

Natasha Campbell Mc-Bride

Benedici il tuo raffreddore

tratto da *Gut and Physiology Syndrome (2020)*

La natura non fa nulla senza una ragione! I comuni virus associati ai comuni raffreddori svolgono una missione veramente importante in natura: provvedono alla regolare pulizia dei nostri corpi. Nessuno si prende un virus per errore! Quando ti prendi un virus significa che il tuo corpo ha bisogno di quel virus per rimuovere delle tossine accumulate. Se un gruppo di persone è esposto al medesimo virus nella medesima occasione, soltanto alcune persone svilupperanno un raffreddore, mentre le altre no. Perché pensi che ciò accada? Chi prende il virus ha bisogno di ripulirsi. Viviamo in un mondo inquinato: ogni giorno respiriamo una marea di sostanze chimiche, dovute al traffico, all'agricoltura, all'industria, e presenti in maniera massiccia anche negli ambienti interni in cui viviamo (quello che viene chiamato inquinamento indoor). Queste sostanze chimiche si accumulano nelle mucose del naso, nei seni paranasali e nei canali respiratori. Quando prendi il raffreddore, ti viene il naso che cola, starnuti e tosse, ossia le funzioni corporali progettate per pulire il tuo naso, i tuoi seni e i canali respiratori. Se quelle zone del corpo sono pulite, il tuo corpo non userà il virus e tu sarai uno dei fortunati che non si prenderà il raffreddore. Il raffreddore spesso causa un aumento della temperatura corporea, ciò significa che il corpo deve fare una pulizia più profonda in altri organi e apparati, non soltanto nei canali respiratori. Il corpo usa la febbre per sbarazzarsi di cellule cancerogene e di tossine e sostanze chimiche accumulate. Così, quando ti sarai ripreso dal raffreddore, avrai un corpo che è più pulito e in salute nel suo complesso.

Il raffreddore comune non è una situazione casuale che si sviluppa nel corpo per errore. È un evento finemente orchestrato nel quale il virus e il corpo lavorano insieme per il tuo bene. Quindi, quando prendi il raffreddore, non è il momento di iniziare a prendere antinfiammatori, antibiotici e medicinali per abbassare la febbre. È invece il momento di sentirsi fortunato: il tuo corpo ti sta dando una possibilità per ripulirsi e prevenire lo sviluppo di tutta una serie di terribili malattie croniche, come il cancro e le malattie autoimmuni.

La scienza conferma questo fatto. Un buon esempio è il norovirus, un comune mal di pancia negli umani. Ogni inverno, molte persone nell'emisfero settentrionale prendono questo virus che causa vomito e diarrea per uno o due giorni. Esperimenti animali hanno mostrato che il norovirus può ripristinare e normalizzare la flora intestinale dopo che è stata danneggiata da antibiotici. Non soltanto la flora intestinale è ripristinata, ma anche la funzione immunitaria e il normale stato fisico della parete intestinale. Il vomito e la diarrea sono le principali modalità di pulizia dell'apparato digerente. Sono fastidiose, ma sciacquano via tossine e parassiti dall'intestino, lasciandolo più pulito e in salute di prima. Molte persone sviluppano la febbre alta quando prendono il norovirus, significa che il loro corpo necessita di ripulirsi più profondamente.

Lo stesso vale per le comuni malattie infantili: morbillo, parotite, rosolia, varicella e scarlattina. Queste malattie infettive sono progettate da Madre Natura per educare il sistema immunitario del bambino e insegnargli ad affrontare adeguatamente l'ambiente esterno. La febbre accompagna queste infezioni, rendendole dei potenti meccanismi di purificazione. Coloro che hanno avuto

queste infezioni nella loro infanzia, tipicamente non sviluppano allergie, autoimmunità o qualsiasi altro problema immunitario, perché il loro sistema immunitario ha avuta l'opportunità di maturare adeguatamente. Nel mondo moderno c'è paura delle malattie infantili perché possono causare delle complicazioni. Il fattore decisivo per stabilire se un bambino attraverserà tranquillamente la malattia o se avrà complicazioni, è lo stato nutrizionale del bambino. Bambini che hanno carenze nutrizionali in proteine animali, grassi animali e vitamine liposolubili (A, D, K e E) sono inclini a sviluppare complicazioni dalle infezioni. Tutti questi nutrienti vengono da cibi animali preparati in casa: carne e frattaglie, brodi di carne, grassi animali, pesce, uova e latticini ad alto contenuto di grassi. I bambini che crescono cibandosi in gran parte di cereali per la colazione tipo corn flakes, latte scremato, pane, pasta e zucchero avranno carenze in tutti quei nutrienti vitali necessari affinché il sistema immunitario funzioni bene. L'alimentazione di questi bambini li rende suscettibili a sviluppare complicazioni da tutte le infezioni non soltanto da quelle menzionate in precedenza.

Secondo recenti ricerche, la presenza di infezioni virali non risolte nel corpo è un'importante causa di malattie autoimmuni, come ad esempio la malattia infiammatoria intestinale, la trombocitopenia autoimmune, la malattia della tiroide autoimmune, il diabete di tipo 1, le malattie mentali e altre. Le medicine che le persone prendono quando hanno il raffreddore non fanno nulla ai virus. Tutto ciò che fanno è impedire al sistema immunitario di affrontare correttamente il virus, permettendo ad esso di stabilirsi nel corpo come un'infezione cronica. Quindi, prendere medicinali per raffreddori comuni non è una buona idea, ma, purtroppo, è esattamente quello che fa la maggior parte della gente. Senza dubbio questa pratica è uno dei fattori principali che ha contribuito all'epidemia attuale di malattie autoimmuni, allergie e altri problemi immunitari.

Dunque, cosa dovremmo fare quando abbiamo il raffreddore? La cosa importante è avere fiducia nel proprio corpo e lavorare con lui. Evita tutti i medicinali e non tentare di abbassare la febbre o sopprimere altri sintomi del raffreddore. Sono gli strumenti che il sistema immunitario sta usando! Consenti al tuo corpo di lavorare senza impedimenti. Mentre hai la febbre dovresti bere soltanto acqua calda con limone e mangiare una miscela composta da burro, miele e sale. Una volta che la febbre si placa, hai bisogno di mangiare cibi che nutrano il sistema immunitario: brodi di carne fatti in casa, interiora (in particolare il fegato), carni grasse, zuppe di verdure fatte con brodo di carne fatto in casa, pesce azzurro con verdure ben cotte, uova, burro, panna acida, yogurt intero e kefir. Evita alimenti a base di farina e zucchero, poiché questi cibi indeboliscono il sistema immunitario.

Quando hai il raffreddore, è importante stare al caldo e ben idratati, dormire il più possibile ed evitare tutti gli stress e gli sforzi. Ciò significa che non dovresti lavorare quando hai il raffreddore! Non è né eroico, né rispettabile andare al lavoro con la febbre e il raffreddore. Il tuo corpo è sotto sforzo, sta facendo davvero un importante lavoro rimuovendo tossine e malattie future dai tuoi organi. Se organizzi il tuo tempo per permettere al tuo corpo di svolgere questo lavoro pienamente, sarai ricompensato con una buona salute per molti anni a venire. Lo stesso vale per i bambini. Non mandare tuo figlio a scuola con il raffreddore o la febbre! È importante per il tuo bambino di riposare e dormire più che possibile, e di mangiare alimenti nutrienti fatti in casa. Il raffreddore di tuo figlio potrebbe darti la possibilità di trascorrere dei bei momenti insieme, in cui parlare, giocare e cucinare del buon cibo.