessa in quasi tutti i soggetti autistici. Ma non basta: la soia si lega con calcio, magnesio, ferro e zinco impedendone l'assimilazione e deve essere esclusa.

Per un elenco completo dei cibi da evitare consultate il capitolo "Cibi Permessi". Nessun cibo confezionato. I processi industriali aggiungono conservanti, coloranti, solventi, vitamine sintetiche, "aromi naturali", additivi chimici ed esaltatori di sapore per compensare tutto ciò che è stato tolto durante la lavorazione che priva i cibi di praticamente qualsiasi valore nutritivo. È stato provato in laboratorio come molte di queste sostanze chimiche siano cancerogene e contribuiscano ad aggravare i danni neurologici. Il corpo umano riconosce ed assimila solo le vitamine naturali, quelle sintetiche passano nell'organismo senza apportare grandi benefici. Inoltre l'industria alimentare non è obbligata ad elencare ingredienti già trasformati da terze parti, quindi leggere l'etichetta non sempre è garanzia che quello dichiarato sia il reale contenuto del prodotto.

È stato effettuato un interessante esperimento sui cereali per la prima colazione. Un laboratorio ne ha analizzato alcune marche concludendo che la scatola, fatta di pasta di legno, aveva nutrienti più utili dei cereali che conteneva.

Due parole sulle farine commerciali senza glutine per celiaci e bambini autistici. Praticamente nessuno di noi compra il frumento e poi lo usa, magari macinandolo per farci il pane. La farina arriva ai forni in sacchi preconfezionati con miscele diverse a seconda del loro uso: per farne pane, biscotti o altri prodotti. Queste farine sono "arricchite" con conservanti per durare più a lungo, pesticidi per evitare la contaminazione di insetti, sostanze che impediscono che la farina assorba umidità e sbiancanti per dargli un colore rassicurante. A questo punto viene tolto il glutine con un altro processo chimico. Il rischio è troppo alto.

Tutti i cibi della dieta di una persona GAPS, sia cioè iperattivo, dislessico, disprassico, asmatico o autistico, devono essere naturali, acquistati freschi e cucinati a casa, non potete fidarvi di alcun cibo proveniente



dall'industria alimentare, vostro figlio è in uno stato troppo sensibile per essere messo in mani che non siano le vostre.

## LA DIETA APPROPRIATA PER I PAZIENTI GAPS.

Nei capitoli precedenti abbiamo analizzato alcuni aspetti della dieta per pazienti affetti dalla sindrome GAP. Adesso parliamo di quale sia la dieta giusta per questi pazienti. Un paziente GAP è, essenzialmente, una persona con patologie intestinali e come tale va curata. Non c'è alcun bisogno di "reinventare la ruota", esiste già una dieta che si è dimostrata molto efficace negli ultimi 60 anni in cui è stata applicata nel trattamento di disturbi digestivi, inclusa la malattia di Crohn e la colite ulcerosa: è la *Dieta dei Carboidrati Specifici [si può intendere: selezionati]* (SCD). La SCD fu inventata dal dottor Sidney Valentine Haas nella prima metà del 1900. Il dottor Haas scoprì che i pazienti celiaci o con malattie intestinali potevano tollerare piuttosto bene proteine e grassi, ma peggioravano se mangiavano glutine e amidi. Anche zuccheri, lattosio ed altri disaccaridi dovettero essere esclusi, mentre alcuni tipi di frutta e verdure venivano non solo ben tollerati, ma facevano sensibilmente migliorare i pazienti. Haas trattò circa 600 pazienti con risultati eccellenti, per i quali dopo essersi alimentati seguendo la sua dieta per almeno un anno, la guarigione era "completa, senza ricadute, senza crisi, senza decessi, senza conseguenze polmonari e nessun rallentamento della crescita" [per i bambini]. I risultati di questi esperimenti furono pubblicati nel 1951 nel libro *"La Gestione della Celiachia"*. La dieta fu accettata dalla comunità medica di tutto il mondo come curativa della celiachia e valse riconoscimenti accademici al dottor Haas per il suo lavoro pionieristico nel campo dell'alimentazione pediatrica. Nel corso degli anni la dieta si dimostrò molto efficace anche in pazienti diagnosticati autistici. Per maggiori dettagli su come mettere in pratica questa dieta, raccomando caldamente la lettura del libro *"Rompere il Circolo Vizioso"* di Elaine Gottschall.

La dieta appropriata per i pazienti GAP che proporrò è largamente basata sulla SCD, anche se dobbiamo fare una eccezione: i latticini. Che fare con i latticini? La SCD permette latticini senza lattosio, lo zucchero disaccaride del latte. Stando alle fonti accademiche, tra il 25% e il 90% della popolazione mondiale non digerisce il latte per la mancanza di Lattasi, un enzima che digerisce appunto questo zucchero a doppia molecola. I bambini autistici sicuramente non possono digerirlo e il latte deve essere escluso dalla loro dieta. I latticini ben fermentati però, come lo yogurt, la panna acida e formaggi prodotti artigianalmente, possono essere consumati perché proprio durante il processo di fermentazione i batteri che danno origine al formaggio e allo yogurt si alimentano di lattosio. Tuttavia oltre al lattosio il latte contiene anche caseina che i bambini autistici devono assolutamente evitare. Nei capitoli precedenti abbiamo visto il ruolo delle caseomorfine, il prodotto della mancata digestione delle proteine del latte che diventano peptidi con una struttura simile agli oppiacei, quasi sempre riscontrate nelle urine dei pazienti GAPS. Queste tossine passano la barriera sangue-cervello causando i sintomi tipici dell'autismo. Ci sono ricerche che collegano una particolare caseomorfina, la Beta-Caseomorfina-7, trovata in ben 32 aree sensibili del cervello, tra cui aree responsabili della vista, dell'udito e della comunicazione. In definitiva che si tratti di caseomorfine, di lattosio o della combinazione delle due, i bambini autistici non dovrebbero consumare latticini perché il loro intestino non è in grado di digerirli.

L'unica eccezione è il grasso del latte che non contiene né caseina né lattosio ed è quindi quasi sempre ben tollerato. Il grasso del latte nella sua forma più pura si chiama Burro Chiarificato, è facile da fare a casa partendo dal comune burro. Il burro chiarificato contiene molte sostanze nutritive ed è ottimo per cucinare e per prodotti da forno. Qualcuno ha dimostrato allergia al burro chiarificato, ma nella mia personale esperienza con bambini autistici non ho quasi mai notato reazioni e può essere usato dall'inizio della dieta. La buona notizia è che una volta riequilibrato l'intestino, si possono reintrodurre gradualmente i latticini senza reazioni negative di sorta. Se usate il burro commerciale per fare il chiarificato è essenziale che questo non sia salato e sia di provenienza biologica perché altrimenti contiene pesticidi, ormoni, steroidi, antibiotici e tutte le brutte cose che abbiamo già visto nei capitoli precedenti. Generalmente introduco il Burro dopo 6 mesi dall'inizio della dieta. Voglio insistere che il burro in genere, e anche quello chiarificato, contiene nutrienti importanti e facilmente digeribili come acidi

grassi, vitamine A, E, D e Beta-Carotene e dovrebbe essere usato a meno che non ci sia un'allergia particolare. Dopo un anno è possibile introdurre latticini privi di lattosio fermentati come yogurt e formaggi ben stagionati e prodotti artigianalmente. Dopo la guarigione dell'intestino molti pazienti autistici da me trattati sono stati in grado di consumare latticini, senza la produzione di caseomorfine, proprio perché sono tornati in grado di digerire efficacemente. Tuttavia ogni paziente è diverso dall'altro, alcuni sono stati in grado di consumare latticini dopo pochi mesi, altri dopo un anno o anche più. Reintroducete latticini in piccole quantità e osservate attentamente le reazioni del bambino. Anche il minimo segno di regressione, perdita di contatto oculare, ansietà, iperattività, disturbi del sonno, alterazione dell'umore o auto stimolazioni, vi indicherà che il paziente non è ancora pronto per le proteine del latte. Gli adulti, al contrario dei bambini, impiegano molto più tempo a tollerare il latte e in alcuni casi il latte dovrà essere evitato per il resto della vita.

Il primo latticino reintrodotta nella dieta sarà lo yogurt fatto in casa. Gli yogurt commerciali non vengono fatti fermentare abbastanza a lungo e non sono quindi privi di lattosio. Lo yogurt deve essere lasciato a fermentare per un minimo di 24 ore perché il lattosio sia interamente consumato dai fermenti, i quali oltre ad alimentarsi di questo zucchero, pre-digeriscono le proteine del latte rendendole più leggere ed ecco perché i latticini fermentati sono ben tollerati pressoché da tutti. Nella disputa tra latte di mucca e di capra è da scegliere sicuramente quello di capra perché contiene meno caseina. Tuttavia se consideriamo la beta-caseina alla quale sembra che i bambini autistici siano più sensibili, il latte di capra ne contiene più di quello di mucca.

Nella mia esperienza ho constatato comunque che lo yogurt ottenuto da latte di capra è meglio tollerato di quello di mucca. Quindi inizialmente vi raccomando di farvi il vostro yogurt con latte di capra. Lo introdurrete nella dieta del bambino in piccole quantità, un cucchiaino al giorno, aumentando gradatamente fino ad arrivare ad una tazzina poi due al giorno, sempre osservando le reazioni del bambino. Può essere aggiunto alle insalate ed essere insaporito con frutta e miele. Se lo spremete con un canovaccio diventerà formaggio fresco da latte fermentato, una buona alternativa nel pasto del bambino. Ma ricordate che il suo sistema digestivo deve essere pronto, il vostro giudizio in questo senso è importantissimo. Dopo che il bambino dimostra di tollerare bene lo yogurt fatto in casa, potete passare ai formaggi.

Riassumo i passi dell'introduzione dei latticini:

**Fase 1:** solo burro chiarificato fatto in casa. Questa fase può durare circa 6 mesi. Se il paziente non tollera il burro chiarificato, probabilmente non potrà mai assumere latticini. Ma vale comunque la regola di sospenderlo per 6 mesi e riprovare.

**Fase 2:** burro biologico può essere gradualmente introdotto osservando le reazioni.

**Fase 3:** yogurt fatto in casa, cominciando con un cucchiaino al giorno e aumentando gradualmente fino a due tazzine giorno. Se si osservano reazioni negative sospendere e riprovare dopo un mese. La maggioranza dei pazienti da me curati sono in grado di affrontare questa fase dopo un anno di dieta.

**Fase 4:** provate a far mangiare un boccone di formaggio ben stagionato. Aspettate anche 4 o 5 giorni per vedere se ci sono reazioni negative, il formaggio può tardare a dare segni di intolleranza. In mancanza di reazioni aumentate la dose a due bocconi. Troverete una lista completa dei formaggi permessi nel capitolo "Cibi Permessi". Passate al formaggio solo quando siete sicuri che lo yogurt è ben tollerato.

**Fase 5:** provate a far mangiare lo yogurt commerciale o crème fraîche. Non abbiate fretta di attuare questa fase. La maggioranza dei bambini da me curati si è dimostrata pronta per questo passo dopo due anni di trattamento. A questo punto sarete in grado di alimentare vostro figlio con qualsiasi latticino, ma preferirei che limitaste le vostre scelte ai prodotti elencati più avanti.



## CIBI PERMESSI.

Nel capitolo precedente abbiamo parlato dei carboidrati e degli zuccheri permessi in questa dieta. Per gli zuccheri: monosaccaridi, soltanto. Si trovano nella frutta, nelle verdure non amidacee e nel miele. Tutti i carboidrati complessi come quelli contenuti nei cereali e nelle verdure amidacee devono essere rigorosamente esclusi dalla dieta del bambino. Non insisterò mai abbastanza quanto sia importante evitare anche la minima particella di zuccheri, cereali e verdure amidacee. Questo lo ripeto anche a quei genitori che tornano da me con il panico dipinto in faccia, particolarmente quelli che hanno diligentemente applicato la dieta GFCE. Niente riso. Niente biscotti. Niente torte. Niente pasta anche se senza glutine. Niente patatine fritte. Niente snack commerciali. Niente popcorn. Niente gelati. Niente dolciumi. Niente merendine.

Ma il mio bambino non mangia altro. Morirà di fame! Allora è il caso di trovare dei cibi sostitutivi per quelli vietati. Il fatto che il nostro paziente non possa mangiare zuccheri e cereali non significa che non vedrà più pane, torte, crackers e biscotti. Questa dieta vi fornirà ricette ottime e molto nutrienti dovreste solo sostituire la farina di frumento con quella di mandorle o noci e al posto dello zucchero useremo miele biologico e frutta secca. Nel capitolo delle ricette ne troverete numerose fatte apposta per questi bambini. Invece di morire di fame vostro figlio crescerà con una dieta molto nutriente e variata. Vediamo ora quali sono i cibi permessi. Per un elenco completo vi rimando alla fine di questo capitolo.

## CARNE E PESCE.

Tutte le carni fresche: pollame, cacciagione, manzo, maiale e soprattutto gli organi interni di questi animali. Pesci: tutti, meglio se di piccola taglia. Contrariamente a quanto si crede sono la carne e il pesce che contengono le quantità più alte di vitamine, minerali, amminoacidi e grassi di cui noi umani abbiamo bisogno su base quotidiana. Inoltre i nutrienti animali sono facilmente digeribili. Trovo che sia fuorviante che certi libri indichino i cereali come fonte primaria di vitamine. Prima di tutto le vitamine contenute nei cereali sono difficili da digerire e se si paragona la quantità di vitamine nei cereali e nelle carni, sono quest'ultime che vincono la gara.

- Vitamina B1 (Tiamina): la fonte più ricca è il maiale: il fegato, il cuore e i reni.
- Vitamina B2 (Riboflavina): uova, manzo, latte, pollame e pesce.
- Vitamina B3 (Niacina): manzo e pollame.
- Vitamina B5 (Acido Pantotenico): carni e fegato.
- Vitamina B6 (Piridossina): carne, pollame, pesce e tuorlo d'uovo.
- Vitamina B12 (Cianocobalamina): carne, pollame, pesce, tuorlo d'uovo e latte.
- Biotina: tuorlo d'uovo.
- Vitamina A: fegato, pesce, olio di fegato di pesce, tuorlo d'uovo e burro.
- Vitamina D: pesce, olio di fegato di pesce e tuorlo d'uovo.

Tre fondamentali vitamine che non sono contenute nella carne e nel pesce sono la C, la K e l'Acido Folico che devono venire quindi da verdure e frutta. La frutta, eccetto l'Avocado, interferiscono con la digestione della carne e dovrebbero essere mangiate lontane dai pasti. Ma le verdure si abbinano perfettamente con le carni e col pesce e forniranno le vitamine a loro mancanti. C'è un altro motivo molto importante per associare carni e pesce con le verdure e il modo con cui metabolizziamo il cibo.

Dopo aver digerito e assimilato carne e pesce i tessuti del nostro organismo ne accumulano gli acidi. Dopo aver digerito le verdure l'organismo diventa alcalino. Combinando carni, pesce e verdure ristabiliamo il giusto equilibrio del pH del nostro corpo. Sia l'eccesso di acido che di alcalino non sono salutari. Le verdure crude hanno



un potere alcalinizzante maggiore di quelle cotte. Se cotte è preferibile al vapore che bollite. Accertatevi che il sistema digestivo del paziente sia pronto a mangiare verdure crude prima di introdurle.

Quasi tutti i bambini autistici sono anemici. Per questi pazienti è essenziale mangiare carni rosse regolarmente (agnello, manzo, cacciagione e soprattutto i loro organi: fegato in primo luogo) perché questi alimenti sono il rimedio migliore in assoluto contro l'anemia. Non solo forniscono il ferro nella forma maggiormente assimilabile dal nostro organismo, ma anche quasi tutte le vitamine del gruppo B essenziali per debellare l'anemia. Le carni inoltre favoriscono una migliore assimilazione del ferro di origine vegetale, mentre la vitamina C è il vero catalizzatore dell'assimilazione del ferro. Il ferro quindi non viene assimilato se non interviene la vitamina C, **[strizza del limone sopra la carne]**.

L'alimento per resuscitare un anemico è il fegato, il fegato è un cibo pressoché miracoloso da un punto di vista nutrizionale. Qualunque nutriente cerchiate, soprattutto quelli che mancano ai bambini autistici, lo troverete nel fegato. Assicuratevi che vostro figlio mangi fegato spesso, assumerà così tutto ciò di cui ha bisogno e che nemmeno i più costosi supplementi possono fornire. Un bambino anemico dovrebbe mangiare fegato e organi animali almeno una volta alla settimana. Essendo bambini necessitano naturalmente di quantità piccole, ma mi raccomando che siano regolari. Per qualche idea su come cucinare il fegato vi rimando al capitolo delle ricette. Mi raccomando anche di nutrire il bambino con carni acquistate da macellai di assoluta fiducia che vendono animali allevati in modo biologico, ricordate tutto il discorso fatto sugli antibiotici, gli ormoni, gli steroidi dati agli animali di allevamento e quanto dannosi possono essere per vostro figlio.

Sconsiglio fortemente le carni conservate come prosciutto, salame, salsicce ecc. perché contengono conservanti, i nocivi E-numero, oltre a farine, lattosio, amidi, zuccheri ed esaltatori di sapidità **[come il famigerato glutammato di sodio]**: sostanze tassativamente proibite per i bambini autistici. Ma rimane valido il discorso che se avete la possibilità di avere queste carni insaccate fatte in maniera artigianale, contenenti solo carne, grasso ed eventualmente aglio, sale e pepe non c'è alcuna controindicazione.

Il brodo di carne e di pesce hanno un grandissimo valore nutritivo e curativo per l'intestino. Potete usare questo brodo per zuppe, minestre, stufati o semplicemente farlo bere come bevanda durante e tra i pasti. Nel capitolo delle ricette troverete le istruzioni per cucinare il miglior brodo per un bambino autistico. Le carni bollite sono facilmente digeribili per soggetti con infezioni croniche intestinali. Non parlo nemmeno del brodo commerciale o fatto con i dadi.

## UOVA.

Le uova sono il cibo più nutriente e digeribile di questo pianeta. Il tuorlo è stato paragonato al latte materno perché entrambi vengono assimilati al 100% senza nessuna digestione. Il tuorlo fornirà al bambino gli amminoacidi e acidi grassi essenziali, molte vitamine: B1, B2, B6, B12, A, D, biotina, molto zinco e magnesio, tutti elementi di cui il bambino autistico ha un grande bisogno. La particolare ricchezza in vitamina B12 rende le uova il cibo ideale per questi bambini che necessitano di eccezionale aiuto nello sviluppo neurologico e immunitario. La maggioranza dei bambini autistici presentano deficienze notevoli in vitamina B12 e di conseguenza sono anche anemici.

Il tuorlo delle uova è anche molto ricco in Colina, un amminoacido essenziale per il sistema nervoso e per le funzionalità epatiche. La colina è il pilastro di un neurotrasmettitore chiamato Acetilcolina usato dal cervello per tutte le attività cognitive, di apprendimento e di memoria, tra le altre cose. Colina è infatti un supplemento dato a chi ha perdite di memoria, danni neurologici e difficoltà di apprendimento. La colina è anche un potente protettore epatico. Raccomando quindi di far mangiare al bambino tuorli d'uovo, di gran lunga meglio se crudi. Sulle uova c'è tuttavia una reputazione negativa perché sono state accusate di far aumentare il colesterolo. Le ricerche mediche hanno smentito invece la relazione uova-colesterolo-cardiopatie-arteriosclerosi. Dovete sapere che l'85% del colesterolo presente nel sangue non proviene dal cibo, ma viene prodotto dal fegato come risultato



dell'eccesso di carboidrati e zuccheri industriali. Sono quindi questi i cibi da diminuire per proteggere il cuore non le uova e comunque riguarda soggetti adulti.

Anche in questo caso vi consiglio di comprare uova da fonti assolutamente fidate. Le uova da galline allevate a terra sono le migliori perché l'animale vive al sole e all'aria aperta, ha ricevuto un'alimentazione sana e soprattutto priva di antibiotici o coloranti per rendere sia il guscio che il tuorlo di un colore rassicurante per la comune massaia. Ma non basta, c'è anche un altro inestimabile vantaggio: l'uovo di gallina da allevamento biologico è meno probabile sia infettato da Salmonella. Le galline allevate a terra hanno di gran lunga minori possibilità di infettarsi da salmonella perché il loro sistema immunitario è molto più solido e sviluppato di quelle allevate in gabbie, in numeri impressionanti e in ambienti ristretti. Motivi questi per la diffusione di ogni genere di malattia per gli animali [**e motivo per cui vengono somministrati antibiotici**]. Se, tuttavia non vi sentite sicuri, potete cuocere le uova, il virus della salmonella viene distrutto dalla cottura. Il bianco dell'uovo è ricco di antigeni e proteine complesse, è meglio quindi cuocerlo se volete farlo mangiare al bambino, ma ripeto il premio della nutrizione va al tuorlo. Se non ci sono particolari allergie, le uova dovrebbero essere un alimento sempre presente nella dieta di un bambino autistico con problemi intestinali.

## VERDURE NON AMIDACEE.

Carciofi, asparagi, bietole, broccoli, cavolini di Bruxelles, verza, cavolfiore, carote, cetrioli, sedani, zucchine, melanzane, aglio, cipolle, insalate, funghi, prezzemolo, fagiolini, peperoni di qualunque colore, spinaci, pomodori, rape, barbabietole. Le verdure surgelate possono essere usate se non rivestite di amidi o zuccheri. A tutte le verdure dovrebbero essere tolta buccia e semi, almeno finché non si ferma la diarrea. Quando la diarrea è scomparsa del tutto si possono dare verdure crude, in dosi graduali, altrimenti meglio cotte. Verdure da coltura biologica sono decisamente da preferire. Ho avuto pazienti con continua diarrea finché non sono passati a colture biologiche. Il sistema digestivo dei bambini autistici reagisce senza dubbio ai pesticidi, erbicidi e tutti gli additivi chimici usati in agricoltura industriale.

## FRUTTA.

Tutta: incluse more, mirtilli, lamponi, fragole, ribes, bacche di sambuco. La frutta può essere data cotta o cruda o anche secca, ammesso che non contenga solfiti, sorbati [**conservanti**], zuccheri o amidi. Se il paziente soffre di diarrea evitare di dare frutta, appena il fenomeno scompare cominciate a dare frutta cotta sbucciata e privata dei semi. Quando le feci tornano ad essere di consistenza normalmente solida potete introdurre frutta cruda, meglio se lontano dai pasti perché la frutta interferisce con la digestione della carne. La frutta deve essere matura perché quella non ancora ben matura contiene amidi, per esempio la banana deve avere macchie brune sulla buccia che indicano che il frutto è maturo. L'avocado è un frutto completo che non interferisce con la digestione della carne, è facilmente digeribile e ricco di olii salutari. Assicuratevi che sia ben maturo e servitelo con carne, pesce o insalate. Nel capitolo delle ricette ci sono le istruzioni per una salutare bevanda fatta con l'avocado. More, lamponi, ribes, bacche di sambuco, fragole e mirtilli sono miniere nutrizionali. Sono ricche di vitamine, minerali e una serie di sostanze anti cancerogene e disintossicanti, ma anche in questo caso sono da evitare se il paziente ha diarrea.

## NOCI E SEMI.

Noci, mandorle, noci del Brasile, nocciole, arachidi, anacardi, castagne, semi di girasole, semi di zucca e sesamo. Tutti questi frutti dovrebbero essere acquistati nel loro guscio e sgusciate a casa, non devono essere arrostiti, salate o trattate in alcun modo. Il burro di arachidi può essere mangiato in piccole quantità se contenente solo arachidi e sale. Molte persone sono allergiche alle arachidi a causa delle muffe che si formano al loro interno; potete dare arachidi, ma accertatevi che siano di ottima qualità. Farina di mandorle può essere acquistata in negozi di fiducia per prodotti da forno [**o macinate a casa**]. Le noci ed i semi sono molto nutrienti e ricchi di minerali, amminoacidi e grassi, magnesio, selenio, zinco, omega-3 ed omega-6. Studi epidemiologici



hanno dimostrato che chi mangia regolarmente noci e semi ha una incidenza bassissima di cardiopatie, cancro ed altre malattie degenerative.

La dieta fa uso di noci e semi su larga scala, ma hanno fibra e dovrebbero essere date solo in assenza di diarrea. Dopo che la diarrea è scomparsa si possono dare prodotti da forno fatti con farine di noci o mandorle. I semi di girasole, zucca e sesamo bisogna lasciarli in ammollo per 12 ore o anche leggermente germogliati, la germogliazione li rende ancora più digeribili e nutrienti.

## FAGIOLI E LEGUMI.

Fagioli Tondini (Navy beans), fagioli Corallo (Lima beans) secchi o freschi, fagiolini, lenticchie, piselli secchi spezzati (Split peas), fagioli di Spagna (Runner beans). Oltre a questi elencati, gli altri fagioli sono troppo amidacei per questi bambini e dovrebbero essere evitati. Se usate fagioli, lenticchie e piselli secchi abbiate cura di tenerli in ammollo per almeno 12 ore e sciacquateli bene prima di cuocerli. Non usate farine di legumi commerciali perché non vengono mai messi a mollo prima di essere macinati. Evitare fagioli, lenticchie e piselli in presenza di diarrea.

		
<b>Navy Beans (Phaseolus Vulgaris)</b>		
		
<b>Lima Beans (Ph. Lunatus)</b>	<b>Runner Bean (Ph. Coccineus)</b>	<b>Split Peas</b>

## MIELE.

Qualunque miele naturale o da coltura biologica è permesso. Non acquistate miele centrifugato a caldo, è una tecnica che usano molti produttori per velocizzare il processo di estrazione, ma questo distrugge certi microelementi. Evitate quanto più possibile il miele commerciale perché spesso viene aggiunto di acqua, rischiate di comprare acqua zuccherata che è un'ombra del vero miele. Il miele contiene due zuccheri monosaccaridi: Fruttosio e Glucosio che sono molto ben tollerati da chi è affetto da patologie intestinali. Usatelo come dolcificante, ma con parsimonia inizialmente perché avendo zuccheri può nutrire la candida. Il miele ha elevate proprietà antisettiche e fornisce vitamine, amminoacidi e minerali e molte altre sostanze bioattive. Tradizionalmente viene usato per disturbi digestivi, infezioni alla gola e al petto, artrite, anemia, insonnia, mal di testa. Per le sue proprietà disinfettanti può essere applicato direttamente su ferite, eczemi, ulcere della pelle e della bocca.



## BEVANDE.

Un bambino, o adulto, GAPS dovrebbe bere acqua, succhi di frutta e verdura e brodo di carne o di pesce. Infusi di erbe sono permessi purché le erbe siano di provenienza fidata, non usate bustine di infusi commerciali. Il tè di zenzero è un buon digestivo. Come sostituti del latte vaccino potete somministrare latte di mandorle o di cocco. Leggete il capitolo delle ricette per le istruzioni su come farli in casa. Bere acqua è un'abitudine salutare e i bambini autistici dovrebbero essere incoraggiati a berne molta. Vi sconsiglio di far bere acqua del rubinetto perché quasi sempre contiene cloro e quindi danneggia la flora intestinale. È meglio far bere acqua imbottigliata o filtrata. La giornata di un bambino sotto cura dovrebbe cominciare con un bicchiere di acqua che può anche essere aromatizzata con una fetta di limone. Fate bere a vostro figlio molta acqua ma non durante i pasti perché diluisce i succhi gastrici e potrebbe rallentare la digestione. Durante i pasti invece fate bere il brodo di carne o pesce fatto da voi, preferibilmente tiepido perché stimola la produzione di succhi gastrici e favorisce la digestione.

Succhi di frutta e/o verdure sono caldamente raccomandati. Velocizzeranno il processo di disintossicazione e proteggono il fegato. Un apparecchio per fare succhi è una modica spesa che vi darà un grande ritorno. Ci sono ricette nel capitolo omonimo e anche nel capitolo sulla Disintossicazione. Sconsiglio di acquistare quelli commerciali perché sono pastorizzati e questo processo distrugge tutti, o quasi, gli elementi nutritivi e lo fa diventare una specie di acqua colorata e zuccherata. Inoltre alcuni succhi commerciali potrebbero non indicare in etichetta i dolcificanti chimici o i conservanti. Potrebbero anche contenere muffe alle quali vostro figlio reagirà in termini di ricaduta del comportamento. Non ho nemmeno bisogno di dirvi che i soft-drink sono assolutamente fuori questione. La birra deve essere completamente evitata per il suo alto contenuto di amido.

## GRASSI E OLII.

Tutti i grassi naturali che si trovano nella carni: agnello, pollo, manzo ecc. sono permessi. Questi sono anche i grassi migliori per cucinare perché non modificano la struttura chimica quando vengono scaldati. Qualunque cottura dovrebbe essere fatta con burro chiarificato, grasso di pollo, di oca, di anatra, lardo o grasso di agnello. Se arrostate un'anatra o un'oca, filtrate e raccoglietene il grasso in un contenitore di vetro, avrete un ottimo grasso per cucinare. Potrete anche usarli per tutti i prodotti da forno se avete qualche dubbio sull'uso del burro. Anche il burro o l'olio di cocco sono ottimi sostituti del burro di latte. Attenzione però all'olio di cocco che trovate in commercio, potrebbe essere idrogenato e quindi da evitare assolutamente. Per riassumere: cautela con gli olii commerciali eccetto quello di oliva spremuto a freddo. Non usate tuttavia l'olio di oliva per cucinare, il calore ne distruggerà la vitamina E, e modificherà i grassi monoinsaturi in pericolosi trans-saturi. Usatelo piuttosto per condire qualsiasi cosa in quantità generose. Altri ottimi olii sono quelli di semi di lino e di avocado, anche in questo caso usati a crudo. Le margarine sono tassativamente vietate.

## È ORA DI MANGIARE. OH, NO!

È raro che un bambino autistico non faccia difficoltà a mangiare, la maggioranza di loro sono molto schizzinosi e accettano solo una ristrettissima varietà di cibi. Alcuni non riescono a masticare bene e trattengono il boccone a lungo prima di ingoiarlo intero. Altri succhiano ancora dal biberon e rifiutano di nutrirsi in altro modo. Il momento del pasto può diventare un incubo per molti genitori. Ci sono dei motivi per questo atteggiamento apparentemente negativo. Potrebbe esserci un senso del gusto distorto, le papille gustative della bocca ricevono informazioni sbagliate e le passano al cervello. Il cervello di un bambino autistico è sopraffatto da tossine e non processa le informazioni in modo appropriato. In altre parole, per questi pazienti il cibo ha un sapore diverso da come lo percepisce un individuo sano. Alla distorsione del gusto aggiungete la diversa percezione della temperatura e consistenza ed ecco che cominciate a capire perché il bambino faccia difficoltà a mangiare. Anche se, per quanto schizzinoso possa essere il bambino, non rifiuterà mai una merendina, caramella, pizza, biscotti,





cioccolata e tutti quei cibi che nutrono la candida. Anzi questi sarebbero gli unici cibi che mangerebbero se solo gli fosse permesso.

La bocca è sede di una vasta popolazione di microbi e batteri che la proteggono dai patogeni, dai virus e dai funghi e mantengono la mucosa in salute. I bambini autistici hanno molto spesso la flora della bocca alterata, dove candida la fa da padrona. La sua attività produce tossine che alterano le papille gustative e le ghiandole salivari. Oltre a distorcere il senso del gusto questo stato di cose produce infiammazioni che a volte colpiscono il palato, altre la lingua, altre le gengive e rendono la bocca un bersaglio per il sistema immunitario. Come risultato si assiste spesso ad alito cattivo, ulcere e macchie biancastre in varie parti della bocca o della lingua. La frutta cruda, le verdure, noci e semi, olii vegetali ed altri alimenti hanno un forte potere disintossicante e si legano alle tossine per rimuoverle. Il gusto che se ne riceve può essere però tutt'altro che gradevole: prurigine, irritazione, bruciore o più semplicemente un cattivo sapore. E sono questi i cibi che i bambini autistici spesso rifiutano.

Cosa possiamo fare per correggere i problemi di alimentazione? Il piano di alimentazione di questo libro è mirato a risolvere tutta la tossicità dell'organismo del bambino e, con il tempo, anche questi problemi scompariranno. Ammetto che all'inizio sarà un'impresa che metterà alla prova tutta la vostra pazienza e le vostre risorse. Ma io non credo alle situazioni senza speranza: dove c'è volontà, c'è soluzione. Una soluzione per far mangiare i cibi sani a vostro figlio si chiama ABA. Se state già sottoponendo il bambino ad un programma ABA chiedete al terapeuta di concentrarsi sul mangiare, almeno finché non si sia rotta la barriera del rifiuto del cibo sano.

## SUPPLEMENTI.

L'amore che proviamo per i nostri figli ci spinge a fare il meglio per loro senza badare a spese. Questo amore ci rende anche vulnerabili e disposti a provare qualsiasi cosa nella speranza che porti beneficio ai bambini. Ho curato pazienti ai quali i genitori somministravano 10, 15, 20 supplementi nutrizionali senza avere la minima idea di cosa questi integratori facessero ai figli o se apportassero un reale e dimostrabile beneficio. I supplementi nutrizionali sono costosi e il mercato è affollato da centinaia di marche, molte delle quali di qualità discutibile dal momento che tutta questa industria non è regolata.

Non mi stancherò mai di ripetere che una dieta appropriata deve essere l'intervento primario nella nutrizione e sviluppo del bambino autistico. Nessuna pillola al mondo si avvicinerà all'efficacia di una dieta sana, equilibrata e mirata al ripristino della flora batterica essenziale e alla conseguente guarigione delle patologie a carico dell'intestino di vostro figlio. Se vostro figlio è stato diagnosticato autistico, le probabilità che soffra di infezioni acute intestinali sono molto alte. L'autismo è di fatto un disordine digestivo e intestinale. Ma alcuni supplementi sono molto utili ed altri essenziali. La loro somministrazione dovrebbe essere pianificata individualmente da un medico qualificato. Qui mi occuperò solo dei supplementi essenziali. Molti dei miei pazienti hanno tratto benefici dalla dieta e somministrazione di questi supplementi essenziali e basta. I supplementi che io reputo essenziali sono i seguenti:

1. Probiotici.
2. Acidi grassi essenziali.
3. Vitamina A.
4. Enzimi digestivi.
5. Vitamine e minerali.



## PROBIOTICI.

I probiotici sono batteri benefici presenti in supplementi nutrizionali o cibi fermentati, che vengono somministrati per la ricostruzione della flora batterica. Diversamente dall'antibiotico, che significa "contro la vita", probiotico significa "per la vita". L'uso dei probiotici nella forma di cibi fermentati risale all'era pre-cristiana. Per migliaia di anni i popoli hanno fermentato il latte, le verdure, i fagioli, il pesce, le carni e i cereali. Il processo di fermentazione rende il cibo più digeribile e permette di conservarlo più a lungo. Tutt'oggi nel mondo molte culture mantengono l'uso di consumare probiotici da cibi fermentati, per fare solo qualche esempio: verza fermentata (Russia, Germania, Europa dell'Est), kefir (Russia e Asia), lassi (India), gioddu (Sardegna), yogurt e formaggi (tutto il mondo), pesce fermentato (Corea, Svezia, Giappone, Russia), soia (Giappone). **[I romani stessi usavano far fermentare il pesce, si chiamava Garum]**. Ilia Metchnikoff, uno scienziato russo degli inizi del '900, dette ai probiotici una base scientifica. Notò infatti che le popolazioni della Bulgaria che consumavano regolarmente latte fermentato vivevano in media più a lungo di altre. Isolò un batterio che chiamò "Bacillo Bulgaro" che oggi si chiama "Lactobacillus Bulgaricus" e viene usato estensivamente per produrre yogurt. La lista dei campi curativi dei probiotici è molto lunga, per fare solo qualche esempio citerò: diarrea, Helicobacter, malattie croniche intestinali, malattia di Crohn, intolleranza al lattosio, prevenzione del cancro all'intestino, enterocolite, ustioni e molte, molte altre ancora. Quali batteri rientrano quindi nella sfera dei probiotici?

1. **Lactobacilli.** È una grande famiglia composta da Acidophilus, Bulgaricus, Rhamnosus, Plantarum, Salivarius, Reuteri, Johnsonii, Casei. Sono inquilini indispensabili del nostro intestino, rivestono le mucose della bocca, della gola, di tutto il tratto respiratorio, della vagina e degli organi sessuali. Sono presenti in gran numero nel latte materno. I lactobacilli si installano nell'organismo dei neonati nei primissimi giorni di vita e formano una complessa relazione con l'individuo per il resto della sua esistenza. Producendo acido lattico mantengono l'ambiente acido (il pH) delle mucose impedendo la crescita di agenti patogeni. Oltre all'acido lattico producono anche perossido di idrogeno **[acqua ossigenata]**, un potente antisettico, antibatterico, antivirale e antifungino. I lactobacilli stimolano il sistema immunitario l'attività dei neutrofili, dei macrofagi e la sintesi delle immunoglobuline, dell'interferone alfa e beta, dell'interleuchina-1 e sono un fattore determinante nella soppressione di cellule tumorali. Sono responsabili del rinnovo cellulare dell'intestino mantenendone le pareti impermeabili e sane. Sono gli abitanti più numerosi dell'intestino e del tratto digestivo. I lactobacilli sono quelli più comuni nei probiotici commerciali.
2. **Bifidobatteri.** Ne fanno parte: Bifidus, Breve, Longum, Infantis ed altre 30 specie. Sono presenti in gran numero nell'intestino e negli organi sessuali. Il 90, 98% dei batteri che popolano l'intestino di un neonato fanno parte della famiglia dei Bifidobatteri. Nell'adulto superano di 7 volte il numero dei lactobacilli. Producono sostanze simili agli antibiotici e mantengono quindi basso il numero dei patogeni, stimolano il sistema immunitario e garantiscono l'integrità dell'intestino. Sono attivi nella sintesi degli amminoacidi, delle proteine, della vitamina K, delle vitamine B1, B2, B3, B6, B12 e acido folico. Grazie ai bifidobatteri possiamo assimilare il calcio, il ferro e la vitamina D. I bifidobatteri sono i secondi più comuni nei probiotici commerciali.
3. **Saccaromiceto Boulardii.** È un lievito scoperto nel 1920 da Henry Boulard, il quale osservò che certe popolazioni della Cina curavano la diarrea con estratti del frutto del Litchi **[ciliegio cinese]**. Il saccaromiceto viene usato per la cura di diarrea e per combattere candida.
4. **Escherichia Coli o E. coli.** Escherichia Coli è una vasta famiglia di batteri. La forma patogena di questi batteri causa infezioni anche mortali. Ma E. coli abita normalmente nel nostro intestino, particolarmente il retto e non dovrebbe essere presente in alcuna altra parte del corpo. Se venisse trovato nella bocca, nello stomaco o nel duodeno indicherebbe un serio squilibrio della flora. La parte benefica della famiglia è responsabile della digestione del lattosio, produce vitamina K e quelle del gruppo B, amminoacidi e sostanze simili agli antibiotici chiamate Colicine. Sono molto attivi nella soppressione di batteri patogeni inclusi quelli della loro stessa famiglia. Escherichia Coli fu scoperto da un medico tedesco nel 1917 il quale si chiese perché alcuni



soldati non morivano di tifo. Analizzandone le feci scoprii questo batterio che chiamò con il suo stesso nome: Nissle. Coltivò il batterio in laboratorio, lo sperimentò su di sé e lo commercializzò con il nome di Mutaflor.

5. **Enterococco Fecium o Streptococco Fecalis.** Come il nome suggerisce questo batterio fu isolato nelle feci umane. Normalmente vivono nell'intestino dove controllano il numero dei patogeni producendo perossido di idrogeno e riducendo il pH al suo normale valore di 5.5. Scompongono le proteine e fermentano i carboidrati. Anche questo gruppo di probiotici sono piuttosto frequenti nelle confezioni commerciali.
6. **Bacillus Subtilis.** Chiamato anche Batterio del Suolo, fu scoperto da un microbiologo tedesco durante la Seconda Guerra Mondiale. Successivamente sono stati scoperti altri ceppi di questo batterio: Licheniformis, Cereus, Brevis, Mesentericus, Pumilis, tutti resistenti ai succhi gastrici, sbalzi di temperatura ed ad alcuni antibiotici. Il bacillus subtilis svolge una forte azione di stimolo per il sistema immunitario ed è particolarmente efficace in tutte le malattie autoimmuni tra cui l'autismo. Produce un'ampia gamma di enzimi digestivi, antivirali, antibatterici e antifungini. Questi batteri non sono indigeni nell'uomo, ma transitano nell'intestino senza colonizzarlo svolgendo molte azioni positive durante questo passaggio. Noi umani assumevamo grandi quantità di batterio del Suolo quando bevevamo acqua dei pozzi e dai fiumi e nel corso dell'evoluzione questi batteri sono diventati necessari per il nostro metabolismo. Questi batteri vengono usati nella gestione dei rifiuti perché hanno la capacità di scomporre la materia in decomposizione e di sconfiggere i batteri responsabili della putrefazione. Nell'uomo svolgono la stessa funzione e cioè ripuliscono l'intestino di materia putrefatta e dei microbi che la generano. Nella mia esperienza i probiotici che contengono questi batteri sono i più efficaci che esistono in commercio.

I probiotici commerciali si trovano in forma di polveri, capsule o liquidi. Un articolo apparso sul settimanale *Which* ha dimostrato che molte marche di probiotici in commercio non contengono le specie di batteri o il numero di unità dichiarate in etichetta e non hanno quindi i benefici che ci si aspetterebbe. Come possiamo scegliere i probiotici? Ci si affida ad un medico che abbia esperienza nell'uso delle marche che prescrive oppure, se ci si vuole organizzare da soli, seguite queste semplici regole.

- Un buon probiotico dovrebbe avere più ceppi di batteri possibile, cioè parlando del Lactobacillus, sarebbe opportuno che fossero presenti altri ceppi di questa famiglia come Acidophilus, Bulgaricus, Rhamnosus, Plantarum, Salivarius, Reuteri, Johnsonii, Casei. L'intestino umano ospita centinaia di batteri diversi è bene quindi avvicinarsi a questa molteplicità il più possibile per ottenere il massimo beneficio.
- Scegliete quei prodotti che offrono una gamma di batteri più larga possibile. La maggior parte dei probiotici in commercio contengono quasi esclusivamente lactobacilli. Una combinazione di lactobacilli, bifidus e bacillo del suolo (Subtilis) è da preferire.
- Attenzione al numero di unità dichiarate: ci devono essere almeno 8 miliardi di batteri per grammo di prodotto. C'è bisogno di dare probiotici in grandi quantità per vedere un sensibile miglioramento nel bambino.
- Una casa farmaceutica seria dovrebbe aver testato ogni lotto di farmaco per specie e numero di unità ed essere disponibile a pubblicare i risultati dei test.

Dopo aver acquistato uno o più probiotici dovete sapere come usarli. L'uso di probiotici può provocare la reazione chiamata "die-off" [**moria repentina e su larga scala**]. I probiotici cominceranno un'azione di soppressione dei patogeni, virus e funghi. Non hanno una funzione "antibiotica", semplicemente tolgono terreno ai patogeni che si trovano ad avere sempre meno spazio di sopravvivenza. Quando questi muoiono rilasciano tossine, le stesse tossine che hanno reso il bambino un paziente autistico, c'è quindi da aspettarsi un temporaneo periodo di regressione. Il bambino potrebbe diventare un po' più pallido o sviluppare qualche reazione alla pelle. Come ho già detto è una reazione temporanea che potrebbe durare dai pochi giorni a una, due settimane al





massimo e scomparirà in breve tempo, non preoccupatevi. Per evitare questo peggioramento cominciate con basse dosi ed aumentatele gradualmente sempre osservando reazioni di “die-off”. Se ce ne sono mantenete il bambino su un basso dosaggio fino alla scomparsa dei sintomi, altrimenti aumentate la dose. I probiotici non hanno di fatto controindicazioni. Il raggiungimento della dose terapeutica può durare da una, due settimane ad alcuni mesi e varia da individuo a individuo dipendentemente dalle quantità di patogeni che il bambino ha accumulato nell'intestino. Il vostro medico vi darà il giusto consiglio. Le linee guida sono: per un adulto 15, 20 miliardi di unità al giorno, per bambini dai 2 ai 4 anni 2, 4 miliardi di unità al giorno, dai 4 anni ai 10, dagli 8 a 12 miliardi.

Quando il paziente ha raggiunto la dose terapeutica, mantenerla per circa 6 mesi. Ci vuole un po' di tempo per riportare equilibrio e benefici nell'intestino. Durante questo periodo è assolutamente essenziale aderire strettamente alla dieta, se continuate ad alimentare i patogeni con zuccheri e carboidrati elaborati i probiotici daranno ben pochi benefici. Alla fine del periodo di assestamento riducete gradualmente la dose fino al livello di mantenimento che durerà alcuni anni. È importante ridurre in modo graduale e osservare le reazioni del bambino. La dose di mantenimento è individuale, ma generalmente è la metà della dose terapeutica. Molti genitori mi chiedono perché continuare i probiotici per alcuni anni, rispondo: perché abbiamo alterato l'ambiente in modo tale che i batteri vitali per il nostro organismo stanno diventando quasi una specie in via di estinzione. Il bambino autistico curato con questo protocollo deve comunque essere salvaguardato per un lungo periodo di tempo. Purtroppo i probiotici forniti come supplementi non riescono a colonizzare l'intestino, ma questo non significa che dovrete supplire sempre con prodotti commerciali, ricordate che la dieta arricchita di cibi fermentati in casa come yogurt, kefir, verza ed altri alimenti sono una fonte insostituibile di probiotici.

La preoccupazione maggiore che riguarda i probiotici è che non sopravvivono ai succhi gastrici dello stomaco. Generalmente i bambini autistici hanno una bassa acidità gastrica quindi il problema è minimo. Ma per essere certi che passino la barriera acida dello stomaco date i probiotici durante o immediatamente dopo i pasti quando i succhi si sono già legati al cibo. Alcune case farmaceutiche rivestono le capsule di probiotici per farle passare indenni dallo stomaco. Personalmente non approvo questa pratica perché anche lo stomaco ha bisogno di probiotici come qualsiasi altro organo. In uno stomaco con bassa acidità come quello degli autistici, c'è una grande quantità di patogeni che deve essere rimpiazzata da quelli benefici e poi questi pazienti con anomalie digestive non hanno la capacità di rompere il rivestimento. La capsula transita quindi nell'intestino e viene espulsa con le feci.

Per concludere, i supplementi di probiotici sono assolutamente vitali per il vostro bambino. Dateglieli sia commerciali che con la dieta.

## **GRASSI: I BUONI E I CATTIVI.**

Il cervello umano è composto per il 60% circa di grassi (peso a secco). Ogni membrana di qualunque cellula di qualunque organo è fatta di grassi. Ormoni e neurotrasmettitori hanno grassi. In definitiva i grassi sono estremamente importanti per il nostro corpo. La domanda è: quali grassi? C'è una gran quantità di informazioni contraddittorie e anche di disinformazione al proposito. Recentemente i grassi sono diventati sinonimo di maligno e l'industria alimentare si è precipitata a produrre cibi con basso o nessun contenuto di grassi. I grassi saturi animali, inclusi quelli della carne, del burro e delle uova sono stati accusati di essere i responsabili di ogni sorta di malattia. L'industria alimentare, di nuovo, ha risposto sostituendo i grassi naturali con quelli sintetici, un esempio per tutti: la margarina idrogenata. Poi si è diffusa la voce che l'olio vegetale fosse da preferire, allora l'olio vegetale è diventato il principe della cucina e tutti friggono con questo sostituendo il tradizionale lardo o grasso di maiale o di oca. Quello che il pubblico ignora è il contenuto di questi olii industriali, come sono prodotti e quello che provocano.



Le margarine, sostituti del burro, olii vegetali spalmabili vengono idrogenati per dare consistenza solida e durata sugli scaffali. A causa del loro basso prezzo li si trova in quasi tutti gli alimenti preconfezionati: cioccolata, gelati, patatine fritte, spuntini ecc. Il processo di idrogenazione consiste nell'aggiungere idrogeno alla struttura chimica dei grassi sotto grande pressione e a temperatura altissima: 210 gradi e in presenza di nickel e alluminio. I residui di questi metalli pesanti rimangono nel prodotto finito. Il risultato è industrialmente soddisfacente poiché si produce un grasso vegetale a buon mercato. Dal punto di vista medico invece equivale ad un veleno perché l'organismo umano non dispone delle strutture enzimatiche necessarie a digerire queste molecole. L'alluminio è stato riconosciuto responsabile di malattie degenerative come Alzheimer e demenza precoce. Il processo di idrogenazione cambia la struttura dei grassi in modi non ancora del tutto studiati. I grassi trans si sono guadagnati una brutta fama, ormai sappiamo per certo essere immunosoppressori e direttamente coinvolti in malattie autoimmuni come il diabete **[di tipo 1 è un'altra epidemia mondiale]**, arteriosclerosi, cancro, malattie neurologiche e psichiatriche. Interferiscono con la gravidanza, con la normale produzione di ormoni, impediscono all'insulina di reagire al glucosio e danneggiano il fegato e i reni. Gli olii per cucinare hanno alti livelli di acidi grassi trans dovuti al metodo di estrazione ad alta temperatura e ai reagenti chimici impiegati. Non credo che sia necessario dire che i bambini autistici non devono assolutamente mangiare questo genere di grassi, né qualsiasi alimento cucinato con questi. Da un punto di vista chimico i grassi sono composti da una molecola di glicerina e una di acidi grassi. Dal momento che la molecola di glicerina è sempre la stessa, bisogna guardare quella di grasso per capire se contribuirà alla costruzione di ormoni, neurotrasmettitori, membrana cellulare, tessuti nervosi o semplicemente un'ottima fonte di energia. Molti di questi grassi sono prodotti dal nostro stesso corpo eccetto gli acidi grassi essenziali. Essenziali significa che non possiamo farne a meno: sono gli omega-3 e gli omega-6. Ogni cellula dipende da loro per il proprio funzionamento. Questi grassi sono gli artefici di molte funzioni vitali del nostro corpo. Centinaia di test clinici hanno dimostrato l'efficacia degli omega-3 e 6 nel trattamento di praticamente qualsiasi malattia di questo mondo, incluso l'autismo. Non c'è dubbio che questi bambini siano carenti di questi grassi essenziali e devono essere dati sia come supplemento che nella loro dieta. Omega-3 ovvero Acido Alfa-Linoleico (LNA) e omega-6 cioè Acido Linoleico (LA) sono chiamati grassi genitori perché con questi l'organismo produce tutti gli altri. Entrambi si trovano nei semi e nelle noci. Le fonti più ricche di omega-3 sono l'olio di semi di lino e olio di canapa. In minori quantità lo si trova nelle noci, semi di soia, semi di zucca, verdure verdi a foglia larga, tuorlo d'uovo, grassi animali (particolarmente selvaggina) e latte sia animale che umano. Le fonti più ricche di omega-6 sono l'olio di enotera, di cartamo, di girasole, di noci, di canapa e in tutte le noci, nocciole e semi. In minor quantità lo si trova nel tuorlo d'uovo e latte materno. Vediamoli in dettaglio.

## OMEGA-3.

Dall'omega-3 hanno origine due importantissimi grassi: Acido Eicosapentenoico (EPA) e Acido Docosahexenoico (DHA) che sono assolutamente vitali per lo sviluppo e le funzioni del cervello e dell'occhio. Li si trova in abbondanza nelle cellule nervose, nelle sinapsi dei nervi, nei recettori visivi, ghiandole surrenali e sessuali. Per produrre questi grassi il corpo necessita di vitamina C, B3 e B6, magnesio, zinco e alcuni enzimi. Le analisi fatte a bambini autistici mostrano quasi sempre una carenza di questi elementi, quindi non è difficile predire che non siano in grado di convertire l'omega-3 dell'olio di semi di lino, per esempio, in EPA o DHA, così necessari per il loro cervello. In certi casi potrebbe essere insufficiente dare omega-3 a questi bambini, bisogna dare l'EPA e il DHA già pronti per l'assimilazione. Le fonti migliori di questi due grassi sono: pesce di acqua fredda e pesce azzurro come salmone, sardine, maccarello, sgombero, trota e anguilla. L'olio estratto da questi pesci lo si trova anche come supplemento. Anche le alghe di mare e acqua dolce oltre al fitoplancton sono molto ricche di questo grasso, che è poi la fonte da cui i pesci ottengono l'omega-3. Supplementi di alghe sarebbero un ottimo modo per dare omega-3 ai vostri figli se riuscite ad aggirare l'ostacolo del gusto amaro. Minori quantità di EPA e DHA si trovano nel grasso di foca e di balena, nelle carpe, nelle aringhe e nell'eglefino. L'olio di fegato di merluzzo è un'ottima fonte di EPA E DHA ed è il metodo più antico per assumere questi grassi essenziali. Inoltre ha grandi



quantità di vitamina A e D. Nonostante i timori circa l'inquinamento e i controlli operati dai produttori, è stato dimostrato più e più volte il beneficio apportato ai bambini autistici dall'olio di fegato di merluzzo. Mangiare pesce 3 o 4 volte a settimana è un ottimo metodo per assumere omega-3 e omega-6, ma c'è un problema con i pazienti autistici dovuto alla loro incapacità di digerire il cibo in modo appropriato. Questi pazienti hanno bisogno di supplementi di olio di fegato di merluzzo e altri olii di pesce necessari per lo sviluppo del cervello, almeno nel primo anno di cura. La prova più sorprendente è stata la risonanza magnetica eseguita su un paziente prima e dopo la somministrazione di EPA durata per nove mesi, al termine della quale i tessuti cerebrali risultarono completamente ripristinati.

## OMEGA-6.

L'Acido Linoleico (LA) è il grasso genitore dell'Acido Linoleico Gamma (GLA), dell'Acido Linoleico Dihomogamma (DGLA) e dell'Acido Arachidonico (AA). Questi grassi sono essenziali per il sistema immunitario, il metabolismo ormonale, la guarigione da infiammazioni e la coagulazione del sangue. Molti semi e noci contengono questi grassi e al pari degli omega-3 la conversione di Acido Linoleico in DGLA e GLA avviene grazie all'intervento del magnesio, zinco, vitamine B3, B6 e C. Anche in questo caso la conversione è problematica nel caso di bambini autistici e questi grassi devono essere dati come supplemento. Il GLA si trova nell'olio di enotera (9%), olio di borragine (24%), olio di semi di mirtillo nero (18%), olio di canapa (2%) e olio di cartamo. Gli omega-6 possono benissimo essere somministrati attraverso la dieta con un regolare consumo di noci, nocciole, pecan, pinoli, noci del Brasile e olio di semi di girasole (non raffinato), di sesamo e di zucca. Gli olii citati sono un concentrato di omega-6 e si trovano facilmente in commercio. Un membro della famiglia omega-6, l'acido arachidonico, merita una particolare attenzione perché è di gran lunga il più abbondante; da solo ammonta infatti al 12% di tutti i grassi presenti nel cervello. Le ricerche hanno dimostrato che gli autistici sono particolarmente carenti di acido arachidonico. In questi pazienti questo grasso fuoriesce dalle membrane cellulari dove è normalmente residente. Questo significa che ogni funzione, dalla minima alla più complessa, tra le cellule cerebrali, quelle immunitarie ed altre cellule del corpo non può essere svolta. Il motivo per cui questi pazienti disperdono acido arachidonico non è ancora del tutto chiaro, ma molte ricerche puntano il dito contro l'enzima Fosfolipasi A2 (PL A2) la cui funzione è proprio quella di liberare l'arachidonico dalle membrane cellulari **[fosfolipasi A2 libera AA dalla molecola di fosfolipide e restituisce il monogliceride fosfato e una molecola di acido arachidonico]**. Biotossine prodotte da batteri, virus, funghi, ecc. intestinali, infiammazioni croniche, alti livelli di insulina generati dal consumo di carboidrati e l'esposizione a metalli pesanti sono tutti riconosciuti come fattori scatenanti la super attività di questo enzima nei soggetti autistici. Sapete quali sono le fonti migliori di questo acido? La carne, le uova e i latticini; non si trova da nessun'altra parte. La dieta proposta in questo libro è ricca di questi alimenti e allo stesso tempo taglia la causa di dispersione di questo importante acido tagliando i carboidrati complessi.

La dieta di vostro figlio ha bisogno di entrambi omega-3 e omega-6. Il rapporto accettato di somministrazione è di 2 a 1, quindi il doppio di omega-3 rispetto agli omega-6. Non sbagliate le dosi di queste proporzioni. C'è anche bisogno dei loro "derivati" (EPA, DHA, ecc.) ecco perché è importante dare ai bambini olii di pesce, di semi e di noci. Acquistate gli olii non raffinati, non deodorati o adulterati in alcun modo. Gli olii sono sensibili al caldo, alla luce e all'ossigeno, teneteli quindi in luoghi freschi, meglio se in frigorifero, al buio e ben chiusi. Non devono mai essere usati per cucinare ma possono essere aggiunti ai cibi. Per riassumere:

1. Una buona miscela di olii di noci e semi in rapporto 2 parti di omega-3 contro 1 di omega-6. Il rapporto 2 a 1 è fortemente consigliato. Questi olii forniranno i grassi "genitori". Conservate gli olii al buio, refrigerati e ben chiusi. Cominciate con un cucchiaino fino ad arrivare a tre.
2. Olio di Fegato di Merluzzo. Considero questo olio un dovere assoluto. Fornirà al bambino i "derivati", cioè l'EPA e il DHA e la miglior forma di vitamina A e D che c'è in natura. È fondamentale. Cominciate con un cucchiaino fino ad arrivare a tre.



3. Assicuratevi di dare l'olio a stomaco pieno o immediatamente dopo i pasti. Se lo date a stomaco vuoto la bile verrà riversata nel duodeno vuoto per digerirlo e potrebbe causare crampi, rutti e nausea.
4. Olio di Canapa. Contiene omega-3 e omega-6 in rapporto 1 a 3; è quindi sbilanciato sugli omega-6 e dovrebbe essere dato da solo.
5. Olio di Semi di Lino. È sbilanciato sugli omega-3, ne contiene 4 volte più degli omega-6. Dovrebbe essere dato da solo.
6. Olio Extra-vergine di Oliva. È un ottimo alimento le cui proprietà sono state confermate nei millenni. Viene largamente usato dalle popolazioni mediterranee. La lunga lista di benefici include: minore rischio di cardiopatie, è anti infiammatorio, attiva gli enzimi del fegato e stimola quelli del pancreas, è anti cancerogeno, antibatterico ed ha una potente funzione antiossidante. È stato dimostrato in laboratorio che l'olio di oliva migliora la maturazione delle cellule del cervello e le membrane cellulari. Contiene pochissimi omega-3 e omega-6, ma contiene Acido Oleico, un Omega-9 monoinsaturo che rafforza il sistema immunitario. Ma gli elementi più importanti sono i suoi componenti minori: il beta-carotene, molta vitamina E, clorofilla, squalene, polifenoli e molto altro ancora. Anche in questo caso il calore ed altri trattamenti industriali come la deodorazione o la spremitura a caldo distruggono le ottime qualità di quest'olio. Compratelo spremuto a freddo e non raffinato. Usatelo con abbondanza a crudo, non cuocetelo perché si distruggono le migliori sostanze e si modificano i preziosi grassi insaturi in dannosi acidi grassi trans.

#### GRASSI ANIMALI.

È meglio cucinare con grassi saturi come il burro chiarificato, burro, grasso di oca o anatra e lardo perché questi grassi non si alterano quando riscaldati e, in ragionevoli quantità, sono salutari. I grassi animali hanno avuto una pessima pubblicità negli ultimi due decenni. Sono stati incolpati per ogni sorta di malattia, eppure sono parte integrante della nostra anatomia e fisiologia. Il grasso di maiale contiene il 10% di omega-6 e il 34% di grassi monoinsaturi, gli stessi che troviamo nella nostra pelle e arterie e che le mantengono morbide e flessibili. Nel nord del Giappone, dove per cultura, il consumo di maiale è molto alto, non accusano malattie al cuore o alle arterie, che sono i punti di forza degli accusatori dei grassi animali. Popolazioni Mongole mangiano grandi quantità di carne e grasso di pecora, ma anche in questo caso non ci sono casi particolari di cardio e arteriopatie che invece affliggono tutto il mondo occidentale. La cosa che mi preme farvi sapere, parlando di cura dell'autismo, è che le carni devono essere consumate complete, cioè parte magra, grassa, collagene e cartilagini. Alcune proteine della carne non vengono metabolizzate se nello stomaco non sono presenti anche i grassi.

#### COCCO.

Una ricchissima fonte di grassi saturi è il cocco. Il cocco e tutti i suoi sotto prodotti: olio, burro, farina ecc. sono vivamente consigliati. Circa il 50% dei grassi saturi del cocco è Acido Laurico. Ricerche mediche hanno dimostrato che l'Acido Laurico viene convertito dal nostro corpo in un potente antivirale, antibatterico e antifungino chiamato Monolaurin. I patogeni come candida, Helicobacter Pylori, virus del morbillo, dell'Herpes, dell'influenza ed altri sono sensibili al Monolaurin che troviamo presente anche nel latte materno come protettore del neonato. Altri grassi del cocco sono: l'Acido Caprilico e l'Acido Miristico, anche questi hanno forti proprietà antivirali, antibatteriche e antifungine. L'acido caprilico viene usato da decenni per combattere candida. La polpa e il succo del cocco contengono fibre, grassi saturi, minerali, vitamine, in particolare la E, carotene ecc. Usate l'olio o il burro [**vedi ricetta nel capitolo Ricette**] per cucinare perché essendo grassi saturi non modificano la loro struttura chimica con il riscaldamento. La dieta dei bambini autistici dovrebbe comprendere il cocco e suoi derivati il più spesso possibile.

In conclusione: vi raccomando il consumo di grassi nella forma in cui la natura ce li fornisce e non sbaglierete. Voglio ripetere ancora una volta che i bambini autistici dovrebbero consumare molti grassi naturali: fategli mangiare i grassi della carne, la pelle del pollo, olio extra-vergine di oliva a volontà. Dategli anche olio di



pesce quotidianamente. Arricchite la dieta con olii di noci, omega-3 e omega-6 e i loro “prodotti”: LNA, LA, GLA, ecc. forniranno al bambino la miglior forma di energia e non dimenticate che il cervello è composto di molti grassi. Altri importantissimi effetti dell’assunzione di grassi sono: 1) non faranno sentire la mancanza di carboidrati complessi e zuccheri rendendo più facile la loro rimozione dalla dieta e 2) stimoleranno la produzione di bile che è il metodo naturale del fegato di liberarsi di tossine. Vedrete i risultati con i vostri occhi.

## VITAMINA A.

La vitamina A è liposolubile il che significa che ha bisogno di grassi per essere assimilata. Gli alimenti più ricchi di vitamina A sono gli organi animali come il fegato e i reni. Ce ne è moltissima anche nel tuorlo d’uovo, nei latticini, olio di pesce e nelle sardine, aringhe e tonno. La quantità più alta in assoluto è nell’olio di fegato di merluzzo, halibut e pescecane. L’olio di fegato di merluzzo ci accompagna da moltissimo tempo. I nostri genitori ricorderanno quando i loro genitori davano un cucchiaino di questo olio come “tonico” e contro l’anemia. L’olio di fegato di merluzzo è il braccio armato del sistema immunitario, contiene omega-3 e vitamina D, ma il suo apporto più consistente è la vitamina A nella sua forma più naturale e facilmente assimilabile da parte di un bambino autistico, incapace altrimenti di trarre beneficio da altre forme di questa vitamina quali: l’Acetato di Retinile e il Palmitato di Retinile. Ma perché la vitamina A è così importante per questi bambini?

Il nostro organismo può conservare vitamina A nel fegato per almeno tre mesi e può addirittura fabbricarsela usando sostanze vegetali chiamate: Carotenoidi. Ci sono circa 600 carotenoidi in natura, 50 dei quali sono convertibili in vitamina A: nelle verdure a foglia larga, in quelle molto colorate e nella frutta. Nei bambini con sistema digestivo – stomaco ed intestino – compromesso come gli autistici la capacità di assimilare e convertire i carotenoidi in vitamina A è inferiore al 5% il che rende i carotenoidi virtualmente inutili per questi pazienti. Tenete anche presente che per poter convertire i carotenoidi l’organismo deve usare il magnesio, zinco e molti aminoacidi notoriamente carenti in questi bambini. Per assimilare la vitamina A dal fegato o dalle uova è necessaria una buona quantità di bile ed enzimi pancreatici. Molti bambini autistici hanno feci di colore pallido, un’indicazione che la loro produzione di bile e digestione dei grassi è molto bassa. Nella pratica medica chiunque incapace di digerire i grassi presenta una carenza di vitamina A. Problemi digestivi e carenza di vitamina A sono nel classico rapporto “uovo e gallina” dove non si capisce chi dà origine a chi: la carenza di vitamina A provoca cattiva digestione e la cattiva digestione genera carenza di vitamina A. Intestino permeabile e incapacità di assimilazione sono tipici risultati da carenza di vitamina A.

Stando alla rivista medica WHO (1996) i soggetti più a rischio nel mondo occidentale sono le madri che allattano e i neonati allattati. Se la madre è carente di vitamina A il bambino potrebbe sviluppare problemi digestivi che preparano il terreno per complicazioni che si manifesteranno nei primi anni di vita. Come sempre la salute della madre è strettamente legata a quella del figlio. Le funzioni della vitamina A nel nostro corpo sono molteplici: è essenziale per la vista, per lo sviluppo del cervello, differenziazione cellulare, per la crescita e molto altro ancora. Questa vitamina gioca però il suo ruolo principale nell’immunità dell’individuo, il suo primo nome era infatti “Vitamina Anti Infettiva”.

Ovviamente le analisi sono il modo migliore per determinare eventuali carenze di vitamina A, ma si può intuire se un bambino autistico ne sia carente guardando alla storia di infezioni alle orecchie o al torace che ha subito, soprattutto nei primi due anni di vita, gli stati febbrili infatti riducono le riserve di vitamina A nell’organismo. Un aumentato supplemento di questa vitamina nei bambini autistici provoca una proliferazione di cellule B e T e di antigeni. I problemi al tratto gastro-intestinale e ovvi problemi immunitari di questi pazienti suggeriscono che l’apporto di vitamina A è quasi obbligatorio e la forma migliore in assoluto è l’olio di fegato di merluzzo. Test clinici hanno dimostrato che le forme sintetiche di questa vitamina, cioè: l’acetato di retinile, il palmitato di retinile, ecc. non hanno la stessa efficacia di quella trovata nell’olio di pesce.

Ma quanto somministrarne? Un cucchiaino di olio di fegato di merluzzo ne conterrà circa 400 microgrammi. Le dosi raccomandate sono: 0-12 mesi: 150-350 microgrammi. Da 1 a 3 anni: 200-400 microgrammi. Da 4 a 6 anni: 200-500 microgrammi. Adulti: 300-1000 microgrammi al giorno. Ma devo farvi



notare che queste dosi sono intese per individui sani. Per i nostri figli la dose può essere maggiore. Se volessimo essere fiscali dovremmo analizzare periodicamente il sangue del bambino e dosare la vitamina A di conseguenza. Nella pratica medica reale ho constatato che la dose giornaliera consigliata, se data regolarmente, è efficace nel lungo periodo per accumulare delicatamente questa preziosa alleata contro la lotta all'autismo. La dieta poi provvederà a fornire altra vitamina A e, cosa più importante, ristabilirà le funzionalità gastro-intestinali del bambino che a loro volta ne faciliteranno l'assimilazione.

## ENZIMI DIGESTIVI.

### IPOCLORIDRIA.

[**insufficiente produzione di acido cloridrico da parte della mucosa gastrica**]. I pazienti con flora intestinale anormale hanno, praticamente senza eccezione, una bassa produzione di acidi gastrici. Le tossine prodotte dalla grande presenza di candida e clostridium hanno il potere di ridurre la secrezione acida dello stomaco. Che cosa significa e perché è importante nei bambini autistici? Una fase di pre-digestione ha luogo nella bocca, ma è nello stomaco dove di fatto la digestione comincia. L'acido cloridrico prodotto dallo stomaco attiva la pepsina, l'enzima che digerisce le proteine, la quale inizia a scomporre la complessa struttura delle proteine in peptidi e amminoacidi. Per fare bene il suo lavoro la pepsina ha bisogno che il pH dello stomaco sia intorno al 3 di acidità o anche meno. [**Mangiare dolci con i pasti blocca la pepsina e compromette quindi la digestione**]. Ipocloridria significa che lo stomaco non produce abbastanza acidi, il pH non è abbastanza basso e la pepsina è inattiva. Le proteine più studiate nei casi di autismo sono il glutine e la caseina. In questi pazienti il glutine e la caseina non digerite diventano sostanze simili agli oppiacei chiamate gluteomorfine e caseomorfine ritenute le responsabili del blocco dell'apprendimento e della errata percezione dei sensi del gusto, udito, ecc.

Le maldigerite proteine passano poi dallo stomaco all'intestino, qui le pareti intestinali [**perforate nei soggetti autistici, non dimenticare**] e gli enzimi pancreatici che operano passi successivi della digestione, si aspettano che le proteine in arrivo dallo stomaco siano in una certa forma, ma così non è. Immaginate una catena di montaggio dove il primo operaio fa male il suo lavoro; non importa quanto bravi siano i compagni che lo seguono, il prodotto finale sarà comunque scadente. L'acidità dello stomaco è il fattore guida al quale il pancreas e il fegato rispondono. In una situazione normale il cibo in arrivo dallo stomaco ha un'acidità di 2 o anche minore per stimolare la produzione di due importantissimi ormoni da parte del duodeno: la Secretina e la Colecistochinina. La secretina dice allo stomaco di smettere di produrre acidi gastrici, stimola il fegato a produrre la bile e comunica al resto dell'intestino che c'è del cibo in arrivo in modo che questo produca a sua volta muco. Ma la cosa più importante che fa è costringere il pancreas a produrre una soluzione alcalinizzante di bicarbonato per neutralizzare l'acido con cui il cibo è stato ricoperto nello stomaco, perché il duodeno e il resto dell'intestino tenue preferiscono un ambiente più alcalino. Preparando un pH più alcalino la secretina predispone il terreno affinché gli enzimi pancreatici possano digerire proteine, grassi e carboidrati. Il terreno favorevole quindi è pronto, per muoversi però gli enzimi pancreatici aspettano di essere chiamati dal secondo ormone: la colecistochinina. La colecistochinina dice allo stomaco di smettere la sua attività, alla bile di riversarsi nel duodeno per attaccare i grassi e ordina al pancreas di produrre i suoi enzimi. Se questo ormone non viene prodotto dalle pareti del duodeno a causa della bassa acidità dello stomaco, allora il pancreas se ne sta lì, fermo e non genera gli enzimi dai quali dipende il resto della digestione.

Questi due ormoni sono così importanti che senza di essi la digestione non viene proprio eseguita. Purtroppo in un paziente con bassa acidità gastrica succede esattamente questo. Il cibo che proviene dallo stomaco non è abbastanza acido per scatenare la produzione di secretina e colecistochinina, quindi il pancreas non produce i suoi enzimi e la bile non si riversa nell'intestino. Proteine non completamente digerite come quelle del glutine e caseina passano nell'intestino il quale, perforato com'è, lascia che gli oppiacei di queste proteine vaghino nell'organismo, arrivino al cervello e provochino i danni che conosciamo fin troppo bene. Vitamine, minerali e nutrienti non vengono assimilati provocando malnutrizione e anemia. I patogeni come la candida si





nutrono di queste sostanze e prosperano producendo a loro volta alcol e acetaldeide tra le altre numerose tossine. I grassi vengono espulsi con le feci e non permettono l'assimilazione di vitamine liposolubili come la A, D, E, K e grassi essenziali. Il cibo così maldigerito semplicemente marcisce nell'intestino avvelenando l'intero organismo del bambino. Il quadro è completo.

La secretina viene nominata molto spesso in relazione con l'autismo perché l'assunzione di questo ormone ha dato buoni risultati. Ci sono anche rimedi omeopatici di questo ormone. La colecistochinina è commercializzata negli Stati Uniti e i genitori che l'hanno usata riportano risultati simili a quelli della secretina. La risposta nella maggioranza dei bambini è tuttavia scarsa perché la secretina è un solo fattore di un complicato processo, la vera cura consiste nella normalizzazione dell'acidità dello stomaco per normalizzare l'intero procedimento fin dal suo inizio. Cioè, per tornare alla metafora della catena di montaggio, bisogna agire sul primo elemento della catena della digestione. Oltre a rovinare letteralmente l'intero processo digestivo l'ipocloridria permette il passaggio e la colonizzazione di batteri patogeni come l'*Helicobacter Pylori*, *Enterocandida* ecc. che la pratica medica ha dimostrato essere i responsabili della gastrite, ulcera e precursori del cancro allo stomaco.

Come tampone iniziale consiglio l'assunzione di Betaine HC1 con pepsina aggiunta prima dei pasti principali. Per determinare la dose cominciate aggiungendo un pizzico di Betaine al primo cucchiaino di cibo e aumentate gradatamente fino a raggiungere una capsula al giorno. Assicuratevi di non supplire probiotici insieme a Betaine perché l'acidità del prodotto li può distruggere. I bambini che hanno assunto Betaine mostrano un netto miglioramento delle feci dopo solo due o tre giorni. Oltre a questo supplemento un potente stimolante naturale della produzione di succhi gastrici sono il succo di verza e il brodo di carne. Prima dei pasti principali date al vostro bambino un'insalata di verza oppure due cucchiaini di succo di quella fermentata, oppure miscelate il succo al brodo di carne. La ricetta per la verza fermentata si trova nel capitolo Ricette.

#### ENZIMI PANCREATICI.

Sono questi gli enzimi cui ci si riferisce quando si parla di "enzimi digestivi". Di solito questi supplementi sono una miscela di Proteasi, Peptidasi, Lipasi, Amilasi, Lattasi and Cellulasi. Quando avremo ricostituito il processo digestivo sano del bambino questi enzimi verranno normalmente prodotti dal pancreas, come abbiamo visto nel processo digestivo descritto al capitolo precedente. Ecco perché ritengo che ripristinare l'acidità dello stomaco sia di gran lunga più importante che dare supplementi di enzimi pancreatici. C'è stata una lunga polemica circa la somministrazione di Peptidasi e Proteasi. L'idea era che siccome questi enzimi scompongono il glutine e la caseina, allora si poteva evitare la dieta GFCF. Prevedibilmente questo approccio non ebbe nessun esito positivo nella maggioranza dei casi trattati perché non ci sono supplementi che possono sostituire una dieta. La dieta che descriviamo in questo libro è mirata alla guarigione dell'intero tratto gastrointestinale e ripristino della normale flora dell'intestino, nessun supplemento può dare lo stesso risultato. Nella mia pratica medica ho visto miglioramenti dai supplementi per l'acidità gastrica, ma non dalla somministrazione di enzimi pancreatici.

#### SUPPLEMENTI DI VITAMINE E MINERALI.

I bambini autistici hanno molte carenze ed è normale volerle colmare. Ma come? È il caso di fare analisi e poi dare il supplemento mancante o è meglio dare un supplemento "concepito apposta" per un paziente autistico, del genere: "diamo tanto di tutto qualcosa di buono succederà"? Alcuni medici prescriveranno al bambino lo stesso prodotto e in dosi uguali a quelle generalmente prescritte. Insomma il tentativo di trovare il supplemento ideale è spesso un processo approssimativo. Per giunta i supplementi presenti sul mercato hanno un tasso di assimilazione piuttosto basso, alcuni non superano il 9%, ma naturalmente i produttori non ve lo scriveranno sull'etichetta. La scelta di quello giusto può essere complicata. Il sistema digestivo di un bambino autistico è sempre malridotto e l'assimilazione integrale dei supplementi, come di qualsiasi altra sostanza del resto, è dubbia. A complicare il quadro gioca anche la competizione, ovvero: se diamo troppo calcio, per esempio, l'assimilazione del magnesio, dello zinco, del rame, del ferro e degli amminoacidi è sensibilmente ridotta. Questa è un'area della nutrizione dei bambini autistici confusa e piena di contraddizioni. La verità è che nessuno sa come





dosare e come prescrivere i supplementi perché non c'è abbastanza ricerca sulla materia. Quello che si sa per certo è che le vitamine e minerali sintetici non si armonizzano con l'organismo come gli equivalenti naturali. Un esempio per tutti: la vitamina C sintetica è la sospetta responsabile dei calcoli renali. La dieta prescritta in questo libro è altamente nutritiva e metterà il bambino nella condizione di poter assimilare tutte le vitamine e minerali naturali che vengono con gli alimenti. Il ripristino della flora aumenterà questo processo del 50%. Vi ricordate che la flora è responsabile della produzione della vitamina K, di quelle del gruppo B e della Biotina? La dieta e i probiotici inizieranno il processo di guarigione dell'intestino e dello stomaco da cui tutte le carenze hanno origine. Ecco perché personalmente non incoraggio l'uso di supplementi di vitamine e minerali, ma naturalmente ogni paziente è diverso dall'altro e se il vostro ha necessità di supplementi vi consiglio di darli in forma liquida, sono i meno rischiosi, con Acido Umico aggiunto perché favorisce l'assimilazione e ha anche proprietà chelanti. I batteri assunti con i probiotici, in particolare il Subtilis (batterio del suolo) forniranno questo acido all'intestino.

Somministrare supplementi al minimo indispensabile.

## LA DISINTOSSICAZIONE NEI BAMBINI AUTISTICI.

Viviamo in un mondo inquinato. Ogni giorno respiriamo i gas di scappamento delle macchine, mangiamo cibi contenenti pesticidi, erbicidi e tutti gli altri agenti chimici usati nell'industria agricola. Beviamo latte e mangiamo le carni di animali allevati ad antibiotici, steroidi e molti altri farmaci, i cibi poi sono ulteriormente infarciti di conservanti, coloranti, antiossidanti, esaltatori di sapore; l'elenco potrebbe essere infinito. Per la nostra igiene personale facciamo uso di prodotti contenenti sostanze riconosciute come cancerogene. Le nostre case sono diventate ambienti tossici, i materiali da costruzione moderni: gli isolanti, le vernici, i prodotti per la pulizia, gli ignifughi, tutti questi sprigionano gas tossici e pericolosi per la nostra salute e li respiriamo tutti i giorni. Per esempio una semplice analisi su un tappeto o la colla per la moquette o il parquet mostrano livelli tossici di toluene, formaldeide, xilene, benzene e potrei continuare con la lista di sostanze riconosciute come cancerogene. Le respiriamo tutti i giorni in grandi quantità e se questo non bastasse, beviamo alcol, ci imbottiamo di farmaci, fumiamo **[con il cellulare a mezzo centimetro dal cervello]**. Come facciamo a sopravvivere? Come facciamo ad andare avanti con le nostre vite senza cascare morti stecchiti nel primo ingorgo di traffico? Si sopravvive grazie ad un sistema molto importante, sconosciuto fino a non molto tempo fa.

Il sistema di disintossicazione. È un sistema che funziona come un depuratore ed elimina tutte le tossine: sia prodotte dal normale metabolismo che in arrivo dall'esterno. Ha il suo quartier generale nel fegato e unità operative in ogni cellula del nostro corpo. La complessità e raffinatezza di questo sistema lascia a bocca aperta anche i più esperti biochimici e le scoperte ancora continuano. Quello che a tutt'oggi sappiamo per certo è che questo sistema necessita di un flusso costante di zinco, magnesio, selenio, molibdeno ed altri elementi, amminoacidi, centinaia di enzimi e grassi essenziali. Se ci pensate bene sono tutte sostanze di cui i nostri figli autistici sono carenti. A causa di queste carenze il loro sistema disintossicante non funziona ed è anche sovraccarico di lavoro perché questi bambini sono creature molto intossicate. Immaginate un operaio al quale si chiede un super lavoro dandogli pochissimo da bere e da mangiare. Come farà questo operaio a smaltire l'enorme carico di lavoro? Ne metterà molto da parte nella speranza di poterlo fare in un secondo tempo. Questo è esattamente quello che fa il sistema depurativo in un bambino autistico, mette da parte le sostanze tossiche nei tessuti del proprio corpo al fine di eliminarle più tardi, quando potrà e se potrà. Ecco perché quando questi pazienti vengono analizzati risultano pieni di metalli pesanti. Purtroppo molte di queste sostanze si legano ai grassi e quindi vengono immagazzinate nei grassi del corpo del bambino. Abbiamo già visto che il cervello ha un'alta percentuale di grassi nei suoi tessuti, possiamo ora capire meglio perché il cervello è uno degli organi più colpiti, con un danno visibile per lo sviluppo e le attività sensoriali del bambino. E allora come possiamo togliere queste sostanze dagli organi del corpo dei bambini autistici per permettergli uno sviluppo e una normale attività? Il primo e più ovvio passo da intraprendere è quello di eliminare la principale fonte di tossicità, quella che viene



dal loro stesso intestino. Finché non si fa questo ogni altro tentativo di disintossicare il bambino è vano, cioè solo temporaneo. Nel frattempo come facciamo ad eliminare tutti i metalli che si sono accumulati negli anni?

## IL DMSA.

Recentemente è emerso un nuovo trattamento chiamato chelazione. Si fa uso di farmaci chelanti che si legano ai metalli e in questo modo si cerca di espellerli dal corpo. Uno dei farmaci più usati è il DMSA (Dimercaptosuccinic Acid) e l'Acido Alfa Lipoico. Sono farmaci usati dalle forze armate per trattare i militari esposti a sostanze tossiche e metalli pesanti. Per quanto riguarda l'autismo è un argomento controverso: ci sono gruppi, principalmente negli Stati Uniti, che affermano di aver avuto successi. Io faccio parte dell'altro gruppo, di quelli cioè che non si sentono a loro agio con questi farmaci. I farmaci chelanti sono appunto farmaci e come tutti i farmaci hanno effetti collaterali e complicazioni, a volte anche piuttosto serie. Non sono sostanze leggere e non mi sentirei di prescriverle senza un costante e diretto monitoraggio medico del bambino, per non parlare di regolari analisi del sangue. Vediamo alcuni dei problemi della chelazione.

Il DMSA, e anche gli altri chelanti, provocano danni al midollo osseo che si manifesta in Neutropenia (basso numero di neutrofili, coinvolti nella risposta immunitaria), Trombocitopenia [**o Piastrinopenia**] (basso numero di Trombociti, responsabili della coagulazione del sangue) ed Emolisi (distruzione dei globuli rossi). Le analisi del sangue in molti casi sono abbastanza preoccupanti da sospenderne l'uso. I chelanti provocano un'esplosione di funghi e batteri patogeni nell'intestino, sicuramente dovuta alla soppressione immunitaria. I medici che prescrivono la chelazione consigliano integratori di flora batterica prima e durante il trattamento. I bambini autistici hanno già un danno intestinale estremamente serio, l'uso di questi farmaci peggiora quindi una situazione già più che precaria. Oltre a legarsi ai metalli questi farmaci si legano a qualunque minerale e lo espellono dal corpo. Lo zinco, per esempio, è uno dei più colpiti e dosi massicce di zinco dovrebbero essere assunte prima e durante il trattamento con chelanti. Tuttavia l'esperienza clinica ha dimostrato che l'assimilazione dello zinco è un processo tutt'altro che facile, succede solo in presenza di un'acidità normale dello stomaco e noi sappiamo che lo stomaco e la sua acidità sono punti dolenti che dobbiamo correggere al più presto nel bambino autistico. Ne consegue che l'assimilazione dello zinco è compromessa se non addirittura irrilevante anche ad alte dosi. Abbiamo menzionato lo zinco, ma sappiamo che nostro figlio è carente anche di altri minerali, motivo per cui gliene diamo tramite supplementi. Il protocollo della chelazione include quindi una massiccia somministrazione di minerali. I pazienti trattati con chelanti hanno sempre un elevato numero di enzimi nel sangue chiamati Transaminasi, una chiara indicazione di danno epatico. **[sono il primo segnale di qualsiasi lesione al fegato, epatite C, per esempio]**. I chelanti sono controindicati per pazienti con malattie renali perché impongono un carico pesante sui reni. La funzione epatica e quella renale dovrebbero essere attentamente monitorate durante il trattamento. Per finire, nel corso della chelazione vengono riferiti molti segnali di regresso come irritabilità, auto-stimolazioni, regressioni nel linguaggio e nella "presenza" del bambino, disturbi del sonno, diarrea, flatulenza **[e ricomparsa di infezioni a orecchie, bocca, naso]**. Ci sono anche casi in cui alcuni bambini stanno meglio durante la chelazione, ma regrediscono appena questa cessa. La spiegazione del fenomeno è che questi pazienti ricominciano ad accumulare metalli pesanti perché il loro sistema di disintossicazione è incapace di eliminarli. Insomma, non ci sono ancora dati concreti conclusivi che questi farmaci funzionino, ci sono solo aneddoti che non possono costituire una prova sulla loro efficacia e se un bambino autistico migliora con la chelazione, non sappiamo ancora in che grado e se questo grado giustifichi gli effetti collaterali e i rischi. Per non parlare del costo.

E allora che cosa facciamo per eliminare tossine e metalli pesanti, non possiamo certo far finta che non ci siano. Un metodo c'è: non ha alcuna controindicazione ed è già stato provato da decenni essere efficace nell'eliminazione dal corpo non solo i metalli pesanti, ma ogni altra sorta di tossicità. Succhi di frutta e verdura. Ci sono già state migliaia di persone al mondo che si sono liberate di malattie gravi e "incurabili" seguendo questo metodo. Ci sono stati personaggi importanti della medicina naturale che hanno curato i loro pazienti con succhi di frutta e verdura. Cito il dottor Max Gerson e il dottor Norman Walker, per menzionare solo i due maggiori. Ci sono



anche centinaia di studi e ricerche pubblicati su questa materia, se siete curiosi ne trovate su internet e sulle maggiori riviste mediche. I succhi forniscono tutti benefici della frutta e verdura in forma concentrata ed estremamente digeribile. Per fare un bicchiere di succo di carote ci vogliono mezzo chilo di carote. Nessuno sarebbe capace di mangiarne così tante, figuriamoci un bambino. Inoltre questa tecnica esclude le fibre che in certi casi il bambino autistico non tollera, almeno finché il suo intestino non sarà guarito. I succhi hanno un peso praticamente nullo sul sistema digestivo e vengono assimilati in 25-30 minuti. Dare almeno due bicchieri di succhi fornirà zuccheri non pericolosi (i monosaccaridi), vitamine naturali e magnesio, selenio, zinco, ferro ed altri minerali essenziali per la guarigione di vostro figlio. Una miscela di ananas, carote e un poco di barbabietola rossa (poca) fatta bere al mattino stimolerà la produzione di enzimi pancreatici e di succhi gastrici necessari per una migliore digestione. Una miscela di carote, mele, sedano e barbabietola rossa ha un grande potere depurante sul fegato. I succhi di verdure a foglia come gli spinaci, lattuga, cime di barbabietola, bieta, cime di carota e ortica con un pomodoro e succo di limone sono una grande fonte di magnesio, ferro e ottimi chelanti naturali. Verza, mela e sedano stimolano tutto il sistema digestivo e depurano benissimo i reni. Ci sono infinite miscele con grandi benefici e nessuna controindicazione, guardate il capitolo delle ricette. Bere succhi di frutta e verdura non significa che il bambino non debba più mangiare frutta e verdura le cui fibre sono importanti, ammesso che il suo intestino sia in condizioni tali da non risentirne, cioè se non ha diarrea. Considerate i succhi come supplementi naturali di vitamine e minerali meglio assimilabili dal bambino con problemi intestinali. Dovrebbero essere bevuti a stomaco vuoto 2 ore, 2½ prima o dopo i pasti. Possiamo comprare i succhi al supermercato? La risposta è un ovvio: No.

## IL SAMBUCO NERO.

Per aggiungere ai succhi un potente rigeneratore del sistema immunitario aggiungetevi del Sambuco Nero. Il sambuco nero è un arbusto che cresce un po' dappertutto e le sue proprietà medicinali sono conosciute da secoli. I fiori, i frutti, le foglie e la corteccia vengono usate per la cura di malattie alla gola, raffreddori, polmonite, influenza, infezioni agli occhi, ferite, bruciature solari e molto altro ancora. Per quanto ci riguarda il sambuco nero lo useremo come stimolante del sistema immunitario e come antinfiammatorio. È anche uno dei più potenti antivirali conosciuti dall'uomo. Raccogliete i frutti ben maturi alla fine dell'estate che potete anche surgelare. Dall'inizio dell'autunno e per tutta la stagione fredda, prendete l'abitudine di aggiungere 1 cucchiaino di bacche di sambuco ai succhi, vi garantisco che nessuno in famiglia soffrirà dei tipici mali di stagione e per il bambino autistico rappresenta uno dei migliori aiuti che possiate immaginare.



## IL CARICO TOSSICO GENERALE.

Una parte importante della cura è la riduzione del carico tossico generale. Che cos'è? Qualunque cosa mangiamo, respiriamo, tocchiamo o mettiamo sulla pelle viene assorbito rapidamente ed aggiunge peso alla nostra già sovraccarica tossicità. Stiamo curando la fonte principale di tossicità di nostro figlio, cioè l'intestino, non dobbiamo quindi togliere da una parte ed aggiungere, magari inconsapevolmente, da un'altra. La casa dove vive il bambino autistico dovrebbe essere priva di sostanze chimiche il più possibile, facendo uso di prodotti per la pulizia ecologici, guardando bene le vernici che usiamo sulle pareti, insetticidi, ecc. Sconsiglio di ridipingere la casa mentre vostro figlio è in cura o comprare tappeti **[moquette]** perché per alcuni anni emanano gas di sostanze usate per conservarli più a lungo come la formaldeide. Gli ignifughi nei mobili nuovi contengono Antimonio, un metallo pesante altamente cancerogeno. Le pitture murali emanano gas di sostanze usate contro la muffa o per stabilizzare il colore. Altri prodotti che contribuiscono al carico tossico sono i prodotti per l'igiene personale: dentifrici, profumi, shampoo, saponi, cosmetici ecc. Il luogo comune che la pelle sia una barriera contro gli attacchi esterni è stato finalmente smentito, la pelle assorbe efficacemente e velocemente. Lo hanno capito per prime le case farmaceutiche che hanno cominciato a produrre farmaci che si assorbono attraverso la pelle. Non passano né dallo stomaco né dal filtro del fegato ed entrano dritti in circolo.

Prendiamo il cancro al seno, ad esempio. Le cellule cancerogene analizzate hanno dimostrato la presenza di alluminio, usato nei deodoranti per eliminare sudorazione e odori dalle ascelle. È fuori dallo scopo di questo libro entrare in dettaglio sulle sostanze tossiche presenti nei prodotti per l'igiene personale e nei cosmetici. Ve ne darò solo esempi dei più comuni.

- Borotalco: causa cancro ovarico. Non usatelo soprattutto sui bambini.
- Laurisolfato di Sodio (Sodium Lauryl o Laureth Sulfate – SLS): presente in quasi tutti gli shampoo, dentifrici, schiuma da barba ecc. per la schiuma che produce ed è tossico.
- Fluoro: un veleno per ogni organo del corpo spacciato come soluzione per le carie. Presente in quasi tutti i dentifrici e prodotti per l'igiene orale. Fino a non molto tempo fa veniva addirittura aggiunto nell'acqua potabile.
- Biossido di titanio: **[è un anti-rifrangente usato nelle pitture murali e nelle creme solari]** è cancerogeno.
- Saccarina: cancerogena.
- Formaldeide: tossica e cancerogena.
- Propylene Glycol: **[un sotto-prodotto della raffinazione del petrolio. È un solvente che generalmente reca l'avvertenza "evitare contatto con la pelle", ma in cosmetica non c'è obbligo di avvertenza né di dichiararlo]** è cancerogeno
- Piombo, alluminio ed altri metalli pesanti sono usati da tutta l'industria cosmetica.

Nei bambini autistici ogni prodotto per l'igiene personale dovrebbe essere evitato o ridotto all'assoluto indispensabile. Non c'è bisogno delle bollicine per essere puliti. Non solo i detergenti aumentano il carico tossico generale, ma privano la pelle dei suoi grassi protettivi. Potete fare il bagno al bambino usando semplice acqua alla quale aggiungete aceto di mele, normalizza il pH della pelle, incoraggia la flora cutanea e partecipa alla disintossicazione. A giorni alterni aggiungete una tazza di Sali di Epsom, anche questi sali contribuiscono alla disintossicazione. Fate stare il bambino all'aperto il più possibile. Le piscine sono proibite per l'uso del cloro. Anche respirarne i gas, il caratteristico odore di piscina, è vietato per i bambini autistici. Il cloro distrugge ogni piccolo passo che avrete fatto nella disintossicazione di vostro figlio. Danneggia particolarmente il sistema immunitario e il fegato. I bambini autistici dovrebbero nuotare in acque naturali: fiumi, laghi, mare che sono pieni di vita ed hanno migliaia di minerali, enzimi ed altre sostanze benefiche. Ovviamente queste acque devono essere

il più lontano possibile da fonti di inquinamento. I detersivi rimangono attaccati ai vestiti, alle lenzuola e asciugamani e rimangono in contatto con la pelle per ore e ore. Abbiate cura di acquistare detersivi ecologici, le alternative ci sono, bisogna cercarle. Le piante sono grandi amiche, riempitevi la casa di piante: assorbono gas tossici e rilasciano ossigeno, ma non fatele marcire: le muffe potrebbero avere un effetto negativo sul bambino. La disintossicazione, e la non esposizione alle tossine, è una parte importante della cura di vostro figlio, non sottovalutatela.



## PARTE TERZA: ARGOMENTI VARI.

### INFEZIONI ALLE ORECCHIE E PAROTITE.

Infezioni alle orecchie e parotiti sono molto frequenti in bambini autistici, trattate sempre con antibiotici che sopprimono quella particolare infezione preparando il terreno per la prossima. Più di un terzo delle visite pediatriche riguardano infezioni alle orecchie. Due terzi dei bambini nel mondo occidentale soffrono di parotite e un terzo di questi vengono colpiti da più di un episodio durante l'anno. La responsabilità della proliferazione di batteri patogeni è come al solito la pessima situazione della flora batterica benefica, sia questa intestinale che della bocca, naso e orecchio che come saprete sono tre organi collegati tra loro dalle tube di Eustachio.

I rimedi per questo genere di infezioni sono i seguenti:

1. La dieta non deve fornire alimento per i batteri patogeni: eliminare zuccheri, amidi, latticini e carboidrati complessi.
2. Aggiungete un probiotico ad ampio spettro (vedere il capitolo sui probiotici). Il mio consiglio ai genitori di bambini affetti da infezioni alle orecchie è quello di mettere il contenuto di una capsula, o mezzo cucchiaino di probiotico, direttamente sulla lingua del bambino prima di andare a letto per ristabilire la flora di questi tre organi.
3. Tenete il bambino in casa e al caldo il più possibile. Aiuta moltissimo far indossare un cappello di lana, giorno e notte.
4. Date molti liquidi caldi. Un bicchiere di acqua calda con del limone e miele. Mettetegli probiotici sulla lingua quando ha finito di bere. Oltre all'acqua date infusi di camomilla, calendula, maggiorana, eucalipto e timo: hanno tutti importanti proprietà antinfiammatorie e antisettiche. Versate acqua bollente sulle erbe e lasciate in infusione per almeno 5 minuti. Anche in questo caso mettete probiotici direttamente sulla lingua.
5. Mischiate uno spicchio di aglio frantumato a due cucchiaini di olio extra vergine di oliva e lasciate a marinare per almeno mezz'ora. Filtrate l'olio e mettetene qualche goccia direttamente dentro l'orecchio del bambino ogni ora. Mantenete l'olio a temperatura ambiente o riscaldatelo leggermente mettendolo a bagnomaria. Esistono preparati commerciali con gli stessi ingredienti, ma potete anche farlo da soli vista la facilità di preparazione.
6. Il rimedio della cipolla è un po' un pasticcio ma efficace. Prendete una cipolla bianca e tagliatela a fettine molto sottili, riscaldatela leggermente, mettetela in un panno di cotone e applicatela alle orecchie del bambino tenendovela aderente con un cappello di lana. Il bambino puzzerà di cipolla, ma vi assicuro che il rimedio è molto valido.
7. Se il bambino ha febbre al di sotto dei 38 gradi, non intervenite. La febbre è il modo con cui il corpo combatte le infezioni. Se sale sopra i 38 gradi, date Aspirina per bambini (se non è allergico) solubile in acqua e a stomaco pieno. L'Aspirina è un farmaco già testato da decenni e affidabile. Ma se il bambino ha qualche problema a carico dei reni o del fegato, consultate il pediatra prima di dare Aspirina, come qualunque altro farmaco.
8. Questi rimedi sono molto efficaci e risolvono l'infezione soprattutto se amministrati alla minima insorgenza. Se, dopo tre giorni non vedete alcun miglioramento, dovete ricorrere agli antibiotici, ma solo come misura tampone estrema. Se state già seguendo la dieta GAPS, questa vi terrà al riparo di infezioni future.





## **DIECI FATTORI CHE MIGLIORANO IL SISTEMA IMMUNITARIO.**

1. Olio spremuto a freddo di oliva, pesce, noci e semi.
2. Tuorlo d'uovo di galline da allevamenti biologici.
3. Cipolle e aglio.
4. Succhi di frutta e verdure casalinghi.
5. Consumo regolare di verdure.
6. Probiotici e alimenti fermentati.
7. Contatto con animali.
8. Attività fisica all'aria aperta.
9. Attività in acqua non inquinata.
10. Esposizione alla luce solare e bagni di sole controllati e di durata ragionevole.

## **DIECI FATTORI CHE DANNEGGIANO IL SISTEMA IMMUNITARIO.**

1. Zuccheri e tutto ciò che li contiene, eccetto i monosaccaridi della frutta e del miele.
2. Carboidrati lavorati: torte, merendine, pane, pasta, ecc.
3. Grassi chimicamente alterati come le margarine idrogenate e tutto ciò che le contiene.
4. Mancanza di proteine nobili, come quelle della carne, uova, latticini, noci e semi.
5. Esposizione a sostanze tossiche dell'ambiente: prodotti per la pulizia della casa, igiene personale, ignifughi, pesticidi, pitture murali e non, prodotti petrolchimici, ecc.
6. Esposizione alle radiazioni degli schermi TV, computer, play-station, cellulari, linee elettriche ad alto voltaggio.
7. Farmaci: antibiotici, steroidi, antidepressivi e psicofarmaci in genere, antidolorifici, antivirali e farmaci anticancro.
8. Mancanza di aria fresca e attività fisica.
9. Mancanza di esposizione alla luce solare.
10. Mancanza di esposizione ai microbi ambientali. Non tenete il bambino in ambienti sterili, il suo sistema immunitario non ne sarà stimolato.

## **STITICHEZZA.**

Quasi tutti i bambini e adulti che vengono a curarsi nel mio studio sono costipati. A volte questo fenomeno è molto grave e può durare 5, 7, 10 giorni e anche più. La stitichezza negli adulti e nei bambini è sempre segno di flora batterica compromessa. La flora batterica intestinale ha un ruolo insostituibile nella formazione ed espulsione delle feci. Le specie batteriche più numerose e più attive in questo senso appartengono





alla famiglia dei Bifidus e di Escherichia Coli. Questi batteri producono tutta una serie di enzimi che stimolano le pareti dell'intestino nella produzione di muco che lubrifica e facilita la defecazione oltre a rendere le feci "pronte" all'espulsione. Una persona sana dovrebbe defecare 1, 2 volte al giorno. Sappiamo che i bambini autistici non hanno una flora batterica equilibrata e questa è la causa principale dell'alternanza di costipazione e diarrea. La dieta suggerita in questo libro contribuirà a ripristinare la flora batterica e quindi a risolvere l'alternanza di costipazione e diarrea riportando il bambino alla normale defecazione. Ma per i casi più ostinati dobbiamo intraprendere altre azioni. Parlerò dei clisteri.

Quando si parla di clistere parecchie persone, qui in occidente, storcono il naso con disgusto, eppure è il metodo più sicuro, efficace ed antico del mondo. In uno dei manoscritti ritrovati nel Mar Morto viene data una dettagliata descrizione di come amministrare un clistere e di quanto sia salutare. In un altro manoscritto del 300 dopo Cristo custodito in Vaticano, *Il Vangelo della Pace di Essene*, si trova la procedura completa per fare il clistere con raccomandazioni sulla sua somministrazione. Potrei continuare con molti altri esempi ancora. Il clistere è parte integrante di molte terapie mediche alternative e naturali, **[la terapia Gerson lo pratica nella cura del cancro]** e il necessario per eseguirlo lo si trova in ogni casa del medio e lontano Oriente. Quali sono i benefici?

È il metodo più veloce ed efficace per risolvere la costipazione. Non solo, con l'uso regolare riesce a dissolvere la massa fecale indurita che spesso permane nell'intestino per mesi ed anni avvelenando letteralmente chi soffre di questa patologia. Elimina naturalmente tutte le tossine prodotte dalle feci che putrefanno invece di essere espulse. È assolutamente sicuro e, per quanto ci riguarda, cioè la cura dell'autismo, è un ottimo metodo per introdurre probiotici nell'intestino senza passare dallo stomaco. Preparate mezzo litro di acqua tiepida e scioglietevi almeno 4, 5 miliardi di unità di probiotici della famiglia Bifidus. Non usate, come per tutta la cura descritta in questo libro, probiotici in compresse perché spesso contengono collanti, additivi ed eccipienti non adatti ai nostri bambini, usate quelli in polvere o contenuti in capsule. In alternativa si può usare anche yogurt fatto in casa, dal momento che non viene digerito non c'è rischio di produzione di caseomorfine. Distraete il bambino e fatelo coricare sul lato destro. Somministrate il clistere e cercate di far trattenere l'acqua il più a lungo possibile, sarà il bambino stesso a dirvi quando avrà necessità di andare in bagno. Fatelo evacuare con calma, anche per 10, 15 minuti finché non sarete sicuri che tutta l'acqua sia stata espulsa. Se riuscite a rendere questa operazione "gradevole" il bambino non opporrà resistenza nel caso fosse necessario fargli un altro clistere. In casi persistenti di stitichezza, sarà necessario fare un clistere ogni giorno, seguito da un bagno con Sali di Epsom o aceto di mele o sale marino disciolti nell'acqua. Dopo il bagno applicate olio extra vergine di oliva o olio di girasole o olio di ricino sulla pancia del bambino, questi oli vengono assorbiti molto bene dalla pelle e, nel lungo periodo, aiutano ad alleviare la costipazione. Lavate e sterilizzate il materiale usato con acqua ossigenata. Naturalmente sono contraria all'uso di lassativi. In conclusione: il bambino autistico non dovrebbe mai essere costipato, la stitichezza è molto dannosa per l'intero organismo **[durante la chelazione l'evacuazione è assolutamente necessaria]**. La dieta vale per il lungo periodo mentre il clistere deve essere praticato come rimedio tampone ad effetto immediato.

## GENETICA.

La parola "genetica" viene pronunciata spesso quando l'argomento in discussione è l'autismo. Ogni tanto leggiamo articoli dove si annuncia la scoperta di un gene responsabile dell'autismo o della depressione o ADHD/ADD, ecc. e veniamo rassicurati che gli studi sono in corso e che una cura verrà trovata. Questo non aiuta i pazienti o le loro famiglie, ma dà la consolazione che i figli erano destinati ad essere disabili e non ci si può far niente. Nel mondo moderno la genetica è un concetto molto popolare, quasi ogni malattia viene attribuita alla genetica, il fatto che viviamo in un ambiente dove l'acqua è inquinata da fluoro e mercurio, l'aria è appestata da piombo, anidride carbonica, zolfo, benzene **[che hanno addirittura modificato il clima dell'intero globo]** e il cibo che mangiamo è infarcito di cancerogeni non sembra siano possibili cause di malattia. I terreni sono stati spogliati di ogni naturalezza sostituita da concimi sintetici, pesticidi, erbicidi. Rimpinziamo vacche, polli e maiali di ogni



genere di ormoni, coloranti, antibiotici, ci nutriamo di questi prodotti, ci ammaliamo e la colpa è genetica. Distruggiamo il sistema immunitario dei nostri bambini con le vaccinazioni e antibiotici e la colpa è genetica. Se consideriamo l'epidemia di malattie autoimmuni come l'autismo, la celiachia, il diabete infantile e la spaventosa frequenza di cancro, tumore, malattie cardiache e psichiatriche che dominano la nostra società "evoluta", dobbiamo concludere di avere dei geni molto, ma molto scadenti. E non basta: questo genere di malattie erano quasi sconosciute, o comunque non così frequenti, fino a solo 20 anni fa. Cos'è successo allora alla nostra genetica che improvvisamente manifesta tutta questa debolezza?

Bene, negli ultimi decenni la ricerca genetica ha ricevuto, e riceve, una mole di finanziamenti pubblici o privati a dir poco gigantesca. Il numero di medici che lavorano nella ricerca genetica è schizzato alle stelle, non c'è da meravigliarsi che se chiediamo loro quale sia la causa di una malattia rispondano: è genetica. Obesità? Non preoccupatevi, continuate pure a mangiare quello che mangiate, tra un po' troveremo il gene responsabile. Cancro? Non colpevolizzate il vostro stile di vita, individueremo il gene colpevole.

Prima della scoperta dell'*Helicobacter Pylori*, l'intera professione medica credeva che il responsabile dell'ulcera, della gastrite e del cancro allo stomaco fosse di natura genetica. Quando poi fu scoperto che questo batterio era il vero responsabile di quelle malattie, nessuno più ha parlato di genetica. Questo piccolo aneddoto dimostra che l'ignoranza viene coperta da spiegazioni spesso fantasiose. La genetica oggi è diventata un comodo capro espiatorio. Ovviamente esistono patologie di origine genetica come l'Emofilia [**un piccolo graffio causa emorragia e dissanguamento**] o la Fenilchetonuria [**attacca il sistema nervoso centrale con notevole compromissione dello sviluppo intellettivo**] per esempio, ma queste malattie sono relativamente rare, il numero dei colpiti è costante, sono spesso ereditarie e la loro incidenza non è preoccupante nella nostra società. Per estendere il concetto di ereditarietà all'autismo dovremmo pensare che abbiamo avuto migliaia di genitori autistici in giro per il mondo occidentale di cui nessuno si era mai accorto. Come spesso succede la realtà è più semplice di quanto la si voglia complicare, siamo quello che mangiamo e ci adattiamo all'ambiente in cui viviamo, malattie comprese. Piuttosto che trovare conforto nella genetica contro la quale non c'è niente da fare, io dico: c'è molto da fare e quei genitori che mi hanno seguito possono testimoniare che i loro sforzi sono stati ripagati.

## DUE PAROLE SULL'EDUCAZIONE.

L'educazione dei bambini autistici è un argomento enorme e da prendere molto sul serio. Non compete a questo libro discutere in dettaglio le molte forme di educazione da impartire a questi bambini. Le fonti di informazione su questa materia sono abbondanti e facilmente ottenibili.

Non tenterò di descrivere tutti i metodi educativi per i bambini autistici, ma metodo scelto a parte, ci sono alcuni punti dai quali non possiamo prescindere. L'insegnamento dovrà essere intenso, ben strutturato e condotto da personale di provata capacità. Dovrà impegnare il bambino per quante più ore e per quanti più giorni possibile. La questione non si limita poi al solo insegnamento di parole o associazioni o interpretazioni sensoriali o interazioni sociali corrette, ma anche a smontare tutti quei tipici comportamenti e abitudini che si sono accumulate nel tempo. Prima si comincia e meglio è; questo è evidente. Meno radicato è il problema, più facile sarà la sua rimozione. Più il bambino è piccolo e minore sarà il divario da colmare. Ogni compito dovrà essere scomposto nei suoi componenti più elementari e meglio comprensibili dal bambino. Il compito così frazionato sarà appreso passo dopo passo assicurandosi che ogni passo sia stato ben recepito e utilizzato dal bambino prima di intraprendere quello successivo.

Personalmente conosco solo un metodo educativo di provata efficacia e questo metodo si chiama Applied Behavior Analysis [**Analisi Comportamentale Applicata**] o ABA. Questo protocollo formativo fu inventato da uno psicologo norvegese, il dottor O. Ivar Lovaas negli anni '60 ed è a tutt'oggi l'unico programma per bambini autistici supportato da una solida ricerca scientifica. Una prima applicazione del programma produsse uno stupefacente 47% di successo completo e un altro 42% di successo apprezzabile. La modifica del comportamento è il modo più pratico e sensato per vostro figlio, lo consiglio come madre di un bambino autistico che ha ottenuto grandi risultati con questo programma. Il bambino può e deve ricevere aiuto competente per il linguaggio, attività



sociali, ludiche ecc., ma gli individui più importanti nella sua vita sono i genitori. Dovete fare uno sforzo per diventare a vostra volta un “operatore” ABA per quanto il tempo e il lavoro vi consentono. Non potete affidarvi al solo istinto paterno o materno, cercate aiuto professionale. Anche io come genitore ho dovuto diventare consapevole: il modo in cui il genitore risponde a quello che fa il bambino modellerà il comportamento del bambino stesso. Spesso i genitori che non sanno, o non capiscono, rinforzano i comportamenti sbagliati o non apprezzano quelli giusti. Dovete diventare genitori “attivi” anche nell’educazione di vostro figlio.



## PARTE QUARTA: ALIMENTI E RICETTE.

### ALIMENTI RACCOMANDATI.

Mandorle e tutti i derivati: olio, burro e farina. Mele. Albicocche. Carciofi. Formaggio Asiago. Asparagi. Melanzane. Avocado e tutti i derivati. Banane. Fagiolini. Manzo. Rape. Bacche: tutti i generi. Peperoni. Formaggio [Erborinato](#). Ramolaccio. Pepe. Noci del Brasile. Formaggio Brie. Broccoli: tutti i tipi. Bietola o Barbabietola. Cavolini di Bruxelles. Burro. Verza. Formaggio Camembert. Capperi. Carote. Cavoli: tutti i tipi. Sedano. [Noci](#) di Anacardo. Cellulosa (come supplemento). Ciliegie. Castagne. Pollo. Cannella. Limone. Cocco e tutti i suoi derivati: olio, burro, farina, latte. Zucchine. Coriandolo: fresco o secco. Cetrioli. Datteri freschi o secchi (ma senza additivi e senza glucosio). Anatra. Formaggio Edam. Uova: tuorlo crudo, il bianco cotto. Pesce, meglio se di piccola taglia. Cacciagione. Aglio. Burro Chiarificato: artigianale. Radice di Zenzero fresca. Oca. Formaggio Gorgonzola. Formaggio Gouda. Uva. Pompelmo. Nocciole. Infusi di erbe. Miele. Succhi di frutta e verdura spremuti al momento con frutta e verdura permessi. Kiwi. Conquat. Carne di Pecora e Agnello. Limoni. Limes. Lenticchie. Lattuga: qualunque tipo. Mango. Melone. Semi di Mostarda. Funghi. Mandarini. Pesche. Peschenoci. Noce Moscata. Noci: tutti i tipi, macinate al momento, non arrostiti o salate. Olio extra vergine di oliva. Cipolla. Arance. Papaia. Formaggio Parmigiano. Prezzemolo. Pere. Piselli secchi spezzati. Fagioli Corallo. Fagioli di Spagna. Fagioli Tondini. Arachidi fresche. Ananas. Fagiolo. Piccione. Maiale. Prugne. Zucca. Uva passa. Quaglie. Rabarbaro. Formaggio Roquefort. Molluschi. Spinaci. Tè Verde. Pomodoro e succo di pomodoro (casalingo). Rape. Tacchino. Aceto di mele. Crescione. Yogurt fatto in casa. **[i latticini dati quando è pronto]**

### ALIMENTI DA EVITARE.

Tutti i cibi in scatola. Latte. Agar-agar. Sciroppo di Agave. Aloe Vera. Amaranto. Aspartame. Polveri per lievitare di qualsiasi tipo. Aceto balsamico. Orzo. Polline d'api. Birra. Farina di fagioli confezionata. Bicarbonato di sodio **[la dieta SCD ammette bicarbonato di sodio come unico lievitante, c'è un conflitto]**. Fagioli dall'occhio. Zucca amara. Mortadella. Salumi insaccati. Dadi per brodo. Grano saraceno. Bulgur di grano. Radice di bardana. Latticello. Fagioli Cannellini. Carrube. Carragenina. Cereali: tutti inclusi quelli per la colazione. Gomma di cellulosa. Formaggi spalmabili. Farina di castagne. Ceci. Cioccolato. Cacao in polvere. Olii per cucinare. Cacao. Mais. Amido di Mais. Maranta. Gomme da masticare. Formaggio Feta. Cous-cous. Crema di Tartaro. Destrosio. Granaglie: tutte. Creme. Soft-drinks. Fave, Pesce in scatola o affumicato. Farine di cereali. Fruttosio. Formaggio Groviera. Prosciutto. Gelati commerciali. Marmellata. Gelatine. Ketchup. Lattosio. Margarine. Carni in scatola o affumicate. Latte: tutti compresi di Soia, di Riso, di Cocco (confezionato). Miglio. Mozzarella. Patate dolci. Avena. Pasta di qualunque tipo. Pectina. Patate. Quinoa. Riso. Ricotta. Sago. Segale. Saccarina. Semolino. Alghe. Amidi in genere. Salsicce non fatte artigianalmente. Zuccheri di qualunque tipo (eccetto quelli della frutta e miele). Soia. Farro. Tapioca. Ignami. Tè e Caffè istantanei. Verdure in scatola. Grano e germe di grano. Siero liquido o in polvere. Yogurt commerciale.

### RICETTE.

#### BRODO DI CARNE.

Avrete bisogno di carne, grasso della carne, ossa, nervi, tendini e cartilagini. Le carni che si possono usare sono: manzo, maiale, pollo, anatra, oca, tacchino, agnello e cacciagione. Alternate le carni e usatene di uno, due o più tipi insieme. Altre carni molto importanti sono gli organi degli animali: fegato soprattutto, reni, cuore, ecc.



Mettete la carne con le ossa, delle ossa è importante il midollo, i tendini e quelle che si chiamano frattaglie in acqua fredda. Potete aggiungere carote, cipolle, zucchini a vostro gusto. Portate l'acqua ad ebollizione, coprite la pentola ed abbassate il fuoco al minimo. Cuocete per almeno 3 ore.

Togliete tutti gli ingredienti dal brodo. Filtratelo per togliere le eventuali schegge di osso. Svuotate le ossa del midollo, pulite le carni delle cartilagini, tendini ecc. e frullate il tutto per ridurre a crema (grasso, frattaglie, midollo) e aggiungetele al brodo. Sale e pepe a piacere.

### **BRODO DI POLLO.**

Stessa procedura per il brodo di carne, ma cuocete per 1 ora e mezza-due.

### **BRODO DI PESCE.**

Per fare il brodo di pesce avrete bisogno di tutte le parti del pesce cioè testa, lisce, coda, pelle e interiora tranne la carne. Cuocete la carne a parte. La procedura è quella del brodo di carne, ma cuocete per un'ora e mezza e, eccetto la pelle, potete gettare il resto.

### **ZUPPE.**

Usate il brodo per farci zuppe con combinazioni di verdure di stagione a piacere. A fine cottura potete aggiungere uno o due spicchi d'aglio tritato. Potete anche aggiungere prezzemolo, ortica, cipolle o ogni tipo di spezia, oltre alla carne usata per fare il brodo stesso.

Aggiungete un tuorlo d'uovo, ma il tuorlo deve rimanere crudo, quindi se la zuppa è troppo calda e rischia di cuocerlo, aspettate che diventi tiepida.

### **STUFATI E CARNI IN UMIDO.**

Il brodo e le carni bollite sono le più digeribili in assoluto per il bambino, ma in alternativa potete cucinare le carni in umido, a polpette o al forno con pomodoro e verdure di stagione a piacere.

### **GRASSI PER CUCINARE.**

Gli unici grassi usati per soffriggere, o cucinare in genere, o anche per prodotti da forno consentiti sono quelli animali. Grasso di oca, anatra, pollo, lardo, burro chiarificato perché non si alterano e non diventano quindi tossici quando riscaldati. Il burro si può usare ma con molta cautela perché può contenere ancora piccole quantità di siero che potrebbero bruciarsi – il siero poi contiene lattosio e proteine del latte che devono essere evitati all'inizio della dieta e per almeno i primi 6 mesi. L'unico olio consentito per cucinare è quello di cocco, in questo caso assicuratevi che non contenga additivi che ne allunghino il tempo di permanenza sullo scaffale.

### **BURRO CHIARIFICATO.**

Al contrario del burro, il chiarificato non contiene né residui di acqua, né di siero, ma solo grasso ed è quindi sicuro. Riscaldare il forno a 60 gradi (fino a 120 gradi massimo). Mettete il burro da agricoltura biologica e non salato in un piatto o contenitore di acciaio inox o anche vetro e lasciatelo in forno per 45-60 minuti.

Toglietelo dal forno senza scuoterlo e rimuovete il grasso dorato, cioè il burro chiarificato, che si è formata sulla superficie assicurandovi che il liquido bianco, che getterete, rimanga sul fondo. Conservatelo in vasi di vetro e in frigorifero.

### **GRASSO DI OCA O ANATRA.**

Arrostate un'oca o anatra. Filtrate il grasso che si deposita sul fondo del contenitore. Conservate in vasi di vetro e in frigorifero.

### **GRASSO DI AGNELLO, MANZO O MAIALE (LARDO).**

Potete chiedere questi grassi al macellaio, assicurandovi che gli animali provengano da allevamenti biologici. Cuocete il grasso in forno e a bassa temperatura, 20-30 gradi per 2 ore e mezza-tre dipendentemente dalla grandezza dei pezzi di grasso. Filtrate e conservate in frigo in vasi di vetro.

### **OLIO, BURRO, PANNA, LATTE DI COCCO.**

Prendete una noce di cocco, con un coltello appuntito praticate dei buchi negli "occhietti" per svuotarla dell'acqua. Spaccate il cocco a martellate e staccate la polpa. Togliete la pellicola bruna dalla polpa. Tagliare la polpa a cubetti di un cm circa o pezzi molto piccoli e metterli nel frullatore. Nel frattempo fate bollire un litro di acqua. Quando l'acqua bolle, versarla nel frullatore e frullare il tutto a lungo. Adagiate un telo di cotone pulito sul fondo di un contenitore o insalatiera abbastanza capiente e versateci dentro il cocco frullato. Strizzate l'impasto con forza per estrarre tutto il liquido, attenzione perché l'impasto è bollente. A questo punto potete scegliere cosa fare con il liquido ottenuto. Se volete ottenere la PANNA, lasciate raffreddare il liquido due o tre ore a temperatura ambiente, sulla superficie si formerà uno strato di panna che potrà essere raccolta con un cucchiaino. Se volete il BURRO lasciatelo tutta la notte in frigo, in questo modo i grassi avranno più tempo per separarsi dal latte ottenendo una sostanza più compatta. Il LATTE è molto più buono del latte di riso. Se volete invece avere dell'OLIO puro, mettete la panna-burro in un pentolino a fuoco molto lento, girando continuamente. Ad un certo momento incomincerà a formarsi un coagulo che sembra ricotta da una parte e l'olio dall'altra.

### **VERZA (O ALTRA VERDURA) FERMENTATA.**

La verza fermentata è una fonte eccellente di probiotici ed enzimi digestivi e anche ottima stimolante della produzione di succhi gastrici. Contiene molte vitamine e minerali facilmente assimilabili. La verza fermentata facilita la digestione e può essere mangiata così com'è o aggiunta a qualsiasi cibo, avendo però fermenti vivi il cibo deve essere freddo o appena tiepido altrimenti il calore distrugge i probiotici e le vitamine. Il succo della verza fermentata raddoppia le proprietà elencate sopra. La si può mangiare 10-15 minuti prima del pasto o aggiungere 2-3 cucchiaini di succo a qualsiasi piatto del bambino. È bene farla mangiare al bambino tutti i giorni.

Tritate o tagliate molto finemente una verza di media grandezza, bianca, rossa o un misto delle due. Si possono aggiungere due carote tagliate alla "julienne". Aggiungete sale, come regola un cucchiaino per chilo e mezzo di verza, il sale estrae il succo ma rallenta la fermentazione. Impastate a lungo come si fa per il pane e strizzate per far uscire tutto il liquido possibile. Mettetela in un vaso di vetro o contenitore di acciaio inox. Premete per far uscire bolle d'aria intrappolate. La verza deve essere ricoperta del suo succo. Perché sia sempre ricoperta del suo succo durante la fermentazione, metteteci un piatto con un peso sopra. Se il succo non fosse sufficiente potete aggiungere un po' d'acqua. Se il succo dovesse evaporare e si dovesse formare muffa sulla

superficie, basterà toglierla delicatamente con un cucchiaino. Coprite con un canovaccio da cucina e tenetela al buio. A seconda della temperatura la fermentazione può impiegare dai 5-7 giorni a due settimane.

## LATTE DI NOCI O SEMI.

Si possono usare mandorle, noci, nocciole, pinoli, semi di girasole, di zucca e di sesamo. Per rendere il latte più denso si può aggiungere semi di lino. Tenete le noci o semi in ammollo per 12-24 ore e sgocciolate. Frullate con acqua. 1 tazza di noci/semi per 2-3 tazze di acqua. Volendo si può passare il frullato in una macchina per fare succhi. Filtrate ed avrete il latte. Per addolcire potete aggiungere miele o datteri (basta che non abbiano conservanti o zuccheri).

## SUCCHI DI FRUTTA E/O VERDURA.

Frutta e verdura dovrebbero provenire da agricoltura biologica. Non togliete semi o buccia. Un ottimo succo per colazione potrebbe essere fatto di ananas, carote e un poco di barbabietola. I succhi più terapeutici sono quelli che hanno un sapore peggiore. Potete fare succhi da qualsiasi frutta e verdura, ma generalmente raccomando 50% di ingredienti altamente terapeutici: carote, poca barbabietola (non più del 5%), sedano, verza, lattuga e tutte le verdure a foglia verde: bieta, spinaci, prezzemolo (poco), basilico, ortica, foglie di carote e foglie di bieta. Per mascherare il sapore potete aggiungere: ananas, mele, arancio, mango ecc.

Questi succhi velocizzano molto il processo di disintossicazione e forniscono vitamine e minerali altamente assimilabili. Iniziate con uno o due bicchieri al giorno e aumentate gradualmente la dose. I succhi dovrebbero essere bevuti a stomaco vuoto, mattina e metà pomeriggio. Con questi succhi ci si possono fare i ghiaccioli. La polpa residua dei succhi può essere usata in cucina.

## YOGURT.

Lo yogurt dovrebbe essere dato da un minimo di 6 mesi ad 1 anno dall'inizio della cura. La prima volta ne darete un solo cucchiaino e osservate le reazioni del bambino. Se nei giorni seguenti manifesta qualche regressione **[o anche disturbo delle feci]**, sospendete per un altro mese, altrimenti aumentate a due cucchiaini, sempre osservando le reazioni, poi a tre e così via. Nella fase iniziale i bambini da me curati hanno dimostrato miglior tolleranza allo yogurt ottenuto da latte di capra invece che di vacca. Lo yogurt di latte di capra è meno denso di quello di mucca. In ogni caso il latte non dovrebbe essere omogenizzato perché il processo di omogeneizzazione viene fatto perché il grasso del latte non si separi dall'acqua e quindi non si vende, ma questo processo altera le molecole di grasso rendendole dannose. La pastorizzazione avviene ad alte temperature e distrugge molti degli elementi nutritivi del latte, ma il latte pastorizzato soltanto è accettabile. Per fare yogurt è necessario comprare i batteri fermentanti in qualsiasi negozio di prodotti naturali o si ottiene "la madre" da qualcuno che già lo fa. Una volta cominciato si fa il prossimo yogurt con una tazza di quello che si ha già.

Portare quasi ad ebollizione il latte in un contenitore di acciaio inox, girando occasionalmente. Fate raffreddare il latte fino a circa 38-45 gradi. Se non avete un termometro, versatene un po' sul polso, se è tiepido/caldo allora la temperatura è giusta. Se i batteri sono in polvere, dovete diluirli in un po' di latte prima di aggiungerlo alla pentola altrimenti aggiungete direttamente la tazza di vecchio yogurt. Meschiate bene, coprite e tenete in luogo caldo a 38-45 gradi e fate fermentare per minimo 24 ore. Mettete lo yogurt in vasi di vetro e in frigorifero. Lo yogurt può essere filtrato per farlo diventare più denso e il liquido può essere usato per il prossimo lotto di yogurt. Lo yogurt fatto in casa è più aspro di quello commerciale, potete addolcirlo con miele e aromatizzarlo con banana o ananas o mirtilli, ribes, lamponi, ecc. È un ottimo apportatore di probiotici.





## KEFIR

Stessa procedura dello yogurt. Il Kefir è più potente dello yogurt e potrebbe risultare in episodi di “die-off” più marcati. Dare solo dopo che avete verificato che lo yogurt è stato ben tollerato.

