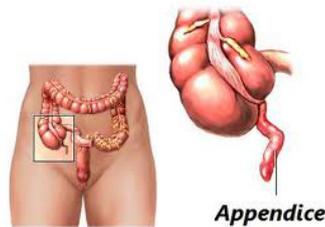


# L'Appendice Funzionale: una Fabbrica Probiotica



Uno studio medico della Duke University pubblicato in ottobre 2007 suggerisce che l'appendice vermiforme, precedentemente considerato un organo inutile, ha un lavoro da svolgere nel corpo: a quanto pare produce e protegge i batteri sani che popolano l'apparato digerente umano.

Le letture di Cayce concordano sul fatto che l'appendice ha una funzione utile. Ad un uomo di 59 anni che aveva dei dolori di appendice la lettura disse: *“Ne hai bisogno (dell'appendice). Non toglierlo a meno che non devi farlo, perché cambierà il tuo carattere ...”* (462-1)

Un ventottenne che domandò se doveva farsi togliere l'appendice ricevette questa risposta: *“Non prima che tu abbia dei problemi ... Anche l'appendice ha la sua ragione di essere; e non è una parte della coda della scimmia, come qualcuno ha indicato – o una parte di quelle attività che sono considerate superflue; poiché fa da spazzino in tutte le influenze.”* (416-3)

I batteri sani coltivati nell'appendice, infatti, avrebbero una funzione di spazzino aiutando ad eliminare tossine e materiali putrefattivi dall'apparato intestinale. I germi buoni nell'intestino inoltre favoriscono una corretta funzione immunitaria e l'assimilazione e la sintesi efficienti delle sostanze nutrienti, comprese le vitamine importanti del complesso B.

## Cibi ed Integratori probiotici

Indipendentemente dal fatto che uno abbia il proprio appendice o meno, si possono includere nella dieta cibi ed integratori che supportano la crescita di batteri nell'intestino che fanno bene alla salute. L'ingestione regolare di latticini fermentati e di coltura come p.e. lo yogurt e il latte acido (buttermilk) aiuta a colonizzare di nuovo batteri di acido lattico che fanno bene alla salute. Le letture di Cayce raccomandano lo yogurt *“come depurativo attivo nel colon e nel sistema intestinale. Questo farebbe molto bene, non solo purificando il canale alimentare, ma aggiungendo le forze vitali necessarie a permettere a quelle porzioni del sistema a funzionare quasi normalmente.”* (1542-1)

Lo yogurt è particolarmente utile dopo un trattamento con farmaci soggetti a ricetta medica, specialmente gli antibiotici che impoveriscono i batteri intestinali sani. La ricerca ha dimostrato che lo yogurt giova al sistema immunitario e riesce a ridurre la percentuale della diarrea collegata agli antibiotici. In aggiunta, una microflora sana nel rivestimento dell'apparato intestinale può evitare infiammazioni nell'intestino causate dal sistema immunitario del corpo.

I vantaggi per la salute della fermentazione naturale sono apprezzati anche nella cucina tradizionale dell'Asia, dove prodotti di soia di coltura come miso, tempeh e natto sono parti essenziali della dieta. Molti vegetali possono essere fermentati di acido lattico, compresi cavolo (come i crauti), carote, ravanelli e cime di rapa. Tradizionalmente essi vengono preparati sminuzzando e passando le

verdure per spremere il loro succo, mischiando la polpa e il succo con acqua e sale, poi se ne riempiono dei barattoli che rimangono così per diversi giorni a temperatura ambiente. I batteri di acido lattico preparati in modo naturale quindi iniziano il processo di fermentazione, trasformando zuccheri ed amidi in acido lattico, cosa che aiuta a ricostruire una sana flora intestinale e distrugge i batteri putrefattivi nell'intestino. Le verdure fermentate con acido lattico preparate commercialmente, nonché i loro succhi, sono in vendita in molti negozi che offrono cibi naturali. E' importante acquistare un prodotto non pastorizzato.

Per chi preferisce assumere i prodotti probiotici sotto forma di integratore c'è una vasta gamma di prodotti da scegliere e di combinazioni batteri di ceppi specifici. Si possono scegliere fra formule derivate dai latticini e da origine vegetale. Alcuni devono essere conservati in frigo, mentre altri non richiedono refrigerazione. Il consumo regolare di cibi ed integratori probiotici aiuta a mantenere in buono stato l'apparato intestinale, compreso l'umile intestino cieco. Per chi non ha più l'appendice, l'aggiunta di componenti probiotici alla dieta diventa ancora più importante.

Da: *Venture Inward, gennaio, febbraio 2008*

**Disclaimer: Il contenuto di questa sezione è soltanto informazione e non dovrebbe essere considerato come guida all'auto-diagnosi o all'auto-trattamento. Per ogni problema medico consultate un medico.**