

**METODO**

**BE-C**  **RE**

**Riequilibra l'asse intestino-cervello, vivi in salute e migliora le tue prestazioni**

# METODO BE-CORE

## Capitolo 1

---

COME RIEQUILIBRARE L'ASSE INTESTINO-CERVELLO,  
VIVERE IN SALUTE E  
MIGLIORARE LA TUA PERFORMANCE NELLO SPORT



## **DISCLAIMER**

Il prodotto è una pubblicazione elettronica puramente informativa che non garantisce in alcun modo il raggiungimento di risultati/benefici di qualsiasi natura, ovvero ogni azione derivante dall'utilizzo delle informazioni contenute è a esclusiva decisione dell'utilizzatore, liberando gli autori da qualsiasi responsabilità, danno e/o addebito, diretto e/o indiretto, presente e/o futuro e/o a qualsiasi titolo.

Le informazioni qui riportate sono fornite a scopo puramente divulgativo/educativo in merito alle scelte corrette e ai comportamenti alimentari più opportuni da seguire per realizzare un sano stile di vita alimentare e non sostituiscono in alcun modo le prescrizioni del medico né una terapia.

Ai curatori di questo e-book non può essere attribuita alcuna responsabilità per eventuali conseguenze derivanti da un uso delle stesse diverso da quello meramente informativo. Se sei allergico, intollerante o sensibile a qualsiasi tipo di prodotto menzionato o se assumi farmaci che possono interagire con alcuni componenti o alimenti indicati in questo e-book, devi chiedere prima consiglio al tuo medico che conosce meglio il tuo stato di salute e con il quale deciderai un'eventuale sospensione e/o gestione dei farmaci che stai assumendo o un piano d'intervento diverso adatto alla tua storia clinica.

I rimedi popolari, gli oli essenziali, fiori di Bach, erbe e piante, oligo e gemmoderivati, e altri rimedi naturali consigliati hanno lo scopo informativo/educativo utile per ritrovare e/o mantenere il benessere psico-fisico utilizzando gli aspetti energizzanti ed equilibranti di queste sostanze naturali.

Questi devono essere considerati **CONSIGLI DI RIEQUILIBRIO ALIMENTARE** e **NON** costituiscono ricetta derivante da diagnosi medica, ma rappresentano un consiglio naturopatico per una corretta alimentazione naturale.

Tutti i diritti sono riservati - è esplicitamente proibita la duplicazione a qualsiasi titolo, anche parziale e/o con qualsiasi mezzo elettronico e/o meccanico senza la espressa dichiarazione dell'autore/autori.

Tutti i marchi e le immagini citate appartengono ai legittimi proprietari e vengono citati a puro titolo di riferimento per la completezza delle informazioni esposte. Non vi è alcuna relazione/accordo/correlazione tra [francescoiannibelli.it](http://francescoiannibelli.it) e i proprietari dei marchi se non espressamente specificato.

Il lettore di questa guida deve accettare quanto sopra indicato. Se non si desidera essere vincolati da quanto scritto sopra è necessario cancellare il file dal proprio pc.

## A PROPOSITO DELL'AUTORE



Ciao a tutti, sono Francesco Iannibelli, sono un Naturopata e mi sono diplomato presso la scuola di Riza di Milano dove mi sono specializzato in nutrizione e in psicosomatica.

Ho partecipato a diversi corsi di formazione professionale riguardo la nutrizione umana e da 4 anni faccio parte di un team di professionisti guidati dal neurochimico di Genova, Prof. Paolo Mainardi, che sono 30 anni che conduce studi e ricerche su una sieroproteina, *l'alfa-lattoalbumina* che, abbinata ad una specifica alimentazione che simula un nuovo svezzamento, ha straordinari effetti positivi su numerose malattie che purtroppo, al giorno d'oggi, colpiscono la maggior parte delle persone nella nostra Società. Lavoro come libero professionista in provincia di Milano, dove metto a disposizione la mia esperienza.

Il mio obiettivo è quello di ascoltare con attenzione le esigenze di ogni persona che, come me, ha sentito il bisogno di cambiare alimentazione per migliorare la qualità della sua vita.

Il mio metodo ha lo scopo di migliorare le proprie patologie e le proprie performance sportive attraverso un'alimentazione naturale

e un rinforzo dell'intestino utile per diminuire l'infiammazione sistemica e assimilare al meglio i nutrienti.

Sono molto attento a tutti coloro che hanno scoperto di essere intolleranti o allergici ai più svariati alimenti e mi sono reso conto che il problema non è il cibo, ma un intestino debole che ha bisogno di essere rinforzato. Se trascuriamo questo aspetto, allergie e intolleranze, si potrebbero trasformare nel tempo in malattie croniche.

Questa guida vuole avvicinare quanto più possibile le persone ad una gestione della propria alimentazione che permetta di innalzare in generale la qualità della vita e se sei uno sportivo migliorare le tue performance con una resa a livello di lucidità, energia e forza decisamente migliori rispetto ai risultati che stai ottenendo adesso!

Per me, una corretta alimentazione, è l'elisir di lunga vita, l'unico metodo al momento disponibile per riequilibrare la mia e la tua alimentazione e stare bene con se stessi.

## **INDICE DEI CONTENUTI**

1. Gli anni difficili della mia vita
2. La nostra centrale tecnica di comando
3. Cosa succede se l'equilibrio si altera?
4. I 6 tipi di disbiosi
  - Disbiosi carenziale
  - Disbiosi putrefattiva
  - Disbiosi fermentativa
  - Disbiosi da sensibilizzazione
  - Disbiosi da funghi
  - SIBO
5. In sintesi

## **1 - GLI ANNI DIFFICILI DELLA MIA VITA**

La mia esperienza lavorativa, nasce e si sviluppa grazie alla mia esperienza personale che mi permette di immedesimarmi a pieno con la sofferenza delle persone che incontro quotidianamente.

Nel 2003, a seguito di un'appendicectomia, mi viene diagnosticato il Morbo di Crohn, una malattia cronica intestinale che colpisce la parte ileo-ciecale dell'intestino.

È stato come un fulmine a ciel sereno, ma che ha cambiato completamente la mia vita, come vedremo, in meglio!

Fortunatamente, questa malattia, non ha mai avuto una manifestazione sintomatologica importante e debilitante, tant'è che ho continuato a svolgere la mia vita normalmente e senza modificare troppo le mie abitudini sia alimentari sia per quanto riguarda lo stile di vita.

Nel tempo però ho capito che, anche i sintomi più piccoli, con i quali il nostro corpo manifesta i suoi disagi, non devono essere trascurati altrimenti prima o poi ci viene presentato il conto!

E fu così, che qualche anno più tardi, precisamente nel luglio 2010, si presenta una nuova malattia autoimmune: il Pioderma Gangrenoso. E qui comincia la mia vera sofferenza.



Il Pioderma Gangrenoso è una malattia rara della pelle che colpisce un malato su 300.000 malati di Morbo di Crohn che si manifesta generalmente sulle gambe dalle ginocchia in giù con la comparsa di pomfi che man mano si ingrossano e ad un certo punto scoppiano.

È una malattia molto invalidante e dolorosa che mi ha costretto a vivere per un anno e mezzo lontano dal mio lavoro e le mie passioni. Non ti nascondo che, dopo un po', il dolore cronico costante quotidiano, rischia di farti andare fuori di testa e avevo bisogno di qualcosa che mi permettesse di venire fuori da questo tunnel nel quale la vita mi aveva infilato.

Fortunatamente, dopo più di un anno di cortisone che ha fatto poco e nulla se non far emergere effetti collaterali importanti (dei quali ti parlerò nei prossimi capitoli), grazie ad un caro amico, riuscii ad entrare a far parte di un protocollo farmacologico sperimentale. (Come naturopata non sono per l'abuso di farmaci, ma sono convinto che quando servono, in casi di emergenza, bisogna assumerli! Anzi, ne approfitto per ribadirti che se stai assumendo dei farmaci o altri rimedi consigliati dal tuo medico, non devi assolutamente interromperli se non in accordo con lui).

Finalmente, dopo diversi mesi, i miei “bubboni”, così li chiamavo con termini poco scientifici, nel giro di breve tempo, si chiusero e si riassorbirono.

Fu la chiave di volta!

Mi dissi: “Da ora voglio stare bene e voglio arrivare alla causa del problema!”

La mia caparbia e la mia curiosità per la conoscenza, mi hanno permesso di sfruttare questa mia inabilità temporanea per informarmi e fare ricerca.

Non tutti i mali vengono per nuocere; il mio modus vivendi è: problema = soluzione!

Fu così che navigando in internet capilai sulla pagina del Prof. Paolo Mainardi e venni colpito favorevolmente dalle sue intuizioni e dalle diverse ricerche scientifiche che mettevano in risalto il ruolo fondamentale di uno degli organi più importanti del nostro corpo: l'intestino.

Queste intuizioni mi spinsero a contattare il Prof. Mainardi, capire il suo protocollo, applicarlo su di me e imparare il più possibile da lui. Oggi non solo la mia salute è migliorata in modo esponenziale, ma sono diventato anche uno dei suoi più stretti collaboratori.

## **2 - LA NOSTRA CENTRALE TECNICA DI COMANDO**

“Tutte le malattie hanno origine dall'intestino” lo diceva Ippocrate in tempi non sospetti circa 2300 anni fa!

Il nostro intestino possiamo infatti definirlo la nostra Centrale Tecnica di Comando, da dove tutto viene gestito attraverso l'infiammazione.

E chi gestisce la Centrale Tecnica e l'infiammazione? I batteri!



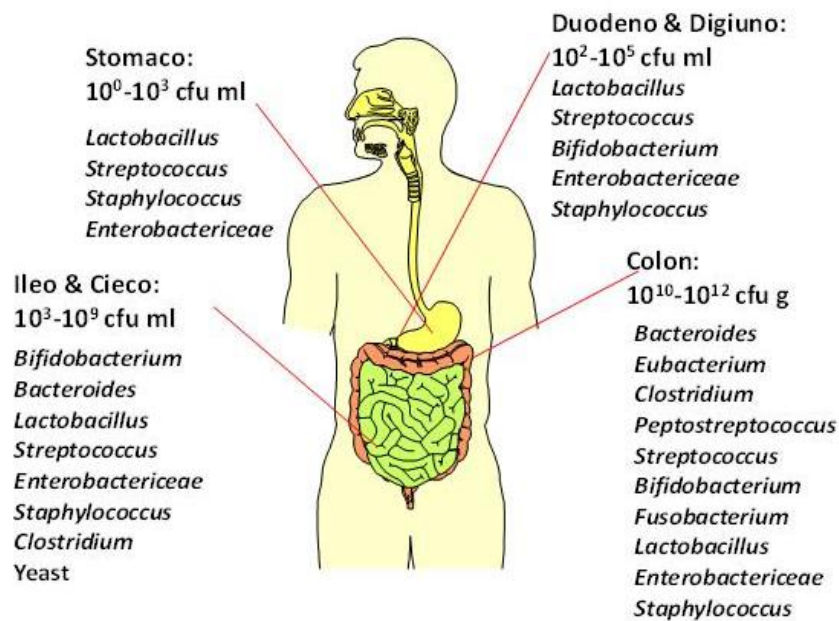
I batteri sono presenti in tutto il nostro corpo. Abbiamo 10 batteri per ogni cellula che costituisce il nostro organismo. Per farvi un esempio pratico, immaginate una tartaruga, il carapace sono le cellule e tutto ciò che sta all'interno è costituito da batteri.

L'intestino è l'organo più popolato da questi micro-organismi; sono infatti presenti al suo interno oltre 500 diverse famiglie di batteri.

Abbiamo i batteri GOOD (buoni amici che ci proteggono), i batteri BAD (coinvolti in patologie) e i NITTY-GRITTY che ci danno informazioni su fisiologia, metabolismo e caratteristiche cliniche.

Queste famiglie, tutti i giorni, lavorano e collaborano in sinergia nel nostro corpo con le nostre funzioni vitali.

Figura 1 . Distribuzione del microbiota nel tubo digerente



Tutto deve rimanere in perfetto equilibrio ed è per questo motivo che è più conveniente prendersi cura dei batteri (causa) piuttosto che delle anomalie (sintomo).

I batteri hanno tutto l'interesse a mantenerci in salute, siamo la loro abitazione dinamica.

E, come siamo bravi a tenere pulite e in ordine le nostre case, così dobbiamo essere orientati e capaci a tenere pulito e in ordine il nostro ambiente interno.

Ma purtroppo le cose non vanno proprio così!

Pensate che l'80% delle persone che va dal medico lo fa perché riscontra problematiche gastro-intestinali.

E' davvero un numero altissimo!

Come spesso accade, anche in questi casi, vengono consigliati rimedi che risolvono momentaneamente il sintomo, ma che non risolvono la problematica all'origine. Così facendo c'è il rischio

concreto che la situazione possa peggiorare nel tempo o anche repentinamente da un momento all'altro!

### 3 - COSA SUCCEDDE SE L'EQUILIBRIO SI ALTERA?



Se voglio mantenere uno stato di salute ottimale, i *Good*, i *Bad* e i *Nitty-Gritty* devono mantenere un certo equilibrio. Altrimenti, se i *Bad* prendono il sopravvento possiamo andare incontro a quella che più comunemente viene definita *DISBIOSI*, uno squilibrio microbico che avviene sulla superficie o all'interno del corpo.

Quando questo equilibrio viene alterato, le colonie batteriche si indeboliscono e diminuisce la loro capacità di controllare la crescita reciproca; ciò può causare la proliferazione di una o più specie che possono ulteriormente danneggiare le altre creando così un circolo vizioso. Se le colonie di batteri buoni vengono danneggiate, gli effetti negativi sull'organismo saranno più evidenti. Uno degli effetti più comuni è il *malassorbimento* dei nutrienti. (ma di questo ne parleremo nel prossimo e-book).

Le colonie microbiche hanno anche il compito di espellere diversi tipi di sottoprodotti di scarto, più comunemente chiamati tossine. Attraverso diversi meccanismi di rimozione dei rifiuti, in

condizioni di buona salute, il corpo riesce a gestire in modo efficace questi sottoprodotti con poca o nessuna difficoltà. Purtroppo, quando le colonie batteriche Bad aumentano di numero, vengono messe in circolo maggiori quantità di questi sottoprodotti. Poiché la quantità di tossine aumenta, si rischia un sovraccarico di lavoro dei meccanismi di rimozione dei rifiuti del corpo.

Il risultato è evidenziato da eventi negativi a scapito della nostra salute.

#### **4 - I 6 TIPI DI DISBIOSI**

Esistono diversi tipi di disbiosi e sono convinto che ti riconoscerai almeno in un paio di questi sintomi. Se così fosse, è importante che non sottovaluti i segnali che ti sta inviando il tuo corpo.

Per quanto riguarda gli alimenti, entreremo nello specifico nei prossimi e-book.

#### **DISBIOSI CARENZIALE**



E' data da un deficit della flora batterica intestinale, favorito da un'alimentazione povera di fibre solubili, indispensabili per tenere un intestino in salute e/o ricca di

alimenti conservati; oppure è conseguente a trattamenti frequenti

con antibiotici, farmaci anti infiammatori e integratori di dubbia provenienza e scarsa qualità, soprattutto quelli usati dagli sportivi.

Questo tipo di disbiosi si presenta quando “nutriamo” il nostro corpo con quelli che vengono definiti anti-nutrienti dati da tutta la chimica contenuta negli alimenti conservati e nei cibi pronti che, nella nostra società, la fanno ormai da padrone. I sintomi principali sono gonfiori addominali, aerofagia, acidità di stomaco, reflusso gastro esofageo, gastrite.

## **DISBIOSI PUTREFATTIVA**



Favorita da un'alimentazione eccessivamente ricca di proteine animali e povera in fibre. Molto spesso, soprattutto gli sportivi e chi vuole perdere peso velocemente, mangiano questi alimenti in eccesso col rischio di sviluppare problematiche a livello renale e del fegato.

Alcuni studi la collegano anche alla causa di alcune forme tumorali, quali il cancro del colon e della mammella.

Sapete come fate ad accorgervi se una persona consuma troppa carne? A distanza di mezzo metro sentirete il suo alito che sa di pipì!

## DISBIOSI FERMENTATIVA



Forse la più comune visto che la nostra alimentazione è basata principalmente su pane, pasta e pizza. Quindi una dieta ricca di carboidrati

semplici, soprattutto se raffinati, sono responsabili di un'accentuata fermentazione batterica a livello intestinale.

I sintomi più tipici e frequenti sono: gonfiore di pancia, flatulenza, colite spastica, diarrea, reflusso gastro-esofageo sensazione di malessere e affaticamento generale.

## DISBIOSI DA SENSIBILIZZAZIONE



Causata da una risposta immune anomala a componenti della microflora batterica intestinale fisiologica, spesso legata ad un deficit di immunoglobuline (IgA) e/o ad una condizione di

barriera immunitaria insufficiente.



Questo tipo di disbiosi può causare malattie autoimmuni, allergie ad alimenti (le più frequenti sono quelle al glutine e al nichel), allergie ambientali (su tutte piante e acari). Qui la sintomatologia può essere la più varia: asma, eruzioni cutanee, diarrea, depressione, affaticamento; solo per citarne alcune.

## **DISBIOSI DA FUNGHI**



Legata alla sovracrescita di saccaromiceti (funghi) o della Candida.

È favorita da un consumo eccessivo di: zuccheri semplici, alimenti lievitati, carboidrati raffinati e da un'alimentazione povera in fibre.

Sintomi prevalenti: diarrea o più di rado stipsi, prurito anale, astenia, talvolta sfoghi orticarioidi, cistiti ricorrenti, formazione di funghi in altre sedi corporee, soprattutto a livello genitale, ma mi sono capitati anche casi di candida del cavo orale.

## SIBO



Conosciuta anche come sindrome da iperproliferazione batterica nel tenue. Considerata la peggiore tra le disbiosi sia come aggressività, sia perché per risolvere una SIBO ci vuole molto tempo e pazienza. È una sindrome determinata da un aumentato numero di batteri commensali nell'intestino tenue e/o dalla proliferazione di specie normalmente non presenti in tale tratto.

I sintomi più comuni sono diarrea, flatulenza, dolore addominale e meteorismo. Le persone che ne soffrono, hanno l'addome costantemente teso H24 come una tela di tamburo. Definire un'alimentazione specifica per cercare di ridurla e risolverla, non è affatto semplice e i tempi di risoluzione sono piuttosto lunghi.

Ti sei riconosciuto in alcuni di questi sintomi? Fai abuso di certi alimenti piuttosto che di altri più utili e sani? Se sì allora è giunto il momento di ascoltare e prenderti cura del tuo corpo prima che questi sintomi possano cronicizzarsi.

## 5 - IN SINTESI

Siamo giunti alla conclusione del primo e-book.

Ti faccio un riassunto di ciò che abbiamo parlato:

- 1) Tutte le malattie hanno origine dall'intestino (Ippocrate 460 – 370 a.C.).
- 2) L'intestino è la nostra centrale tecnica di comando che gestisce le funzionalità di ogni singolo organo, apparato, sistema attraverso l'infiammazione.
- 3) L'infiammazione è gestita dai nostri batteri che troviamo in tutto il corpo e hanno un rapporto di 1:10 con le cellule. Abbiamo 10 batteri per ogni cellula che popola il nostro corpo.
- 4) La maggior parte delle famiglie batteriche si trovano nell'intestino dove abitano oltre 500 tipologie diverse.
- 5) Batteri Good, Bad, Nitty-Gritty comunicano continuamente col nostro sistema corpo e devono essere in perfetto equilibrio.
- 6) Il disequilibrio è causa della disbiosi.
- 7) Esistono diversi tipi di disbiosi: carenziale, putrefattiva, fermentativa, da sensibilizzazione, da funghi, SIBO.

## **DIMMI COSA NE PENSI**

Se sei arrivato a leggere fino a questo punto ti faccio i miei complimenti e ti ringrazio per il tuo interesse sull'argomento.

Mi piacerebbe avere un tuo feedback.

Scrivimi su [info@francescoiannibelli.it](mailto:info@francescoiannibelli.it) e fammi sapere se ti sei riconosciuto in alcuni dei sintomi che ti ho elencato.

Nel frattempo, sto preparando un nuovo e-book nel quale, oltre ad altre importanti e utili informazioni che ti serviranno per capire ulteriormente come “funzioni, potrai trovare anche un pratico test gratuito che potrai fare direttamente a casa tua e che ti darà ulteriori indicazioni sul tuo stato di salute, che ti permetteranno di capire perché non riesci a dare il massimo durante la tua performance sportiva!

Ti auguro il meglio!

Francesco Iannibelli

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

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