

la biblioteca  
del benessere

Dott.ssa Anne Katharina Zschocke

LA MEDICINA DEL FUTURO

I NOSTRI  
AMICI  
BATTERI

ESTRATTO  
GRATUITO

GUARISCI  
NATURALMENTE  
CON LA TERAPIA  
DEL MICROBIOMA



# Prefazione

**D**i rado ci capita di trovarci nel bel mezzo di un cambiamento come quello che stiamo vivendo oggi relativamente ai batteri. Mentre finora, quando si chiedeva a qualcuno che cosa gli facesse venire in mente la parola “batteri”, di solito la risposta era “malattia”, la realtà è che invece i batteri sono necessari per la salute, non solo fisica ma anche psichica.

Da quando, nell'autunno del 2014, è uscito il mio libro *I batteri intestinali. La chiave per guarire e vivere in salute (Macro Edizioni)*, ricevo quasi ogni giorno riscontri positivi. Questi feedback mi arrivano da lettori che grazie alle descrizioni, ai consigli e agli aiuti forniti nel libro ritrovano non solo la speranza, ma anche e soprattutto la salute, da persone che si sentono incoraggiate a scrivere a loro volta libri su questo argomento, e da medici e naturopati che mi ringraziano per aver contribuito ad ampliare la loro prospettiva terapeutica.

La maggior parte delle domande che mi vengono rivolte riguarda inoltre il modo migliore per mettere in pratica nella propria vita le nuove conoscenze acquisite. Questo libro è stato scritto per rispondere a tutti questi interrogativi e far luce sui concetti di fondo. Spero che porti nuovo aiuto e guarigione a chi è malato, e che anche tutti gli altri lettori sperimentino la liberazione derivante dalla verità sui batteri.

Spesso la guarigione naturale con i batteri produce risultati sorprendenti e suscita entusiasmo in molte persone. In quest'ottica, vi auguro di cuore di appassionarvi alla lettura di questo libro e di fare esperienze piacevoli con i batteri.

*Anne Katharina Zschocke*

## GUIDA AI BATTERI DELLE DIVERSE AREE DEL CORPO:

- pelle, *p. 137*
- vie respiratorie, *p. 138*
- vescica, *p. 138*
- apparato digerente, *p. 139*
- bocca e denti, *p. 139*
- saliva, *p. 140*
- faringe, *p. 142*
- esofago, *p. 142*
- stomaco (*acido gastrico, iantiacidi*), *p. 142*
- intestino (*digestione, metabolismo, mucosa intestinale, interscambio interno, leaky gut - intestino permeabile, intestino irritabile*), *p. 149*
- fegato, *p. 162*
- cistifellea, *p. 165*
- cervello (*microglia, asse cervello-intestino, ormoni, sistema nervoso*), *p. 166*
- colon, *p. 172*

## GUIDA ALL'USO DEI BATTERI:

### USO ESTERNO DEI BATTERI NELL'ESSERE UMANO

#### *Tipi di impiego:*

- applicazione diretta, *p. 339*
- compressa, *p. 339*
- impacco avvolgente, *p. 340*
- abluzione, *p. 340*
- sciacqui, *p. 340*
- gargarismi, *p. 340*
- bagno completo, *p. 341*
- semicupio, *p. 341*

### ***Indicazioni d'uso:***

- impiego dei batteri a pelle intatta (*ematomi, contusioni, stiramenti, dolori articolari, distorsioni, macchie della pelle, prurito o applicazione a scopo profilattico*), p. 341
- impiego dei batteri su pelle irritata (*punture di insetto, ustioni leggere, ascessi chiusi, scottature solari, lesioni da pressione, vesciche chiuse al piede, acne, onicosi, dermatite da pannolino, forfora*), p. 342
- impiego dei batteri su pelle malata (*micosi della pelle, micosi del piede, neurodermite, eczema, eczema pruriginoso, herpes zoster, acne, psoriasi, vescicole di herpes, verruche, foruncoli*), p. 343
- impiego dei batteri nelle lesioni (*ferite ed escoriazioni fresche aperte, ferite con impurità, ferite alle gengive, lesioni chiuse da trauma, contusioni, slogature, lussazioni, distorsioni, ematomi, ustioni, bruciature, scottature solari, ferite aperte croniche, piaghe purulente, piaghe da decubito, gambe piagate, ascessi aperti, interventi chirurgici, profilassi contro MRSA*), p. 344
- altri impieghi dei batteri (*in caso di batteri resistenti, sepsi, infiammazione oculare, congiuntivite, raffreddore da fieno, emorroidi, malattie genitali, cistite, malattie veneree, micosi vaginali, citomegalovirus, al momento del parto, durante il puerperio e in caso di mastite*), p. 348

## **ASSUNZIONE E USO INTERNO DEI BATTERI**

### ***Campi di applicazione:***

- naso (*raffreddore, sinusite, raffreddore da fieno, asma, malattie delle vie respiratorie*), p. 352
- bocca (*alitosi, gengiviti, gengive sanguinanti, mughetto, infiammazione delle ghiandole salivari, afte, lesioni orali, prima e dopo un trattamento odontoiatrico, rimozione dell'amalgama*), p. 353
- gola (*mal di gola, tonsillite, raucedine, laringite*), p. 354

- vie respiratorie (*bronchite, tosse, asma, raffreddore da fieno, polmonite*), p. 354
- stomaco (*mal di stomaco, vomito, nausea, bruciore di stomaco, ulcera gastrica, dispepsia funzionale, infiammazione della mucosa gastrica, proliferazione eccessiva di Helicobacter, sensazione di pienezza*), p. 355
- pancreas (*pancreatite, diabete*), p. 356
- cistifellea (*colecistite, calcoli alla cistifellea, dopo una colica biliare*), p. 357
- fegato (*malattie epatiche, stress epatico e steatosi epatica*), p. 357
- intestino (*dosaggio generale, diarrea acuta, vomito, disturbi gastrointestinali, intossicazione, diarrea cronica, proliferazione eccessiva di Clostridium difficile, sovrappeso, malattie infiammatorie croniche intestinali, leaky gut, intestino irritabile, colite ulcerosa, malattia di Crohn, intolleranze alimentari, allergie, diverticolite, eccessiva colonizzazione dell'intestino da parte di funghi, lavaggio intestinale*), p. 357
- digiuno, p. 363
- reni e vescica (*ematuria, cistite e infiammazioni delle vie urinarie*), p. 363
- cervello e sistema nervoso (*malattie neurologiche e psichiche, sclerosi multipla, morbo di Parkinson, Alzheimer, ADHD, autismo, depressione, disturbi d'ansia, inappetenza, burn out, disturbo borderline*), s. 365

## TRATTARE L'AMBIENTE CON I BATTERI

### *Ambienti interni*

- colonizzare l'aria, migliorare il clima dell'ambiente, neutralizzare gli odori (*camere di ospedale, ambienti di lavoro, prese d'aria, impianti di condizionamento, sindrome "dell'edificio malato", allergia, neutralizzazione e profilassi delle muffe*), p. 366
- pulizia del pavimento, p. 366

### **Oggetti, animali e piante**

- pulizia delle superfici (*piani di lavoro in cucina, taglieri, tavolo da pranzo, e soprattutto nelle camere di degenza: letto e comodino, superfici di appoggio, vassoi, mancorrenti, maniglie, interruttori, telecomandi, bagno e WC*), p. 367
- tessuti (*nelle camere di ospedale, in caso di allergia all'acaro della polvere, infestazione di parassiti, intolleranza a sostanze chimiche, tende, pelli, tappeti, mobili imbottiti, materassi, biancheria da letto, cuscini, scarpe*), p. 367
- alimenti (*lavare e conservare*), p. 368
- protesi dentarie, p. 368
- stoviglie, p. 369
- animali domestici, p. 369
- piante da appartamento, p. 369

# Indice

<b>Guida ai batteri delle diverse aree del corpo .....</b>	<b>5</b>
<b>Guida all'uso dei batteri .....</b>	<b>5</b>
Usò esterno dei batteri nell'essere umano.....	5
Assunzione e uso interno dei batteri .....	6
Trattare l'ambiente con i batteri.....	7
<b>Prefazione .....</b>	<b>9</b>

## **BATTERI, ESSERE UMANO E MEDICINA**

### **Capitolo 1**

<b>Introduzione: una rivoluzione con i batteri.....</b>	<b>12</b>
---	-----------

### **Capitolo 2**

<b>Un mondo di contraddizioni .....</b>	<b>18</b>
Le malattie stanno aumentando in tutto il mondo .....	18
Ogni antibiotico genera una resistenza .....	19
La lotta ai batteri come fenomeno culturale del XIX secolo....	22
L'estraniamento della ricerca dalla vita.....	24
Lessico militare come ostacolo nella batteriologia.....	26
L'invenzione della coltura batterica pura.....	28
L'errore in base al quale i batteri sarebbero "agenti patogeni" .....	30
La ricerca in laboratorio porta a errori di valutazione.....	32
L'essere umano non è in grado di capire se stesso.....	34

### **Capitolo 3**

<b>I rimedi antibiotici: un equivoco.....</b>	<b>37</b>
La ricerca di rimedi battericidi .....	37
Lo sviluppo della penicillina.....	40

La guerra nella mente conduce alla guerra contro i batteri ....	42
Accecati dalla caccia ai microbi .....	45
Come agiscono gli antibiotici .....	47
Le conseguenze dell'eliminazione dei batteri	
per l'essere umano .....	50
Resistenze batteriche.....	54
"Infezioni ospedaliere".....	58

## Capitolo 4

<b>Probiotici .....</b>	<b>61</b>
Dalla disinfezione intestinale ai bacilli bulgari .....	61
Escherichia coli.....	63
Lattobacilli .....	67
I batteri hanno sempre un effetto probiotico .....	70
L'effetto dei probiotici.....	72
Latte acido e latte fermentato .....	75
Kefir .....	77
Yogurt.....	77

## Capitolo 5

<b>Biofilm, comunicazione batterica</b>	
<b>ed evoluzione della vita .....</b>	<b>80</b>
Comunità batteriche nel biofilm.....	80
La comunicazione batterica .....	84
Alimentazione come "dialogo" con i batteri.....	88
L'essere umano come comunità cellulare nel ciclo della vita ..	89
Batteri nell'aria che respiriamo.....	93
Batteri nell'acqua potabile .....	96

## Capitolo 6

<b>Batteri e sistema immunitario.....</b>	<b>99</b>
Il sistema immunitario come organo di dialogo.....	99
La malattia ha origine da uno squilibrio .....	101



Senza batteri non c'è sistema immunitario.....	103
I batteri intestinali come mediatori fra mondo esterno e interno .....	105

## Capitolo 7

<b>Deficit batterico e malattia .....</b>	<b>110</b>
Una nuova concezione di malattia .....	110
Siamo più vitali di quanto crediamo .....	113
La carenza batterica ci fa ammalare .....	116
Il linguaggio vescicolare delle cellule .....	120
Batteri e cancro .....	122

## IL MICROBIOMA UMANO

### Capitolo 8

<b>L'origine microbica della vita umana .....</b>	<b>126</b>
Senza batteri l'essere umano non può vivere .....	126
I batteri nel padre .....	128
I batteri nella madre .....	129
I batteri nel bambino .....	130
I batteri al momento del parto .....	131
La crescita del microbioma .....	133
Il microbioma nella vecchiaia .....	133

### Capitolo 9

<b>Società batteriche nell'organismo .....</b>	<b>135</b>
La comunità batterica individuale .....	135
Batteri delle diverse aree del corpo .....	137

### Capitolo 10

<b>Batteri e alimentazione .....</b>	<b>175</b>
Alimenti per la prima infanzia.....	175

Alimentazione adeguata per l' <i>Homo sapiens</i> .....	177
Batteri e peso corporeo.....	180
Batteri e additivi.....	182
Alimentazione sana .....	184
Quali sono gli alimenti sani?.....	186
Glutine.....	188

## Capitolo 11

<b>Alimentazione batterica e prebiotici .....</b>	<b>192</b>
Che cosa sono le fibre alimentari? .....	192
Amido .....	193
Quantità delle fibre alimentari .....	195
Gli effetti delle fibre alimentari.....	195
Acidi grassi .....	196
Preparati prebiotici .....	198

## Capitolo 12

<b>Dieta, batteri e salute .....</b>	<b>201</b>
Dieta significa distribuzione.....	201
Perché le diete falliscono.....	203
Il sano appetito .....	205
Liberazione dai condizionamenti.....	208
Alla ricerca di se stessi .....	209
La via della guarigione .....	211
Alimentazione e microbioma .....	213
Fame, digiuno e microbioma .....	214
Microbioma e stress .....	215

## Capitolo 13

<b>Microbioma, igiene e ritmi di vita .....</b>	<b>222</b>
Significato originario del termine igiene .....	222
Il ritmo solare come fondamento della vita.....	223
Ritmo circadiano, ritmo vitale e ritmo dei batteri.....	224

Le alterazioni ritmiche disturbano il microbioma .....	226
Campi elettromagnetici .....	227
Pulizia.....	228
Idrocolonerapia .....	229

## **MEDICINA TRADIZIONALE CON I BATTERI**

### **Capitolo 14**

#### **Microrganismi come rimedi terapeutici**

<b>nella storia .....</b>	<b>232</b>
Combinazioni di batteri naturali e coltivati .....	232
Vino .....	233
Kumis, kefir e siero del latte .....	234
Birra .....	235
Pane e bevanda di pane fermentato ( <i>Brottrunk</i> ).....	238
Muffe.....	240
Argilla medicamentosa .....	241
Animali .....	242
Escrementi .....	243
Bevanda di fieno .....	248

### **Capitolo 15**

#### **Terapie microbiologiche .....**

<b>Terapia con autovaccino .....</b>	<b>249</b>
Terapia con autovaccino .....	253
Symbioflor.....	255
Mutaflor .....	259
Colibiogen.....	261
Rephalysin.....	262
Colloidi Spenglersan .....	263
Nosodi intestinali del dottor Bach.....	266
Farmaci antitubercolari estratti da bacilli di tartaruga .....	268
Bacillo di Calmette-Guérin (BCG).....	270

Terapia della febbre .....	271
Isoterapia con preparati Sanum.....	275
Toxinal di Brehmer da <i>Siphonospora polymorpha</i> .....	277
Batterioterapia fecale.....	278

## **GUARIGIONE NATURALE CON I BATTERI**

### **Capitolo 16**

<b>Una nuova terapia .....</b>	<b>284</b>
Una cura per tutto il microbioma .....	284
Stimolazione dell'autoregolazione .....	285
Sintonia all'interno dell'individuo .....	287
Con l'aiuto di una comunità batterica .....	288

### **Capitolo 17**

<b>La diagnostica del microbioma .....</b>	<b>291</b>
Deviazioni nello stato di salute .....	292
Diagnostica microbiologica.....	292

### **Capitolo 18**

<b>La terapia del microbioma .....</b>	<b>296</b>
Introduzione.....	296
Somministrazione di batteri vivi .....	298
Alimentazione e sostegno dei batteri.....	303
Lo stile di vita per un microbioma sano .....	309
Depurazione interna dell'organismo .....	321
Guarigione delle ferite psichiche.....	324

### **Capitolo 19**

<b>Uso pratico dei batteri .....</b>	<b>327</b>
Principi generali .....	327

Prodotti con miscele batteriche.....	329
Possibilità di impiego.....	331
Caratteristiche fondamentali dei microrganismi effettivi.....	333

## Capitolo 20

<b>Uso esterno dei batteri nell'essere umano .....</b>	<b>339</b>
Tipi di impiego: compressa, impacco avvolgente e altro .....	339
Indicazioni d'uso.....	341

## Capitolo 21

<b>Assunzione e uso interno dei batteri .....</b>	<b>351</b>
Informazioni generali.....	351
Campi di applicazione .....	352

## Capitolo 22

<b>Trattare l'ambiente con i batteri .....</b>	<b>366</b>
Ambienti interni.....	366
Oggetti, animali e piante.....	367

## APPENDICE

Ringraziamenti.....	372
L'Autrice .....	373
Fonti per l'acquisto.....	375
Note.....	376
Indice analitico.....	403

Dott.ssa Anne Katharina Zschocke

# I NOSTRI AMICI BATTERI

**La guarigione naturale con i batteri  
produce risultati sorprendenti  
e suscita l'entusiasmo di molte persone.**

## SENZA BATTERI NON C'È SALUTE.

Intolleranze, sindrome dell'intestino irritabile, infiammazioni, disturbi gastrici, sovrappeso, diabete, arteriosclerosi, depressione, ADHD (disturbo da deficit di attenzione/iperattività), malattie della pelle e molto altro ancora vengono oggi ricondotti a disturbi che riguardano la relazione fra batteri e organismo umano: ripristinando la loro sottile interazione è possibile guarire tutte queste malattie.

## LA COMUNITÀ DEI BATTERI È VITALE PER L'ESSERE UMANO: È LA VERA BASE DELLA TUA SALUTE.

Una vita sana deriva da una rapporto regolato e naturale fra i batteri e le cellule dell'organismo, un'interazione che è al tempo stesso in sintonia con il sistema immunitario.

Sulla base della sua pluriennale esperienza, l'Autrice, nota pioniera di una medicina olistica fondata sui batteri:

- **illustra**, in modo chiaro e comprensibile, che cos'è il microbioma umano;
- **presenta** una nuova ed esaustiva terapia del microbioma;
- **spiega** i presupposti e l'evoluzione delle terapie batteriche e antimicrobiche;
- **descrive** gli antichi procedimenti curativi e tutte le moderne e diffuse terapie microbiologiche.

*La dottoressa **ANNE KATHARINA ZSCHOCKE** ha studiato medicina e naturopatia a Friburgo e a Londra. Dopo un'esperienza in ambito clinico ha cambiato completamente lavoro e ha rivolto la propria attenzione al giardinaggio, mestiere ben più pratico, per dedicarsi in seguito completamente all'ecologia. Dal 2011 insegna l'applicazione pratica dei microrganismi effettivi, settore di cui è la figura leader nei paesi di lingua tedesca. Tiene conferenze e seminari sui microrganismi efficaci in tutto il mondo. Con Macro ha pubblicato I Batteri Intestinali e La Rivoluzione dei Microrganismi Effettivi.*

ISBN: 978-8893194174



€ 19,50

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)