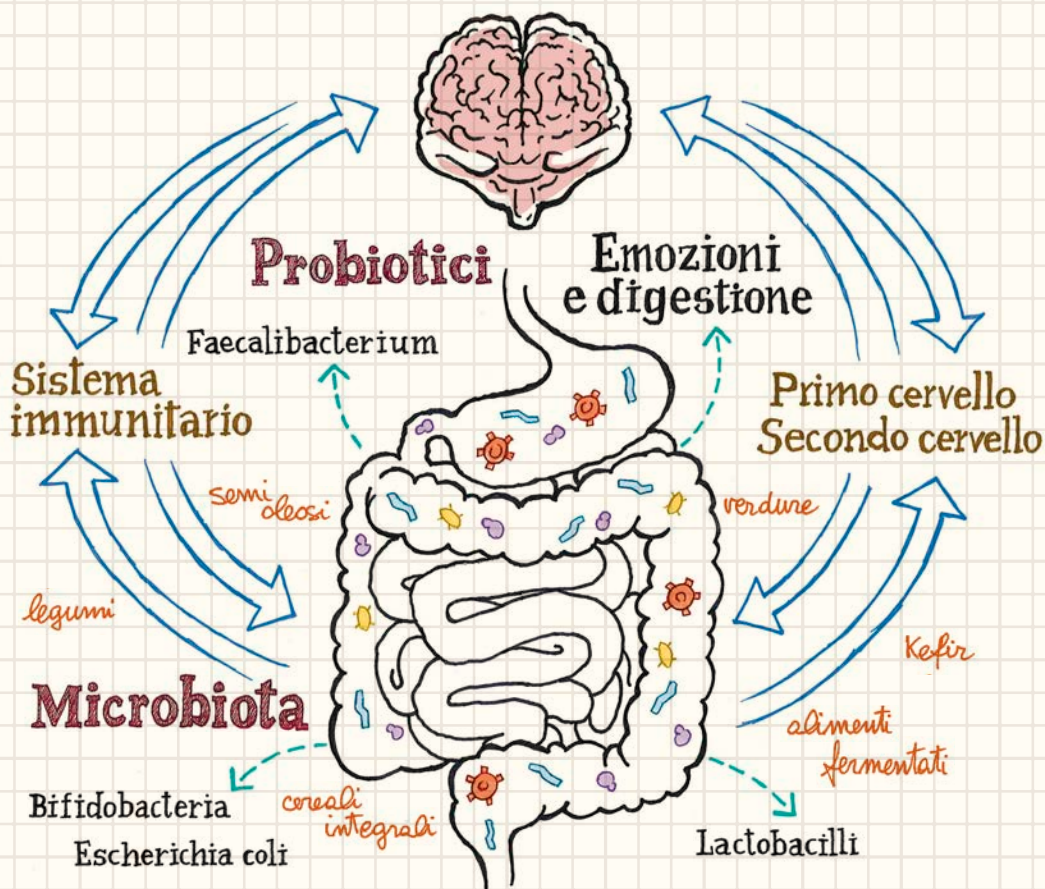




IRINA
MATVEIKOVA

L'intestino, secondo cervello

Un approccio olistico per una buona digestione
e un intestino in salute

Terra Nuova
EDIZIONI

Irina Matveikova

L'intestino secondo cervello

Emozioni e digestione: un approccio olistico
per una buona digestione e un intestino in salute

Terra Nuova Edizioni

QUESTO NON È UN LIBRO QUALUNQUE

Anche un libro ha la sua filiera. Proprio come una zucchini. Per portarti un «cibo per la mente» genuino, ecologico e giusto, Terra Nuova applica severi principi di sostenibilità ambientale e sociale: ecco quali.



La carta

L'intestino secondo cervello è stampato su carta Eural Offset 100% green certificata FSC e Der Blue Angel per essere ottenuta con fibre provenienti al 100% da carta straccia, di cui almeno il 65% da raccolta differenziata. Questa scelta, rispetto a quella di carta da fibre vergini, ha consentito il risparmio di:



**961 kg
di RIFIUTI**

la produzione media di una famiglia di **3 persone** in **240 giorni**



**2.998 kWh
di ENERGIA**

il consumo di una famiglia di **3 persone** in **306 giorni**



**230 kg
di CO₂**

pari alle emissioni di una Fiat Grande Punto 1.4 benzina per **1.405 km**



**22.576 litri
di ACQUA**

il consumo di una famiglia di **3 persone** in **43 giorni**



**1.562 kg
di LEGNA**

pari al taglio di **14 alberi**

Eco-calcolatore di Due Emme Pack, elaborazione dati di Arjowiggins realizzata da Labelia Conseil con metodo Bilan Carbone®



La stampa

La rivista e i libri vengono stampati rigorosamente in Italia, utilizzando inchiostri naturali



Il circuito

Terra Nuova assicura un equo compenso a tutti gli attori della filiera e promuove circuiti alternativi di distribuzione come quello di negoziobio.info



La bibliodiversità

I piccoli editori indipendenti garantiscono la pluralità di pensiero, oggi seriamente minacciata dallo strapotere di pochi grandi gruppi editoriali



La comunità del cambiamento

Sono oltre 500 mila le persone che ogni giorno mettono in pratica i temi dell'ecologia attraverso la rivista, i siti e i libri di Terra Nuova.

Per saperne di più: www.nonunlibroqualunque.it

Ringraziamenti

QUALCHE ANNO FA PARTECIPAI a una conferenza medica a Biarritz, in Francia. L'ultima sera, durante una magnifica cena di gala, mi ritrovai seduta intorno a un grande tavolo con otto colleghi e amici, tutti medici, scienziati e uomini di affari che venivano da diversi paesi e si conoscevano da un po' di tempo. Dopo che venne servito il caffè restammo seduti in silenzio per un po', pensierosi ma vicini nello spirito. Poi, d'improvviso, cominciammo a fare una specie di gioco: raccontare i nostri sogni e dire come ci immaginavamo da lì a 10 anni, che cosa ognuno di noi sperava di diventare e cosa ci sarebbe piaciuto fare per vivere.

Ci lasciammo trasportare dai nostri sogni in assoluta libertà. Fu un momento molto bello e dolce, un'esperienza davvero rara per questo gruppo di persone mature, avvezze al mondo degli affari e alla routine. Perché no, pensammo? Domani avremmo ripreso l'aereo per tornare a casa e alle nostre responsabilità, ma stasera ci potevamo concedere il lusso di essere aperti e sinceri. La magia ci aveva colpito tutti.

Tutti restammo lì per un momento con gli occhi chiusi e un lieve sorriso sulle labbra. Poi ascoltammo una alla volta le storie stimolanti dei commensali, le fantasie e i sogni che ognuno di loro voleva trasformare in realtà nel decennio successivo.

Chiusi gli occhi e lasciai spiccare il volo all'immaginazione e ai miei pensieri più intimi. Quando venne il mio turno di parlare, mi lasciai andare per la prima volta nella mia vita e dissi ad alta voce che volevo diventare una scrittrice. Mi immaginavo mentre scrivevo un libro con grande entusiasmo e soddisfazione professionale. Mi vedevo in un posto molto luminoso, nello splendore del sole, e sentivo il rumore del mare. Visualizzavo grandi finestre e tende bianche. Provai una sensazione di completezza e appagamento che ispirava il mio lavoro e la mia vita. Tuttavia il sogno pareva proprio tale, un sogno impossibile e distante.

Ora, dopo tutti questi anni, vi offro il mio primo libro. La versione originale è stata scritta in spagnolo, lingua che non conoscevo quando ero a quella conferenza a Biarritz, e che non mi sarei mai aspettata di imparare; qui, il volume è stato tradotto in inglese. Oggi vivo in Spagna, anche se allora non avrei potuto immaginare, neanche nei sogni più sfrenati, che mi sarei trasferita da Praga a Madrid. Proprio ora, sto guardando la Sierra de Madrid attraverso le grandi finestre incorniciate da tende bianche. Non posso sentire il mare, ma amo questo posto dove ora vivo.

Vorrei condividere con voi questa magica trasformazione che ho avuto il privilegio di vivere nella mia vita normalmente impegnata e imprevedibile. Non avrei mai immaginato che i sogni raccontati quella sera trascorsa a Biarritz con gli amici, nel 1999, si sarebbero avverati. Forse il mio desiderio di cambiare era talmente intenso che, nella foga del momento, feci le mie scelte e stabilii le mie priorità senza esserne consapevole.

Vorrei ringraziare in particolare Mónica Liberman della casa editrice La Esfera de los Libros, e il mio editor spagnolo Daniel Chu-

millas per la fiducia e la grande pazienza. Lui ha creduto nel mio progetto e dato un'opportunità a questo libro.

Vorrei anche ringraziare altre persone importanti: Carlos, mio partner e insegnante, senza il quale non sarei dove sono; Vlad, mio figlio e sostenitore, che mi stimola a crescere, imparare e tenermi al passo con il mondo moderno; e la mia paziente e saggia madre, tanto fedele alla famiglia.

Sono grata anche a tutti gli insegnanti che ho avuto e che, in periodi diversi e con le loro distinte modalità, sono comparsi sulla mia strada e hanno condiviso con me le loro conoscenze: il mio speciale maestro di piante medicinali, Carlos Andrin; il mio mentore ed eccellente terapeuta, Daniel Chumillas; il solitario filosofo Gustavo Muñoz; Jesús Valverde, amico e assennato medico; Darina Blahova, che ispira profondamente la vita e ne apprezza ogni momento; Andrei Matveikov, che mi ha aiutato e sostenuto durante un salto quantitativo, legato sia alla sfera personale che a quella lavorativa; il dottor Santiago de la Rosa per il sostegno professionale; la mia agente letteraria Elizabeth Wiggins per il suo grande sostegno e aiuto; e molte, molte altre persone.

Voglio anche ringraziare i miei pazienti – molti divenuti ora amici – che mi hanno accettato a braccia aperte e con molta curiosità, e riposto fiducia in me. Mi hanno aiutato moltissimo, collaborando con me. In particolare devo ringraziare quanti mi hanno offerto tanto generosamente la loro testimonianza: Yuyi Beringola, per la premessa; Teresa Bueyes; Joana Bonet; Miguel Ángel Solá; Rosa de la Torre; la dottoressa Ana María Ruiz Sancho; il dottor José Hernández Maraver; José Antonio Hernández Martín; il dottor Luis Bril; Pablo Pinilla; Paula Martínez; e tutti gli altri che preferiscono restare anonimi.

Infine devo naturalmente esprimere la mia gratitudine al mio indocile apparato digerente, che mi stimola, incoraggia e motiva a continuare ad apprendere cose nuove su questo essere invisibile ma intelligente, che si trova nella nostra pancia.

Premessa

QUANDO AVEVO 12 ANNI, ero molto depressa a causa di problemi familiari e cominciai a soffrire di terribili mal di stomaco. Mi venne diagnosticato un inizio di ulcera duodenale e mi fu prescritta una dieta che da allora ho seguito quasi sempre.

A 15 anni persi il mio padre biologico, i miei voti a scuola passarono da molto buono ad appena mediocre; cominciai allora ad avere dolorose coliche biliari, che mi lasciavano come uno straccio. Perciò non dubito per niente del fatto che le emozioni e la digestione siano collegate molto strettamente l'una all'altra.

Dopo questi episodi di coliche mi venne diagnosticato una cistifellea “pigra”, e i dottori mi dissero anche che avevo un fegato molto fiacco. Ci sono ovviamente cose che non compaiono in un'ecografia e a prima vista non sembrano troppo serie, ma è indubbiamente vero che tutta la vita ho sofferto di forti mal di testa, a volte con una nausea talmente forte da non riuscire a mangiare nulla per intere settimane.

Lavoro nell'industria del cinema come supervisore di edizione e mi piace il mio lavoro, ma non è esattamente il massimo per la

digestione: orari irregolari, riprese notturne per settimane di fila; a volte è caldissimo, altre molto freddo; si viaggia fin troppo... Ma cerco sempre di prendermi cura di me stessa meglio che posso. A volte i colleghi mi prendono in giro e dicono che vivrò sempre in quel modo, ma non è il mio scopo. Ciò che voglio è vivere bene. Con questo intendo godermi il lavoro e la vita finché possibile.

Forse sono consapevole dell'importanza di prendermi cura di me stessa a causa della storia di mia mamma. Era una donna meravigliosa, piena di energia, ma non si prendeva molto cura di sé e, all'età di 75 anni, ebbe un'ostruzione intestinale, risultato di una costipazione cronica, e dovette essere operata di urgenza. Subì poi una seconda operazione due anni dopo perché qualcosa aveva ceduto. Prima di queste due operazioni, ricordo come fosse stata l'ultima a lasciare il rinfresco al matrimonio di mio fratello. Dopo, non è più stata la stessa.

Quasi tutti hanno qualche tipo di problema con il mangiare e con il cibo; alcune persone perdono l'appetito per un po' quando si innamorano, e non riescono a mangiare nulla; altre non riescono a smettere di mangiare quando hanno un problema, anche se sanno che non gli conviene.

Qualche anno fa lessi in una rivista che il leggendario regista svedese Ingmar Bergman aveva sempre la diarrea prima dell'inizio delle riprese di un film. Lo capivo perfettamente! La stessa cosa mi è successa per tutta la vita. A volte i giorni passavano senza che mi sentissi di mangiare nulla, e gli amici mi dicevano: "Come sei fortunata, sei tanto magra!". Ma quando me la sentivo di nuovo di mangiare, ero così contenta! Penso che quando si è sani e pieni di vita si ha anche fame. È una sensazione meravigliosa.

Molti filosofi orientali parlano del corpo come del "tempio" o del "veicolo"; in entrambi i casi si riferiscono all'importanza di prendersene cura e di mantenerlo sano e pulito, perché se non siamo in buona salute, tutto il resto diventa molto più difficile.

La vita è meravigliosa, ma spesso non l'apprezziamo. Siamo tanto occupati con quanto ci passa per la testa che dimentichiamo come vivere ed essere presenti. Prestiamo ancora meno attenzione a quanto accade dentro il nostro corpo; è come se vivessimo disconnessi da esso e ci pensassimo soltanto quando qualcosa fa male. Ma a volte è già troppo tardi.

Ho cominciato abbastanza di recente ad andare nella clinica di Irina. Avevo sentito dire che offriva la terapia del fegato e della cistifellea cui ero interessata e nella quale avevo timore di imbarcarmi da sola. Irina mi parve splendida, molto professionale ma allo stesso tempo molto gentile, e mi spiegò tutto con grande chiarezza. Mi fissò un appuntamento per l'idrocolonterapia, una cosa che avevo già fatto in passato ma non avevo trovato piacevole; in ogni caso, pensai, andava fatta. Così una mattina presto ci andai. Con mia sorpresa, Irina riesce a renderla un'esperienza piacevole. La sua clinica è meravigliosa, carica di energia, luminosa e piacevole. Chiaramente ogni minimo dettaglio è stato studiato con cura.

Al termine della seduta di idrocolonterapia Irina mi offrì una tisana, e quel piccolo dettaglio cambiò tutto, non tanto l'infuso in sé, benché fosse delizioso, quanto il fatto che lei si fosse preoccupata di prepararmelo.

Irina incarna ciò che mi aspetto da un medico: qualcuno che ascolti e spieghi le cose al tuo livello e, meglio di tutto, che non ti metta fretta.

Mi fecero la depurazione del fegato e della cistifellea; più che un fegato, il mio si rivelò una cava, vennero fuori centinaia di calcoli! Poverino, come poteva fare bene il suo lavoro con tutta quella roba dentro? Da allora, sono tornata alla clinica molte volte. I calcoli continuano a formarsi, ma almeno so che sono sulla strada giusta e mi sento molto meglio.

Ora, quando ho mal di testa mi faccio un clistere di caffè, e la maggior parte delle volte funziona. Che sollievo!

Credo che moltissime cose che ci accadono possono essere curate con mezzi naturali, e questa è una cosa che Irina fa molto bene. Spero che questo libro ci possa aiutare a conoscerci meglio e a comprendere cosa ci sta accadendo, e che ciò possa incoraggiarci a risolvere i nostri problemi.

Yuyi Beringola, attrice cinematografica e sceneggiatrice

Prefazione

L'ALTRO GIORNO IL DIRETTORE DELLA FILIALE della mia banca (che si dà il caso sia anche un mio docile paziente) osservò: “Non avrei mai potuto fare il dottore! Avete troppa responsabilità riguardo alla salute e alla vita della gente, mi farebbe paura. In banca posso fare qualcosa di sbagliato, compiere un errore, nulla cui non si possa porre rimedio, ma con la salute di un essere umano non si possono fare troppi sbagli”.

La società moderna richiede molto a un medico. Vogliamo avere il brillante Dr. House come medico di base e stare bene con qualche visita in ambulatorio, senza prendere pillole e senza soffrire dolore o disagio.

Quando si lavora in una banca bisogna rispettare i regolamenti finanziari e gli ordini che si ricevono, così resta poco spazio per i dubbi; si fa quello che viene detto di fare, giorno dopo giorno. Tuttavia una visita del medico è facoltativa, non obbligatoria: si possono rimandare i controlli e ignorare i problemi, se si vuole; si può avere da ridire sul proprio medico e non seguire le sue direttive.

La società non ci costringe a prenderci cura di noi stessi e a mantenerci in buona salute. Al massimo offre suggerimenti e consigli, ma nessuno si accerta se stiamo bene e in forma. Non è come con i conti e gli estratti conto bancari. Agli occhi del direttore della banca siamo trasparenti, e la diagnosi è sempre chiara. Agli occhi della dottoressa, siamo persone stanche e poco comunicative, con una serie di problemi che neppure lei sa da che parte cominciare per affrontarli. L'ascolteremo ed eseguiremo i suoi ordini?

Mantenersi in buona salute e prevenire lo sviluppo o il progresso della malattia è una nostra prerogativa, ma se non scegliamo questa strada la società non ci butta fuori. Al contrario, si prenderà cura di noi meglio che può, anche se pensiamo che le cure ricevute siano insufficienti. In Europa e nella maggior parte delle altre nazioni occidentali, quando ci si ammala si ricevono cure mediche e trattamenti ospedalieri. Invece la banca ci allontana e ci chiude il conto. Però in un centro medico questo non avviene, il personale è lì per aiutarci.

Quando andiamo in banca, siamo preparati e già informati sull'argomento in questione. Non c'è motivo per cui non si possa fare lo stesso quando si va per una consultazione medica. Secondo gli esperti, l'80% delle cure di cui necessita un malato cronico si possono seguire da sé nel caso vengano forniti addestramento e preparazione adeguati. Si stima pure che il 90% dei problemi e delle malattie che spingono la gente ad andare dal dottore potrebbero essere prevenuti seguendo una dieta sana, facendo un minimo di attività fisica e osservando le norme igieniche elementari.

Perché i medici siano precisi nel proprio lavoro e capaci di aiutare i pazienti, hanno bisogno di spazio a sufficienza nella loro affollata agenda per quel 10% di casi che richiedono davvero una seria assistenza. Immaginatevi quanto potrebbe rivelarsi utile se il restante 90% potesse essere istruito relativamente alla salute e alla cura personale.

Lamentarsi dei dottori, del sistema sanitario e delle lunghe liste di attesa per gli esami procura solo ansia e frustrazione, e nel breve termine non migliora le cose. Allora perché non cercare un altro approccio e imparare a conoscere se stessi?

Il corpo è il nostro veicolo. Gli servono revisioni regolari; gli ci occorrono un buon carburante e un trattamento adeguato. Conoscere i propri problemi e occuparsi della propria salute dovrebbe essere fondamentale come lavorare o avere un conto in banca. Dovremmo dare alla prevenzione delle malattie la stessa importanza che diamo all'evitare la bancarotta.

La nostra salute può e deve rientrare nei nostri interessi. Lo scopo di questo libro è incoraggiare il lettore a raccogliere la sfida di intraprendere piccoli ma costanti passi verso uno stile di vita salutare, per scoprire la propria "intelligenza digestiva".

La prima cosa da dire è che tutti abbiamo un "secondo cervello", che si trova nascosto nelle profondità delle viscere, una forma di intelligenza straordinaria e affinata posta proprio al centro del nostro corpo. Potrà sembrare strano, ma è importante lavorare con questa intelligenza per poter imparare a decifrare i messaggi che ci manda. Il mio scopo è introdurvi al piacere di riconoscere l'apparato digerente (quel meraviglioso e formidabile essere che occupa quasi tutto lo spazio dentro di noi), saperne di più e rispettarlo. Spetta a voi decidere se farne un amico che ci aiuta e serve o maltrattarlo quotidianamente.

Se trattato bene, l'apparato digerente sa come ripararsi da solo. Nell'arco di 15 ore, comincerà a mostrare apprezzamento per qualsiasi cambiamento positivo si faccia, compresi il passaggio a una dieta migliore o l'offerta della cura necessaria. Sì, è vero che lo stesso sistema può tollerare mesi e anni di maltrattamento senza lagnarsi, ma se vogliamo avere una buona qualità della vita è importante avere una buona digestione.

Questo libro non sostituisce il medico né una visita ambulatoriale, se proprio è necessaria. Il suo scopo è fornire una comprensione basilare e aggiornata dell'apparato digerente, così da poter aiutare la dottoressa a diagnosticare i vostri problemi. Così facendo le offrirete il piacere di comunicare con un paziente intelligente, che sa esporre in modo preciso i propri disturbi e che applica nella vita quotidiana le misure fondamentali di prevenzione.

Sono a favore di uno stile integrato e olistico di medicina, uno stile che combini i progressi della scienza moderna con la saggezza delle forme complementari di medicina, insieme a misure preventive. Bisogna curare il paziente, non la malattia, andare alla radice del problema e non semplicemente rattoppare i sintomi.

La medicina olistica implica anzitutto l'applicazione di metodi di cura naturali e meno nocivi per correggere e coordinare le funzioni di tutti gli apparati dell'organismo. Fin dall'inizio, un trattamento olistico di successo richiede l'introduzione di cambiamenti nell'ambito della nutrizione e dell'igiene, e la rieducazione del paziente relativamente al funzionamento migliore dell'organismo. Allo stesso tempo, però, i medici olistici lavorano nella sfera della medicina convenzionale e si mantengono aggiornati sulle recenti conoscenze mediche, così possono fare un'accurata diagnosi della malattia e scegliere se necessario i trattamenti allopatici appropriati, farmaci o esami specialistici. Questa abile combinazione di procedura allopatica e complementare rappresenta la medicina del futuro.

Purtroppo, c'è ancora un abisso tra professionisti tradizionali (per esempio quelli che lavorano negli ospedali pubblici o nei centri medici) e medici naturopati. Spesso gli uni negano la validità degli altri, oppure non hanno il tempo o la volontà di comprendere qualcosa al di fuori dell'area del proprio interesse professionale. Non me la sento di schierarmi, perché mi piace lavorare con entrambi i tipi di medicina. Per questo motivo penso che dobbiamo cambiare questa situazione.

Vent'anni fa, non era il mio scopo specializzarmi nella salute dell'intestino. Allora non avrei potuto immaginare che un giorno il mio lavoro sarebbe consistito nello scavare nei problemi digestivi dei miei pazienti e nell'applicare principi olistici di disintossicazione per curarli.

Quando ero un giovane medico e mi stavo specializzando, volevo salvare il mondo e curare i pazienti più gravi, e per un periodo lo feci. Verso la fine di questa parte della mia carriera sognai di diventare un cardiocirurgo e “vivevo” letteralmente accanto alla sala operatoria per acquisire esperienza.

La nascita di mio figlio mise tutto sottosopra, e mi trovai invece a specializzarmi in endocrinologia. Ebbi la fortuna di avere per insegnanti degli specialisti in quel campo che erano associati con un importante centro per la cura di pazienti con complicazioni derivanti da diabete e altre disfunzioni ormonali. Era un lavoro che non finiva mai; un sacrificio costante e una battaglia permanente con i pazienti. Mi appassionava.

Lavorare in quel modo 24 ore al giorno, sette giorni alla settimana, è un modo di non esistere. Non ti accorgi nemmeno dei bisogni e delle richieste del tuo stesso organismo finché non sei esausto, e la tua famiglia con te. Cominciasti a non stare bene fisicamente, e il mio apparato digerente mi dichiarò guerra. Dovevo scegliere tra la salute e la carriera. Mio figlio, che allora era ancora piccolo, mi aiutò a prendere una decisione. Passai a un lavoro meno stressante, con pazienti esterni, e fu allora che scoprii che i malati salvati nel pronto soccorso erano successivamente abbandonati a se stessi. Non sapevano come gestire la propria malattia o aderire alle linee guida. Per fare progressi in questo lavoro e aiutare me stesso a crescere, cominciai a studiare diversi tipi di medicina.

Ebbi la fortuna di lavorare nell'industria farmaceutica per molti anni, il che mi consentì di partecipare a trial clinici e di seguire importanti conferenze, dedicate soprattutto all'oncologia. Scoprii

un altro mondo: la moderna medicina scientifica e il cancro. Per anni, discutemmo le procedure di chemioterapia e radioterapia, e nel dettaglio la lotta contro il cancro. Ho visto tutti i lati di questa malattia complessa e, purtroppo, “molto intelligente”. Ne ho anche diretta esperienza attraverso i miei parenti stretti.

Le circostanze della vita mi portarono a viaggiare molto, e ho tratto molti vantaggi delle visite ad altri paesi, alla ricerca delle fonti più autentiche e degli insegnanti più illustri per poter imparare le medicine naturali e complementari. Questo ha bilanciato la mia opera professionale convenzionale e mi ha dato la speranza che un giorno sarei stato in grado di combinare le mie esperienze e di applicare le mie conoscenze.

Credo che questo giorno sia arrivato.

La vita mi insegna che i nostri pensieri e sensazioni sono influenzati dalla digestione. Ascoltare Irina e leggere le sue parole rappresenta un’opportunità per pensare e percepire meglio.

Irina sa.

Molto.

Miguel Angel Sola, attore

Il secondo cervello

AVOLTE LA GENTE SCHERZA sul fatto che ci siano due cervelli: uno femminile nella testa e uno maschile nei pantaloni (lo stesso paragone viene fatto anche a proposito del cuore di uomini e donne). Se pensate che in questo capitolo parlerò di tale ipotetico secondo cervello – l'orgoglio e la vanità nascosti nelle mutande – allora vi sbagliate. Anche se non capisco perché questo tipo di “cervello” sia famoso: il suo potere decisionale è talmente forte che non è influenzato dai filtri mentali della fredda razionalità, del buon senso e della logica.

Ciò di cui parlerò in questo libro è un altro cervello, quello che si trova nell'apparato digerente. Non è affascinante e interessante come il nostro impulso sessuale, ma può essere altrettanto selvaggio e imprevedibile. E lo usiamo molto di più, perché il nostro “cervello enterico” entra in azione varie volte al giorno.

È giusto dire che l'intestino, diviso in tenue e crasso, non è la nostra parte anatomica per la quale nutriamo la maggiore passione, né quella che ci fa aumentare le pulsazioni. Nessun famoso poeta gli

ha dedicato un'ode, e normalmente gli artisti non sono ispirati dalla "bellezza" del sistema digerente. In realtà è proprio il contrario. L'opinione più diffusa sull'intestino è che sia una brutta parte del corpo, che somiglia un po' a un serpente, puzza e talvolta emette rumori imbarazzanti e inaccettabili socialmente.

Tuttavia, vi assicuro che abbiamo un vero secondo cervello nelle viscere, e che la sua funzione neuronale è molto simile a quella del cervello nella testa. Dentro la nostra pancia c'è un'estesa rete di neuroni situati tra i due strati muscolari delle pareti dell'apparato digerente. Inoltre, la struttura di questi neuroni digerenti è identica a quella delle controparti del cervello: entrambe producono molecole chimiche simili, neurotrasmettitori e ormoni che sono soprattutto necessari per le comunicazioni intercellulari e per il corretto funzionamento dell'organismo.

Permettetemi di presentarvi il sistema nervoso enterico (SNE), il nostro "secondo cervello". Non è una metafora: è il nome ufficiale accettato dalla classe medica. L'importanza dello SNE è stata dimostrata solo relativamente di recente con la pubblicazione del lavoro del professor Michael Gershon, direttore del Dipartimento di anatomia e biologia cellulare della Columbia University (New York), e precursore della nuova scienza della *neurogastroenterologia*. Questa nuova area di specializzazione studia i sintomi dei disturbi psicosomatici che hanno un'espressione gastrointestinale e li collega al sistema nervoso centrale (SNC). Il dottor Gershon ha trascorso trent'anni della sua carriera scientifica in uno studio approfondito sull'atteggiamento e comportamento dell'intestino dell'essere umano. Lui ha confermato che il nostro apparato digerente nervoso ha la propria attività cerebrale e intelligenza. Il suo libro, *Il secondo cervello – Gli straordinari poteri dell'intestino* (Utet, 2006), fu un significativo passo avanti nelle informazioni sullo SNE, capace di far progredire l'attuale comprensione medica e scientifica sull'argomento.

Secondo dati recenti, i neuroni presenti nell'intestino tenue sono circa cento milioni in totale. Questa cifra rappresenta un numero considerevolmente più alto di quelli del midollo spinale, per esempio. Il cervello che c'è nell'intestino è la principale linea di produzione e stoccaggio delle sostanze chimiche dette neurotrasmettitori, la maggior parte dei quali sono identici a quelli che si trovano nel sistema nervoso centrale (SNC), come l'acetilcolina, la dopamina e la serotonina. Queste sostanze regolano l'umore e il benessere emozionale e psicologico. Formano un gruppo di composti essenziali che garantiscono la comunicazione corretta tra i neuroni e il sistema di allerta dell'organismo. Rappresentano le "parole" del linguaggio neuronale. La presenza nell'intestino di una varietà talmente ampia di neurotrasmettitori è una chiara indicazione della complessità del ricco linguaggio digestivo e della sua capacità di eseguire funzioni neuronali e di esprimere le proprie emozioni.

Gershon rilevò che il 90% della serotonina (il famoso "ormone della felicità" o "del buonumore") viene prodotto e stoccato nelle pareti intestinali, dove regola i movimenti peristaltici e la trasmissione sensoriale. Solo il restante 10% della serotonina viene sintetizzata nei neuroni del sistema nervoso centrale, il cervello, ovvero il nostro "cervello cranico". La quantità minima di serotonina nel cervello cranico è tuttavia di vitale importanza per gli esseri umani. Eseguono varie funzioni, tra cui la regolazione dell'umore (la serena sensazione di benessere), l'appetito, il sonno e le contrazioni muscolari; interviene poi nelle funzioni cognitive quali la memoria e l'apprendimento. La serotonina è il "messaggero della felicità"; grazie ad essa, i neuroni possono comunicare tra di loro, rilasciandola e catturandola di nuovo quando necessario.

Prima di questa rivelazione, il mondo scientifico non prestava molta attenzione a questo aspetto dell'intestino, e non valorizzava la rete nervosa che lo percorre. L'opinione generale era che le decisioni prese dal cervello cranico fossero dominanti e che la sua

influenza sull'apparato digerente fosse a senso unico, cioè che il processo fosse diretto verso il basso attraverso il sistema nervoso centrale. Tuttavia le osservazioni scientifiche condotte dal professor Gershon ci portano attualmente a pensare che questa influenza viaggi in entrambe le direzioni e cioè che ci sia una comunicazione costante tra i due cervelli: quello dentro il cranio e il fratello, giù nelle viscere.

Posso garantirvi che questa relazione tra i due cervelli, che implica livelli ormonali, metabolici ed emozionali, è molto complessa, potremmo perfino definirla “intellettuale”; normalmente è anche piuttosto democratica e vicendevolmente rispettosa.

Fatti curiosi riguardo l'evoluzione

L'evoluzione è magica. Milioni di anni fa, quando i nostri antenati stavano sviluppando la colonna vertebrale, e le strutture basiche del cervello cranico cominciavano appena ad apparire, loro avevano già un sistema nervoso nella pancia, che consentì loro di sopravvivere ed evolversi.

Questo antico cervello era responsabile delle funzioni viscerali vitali ed era completamente indipendente e ben coordinato. I nostri progenitori erano già in grado di dedicare più tempo ed energia ad attività della vita importanti e piacevoli – accumulare esperienza, difendersi, indulgere negli atti sessuali – mentre il loro cervello enterico si prendeva carico di nutrizione, digestione, assorbimento, idratazione ed eliminazione di scorie.

Nelle prime fasi dello sviluppo della corteccia cerebrale, l'attività mentale dei nostri antenati era più elementare della nostra; era guidata più dall'istinto e dall'intuito. In altre parole, i nostri lontani parenti ascoltavano il proprio intestino e agivano in base ai segnali inviati loro dal cervello enterico. Infatti per gli animali la voce del cervello “enterico” è ancora un comunicatore predominante dell'informazione. Spesso ci stupiamo della precisione delle intuizioni di

un cane, un cavallo o un gatto. Gli animali prestano attenzione ai segnali provenienti dalle loro viscere. Invece noi “esseri superiori” siamo ora separati dal resto del mondo animale (anche se non del tutto), e abbiamo soppresso la capacità intuitiva associata con il presentimento “viscerale” a favore della potentissima voce guida della mente e della coscienza.

Ciò nonostante, ognuno di noi ogni tanto ha una sensazione “viscerale”, un avvertimento che proviene dal profondo e compare in situazioni di intensa o estrema emotività. Si presenta sotto forma di un’ampia gamma di sensazioni, che vanno da un piacevole fremito a un nodo nervoso, un senso di vuoto o di dolore. È il nostro cervello enterico che ci sta parlando. Poverino, per attrarre la nostra attenzione e spingerci all’azione, deve gridare forte usando il proprio “linguaggio”: attacchi di diarrea, spasmi o nausea.

Il cervello enterico si è sviluppato insieme al gemello che sta più su, crescendo di dimensioni e aumentando la diversità e quantità di sostanze neurochimiche prodotte. Ha perfezionato il controllo delle funzioni vitali e si è adattato alle nuove richieste e necessità dell’organismo umano. Questa evoluzione continua oggi. Oltre ai compiti citati sopra, il suo lavoro consiste nell’assimilare informazioni sulle nuove sostanze chimiche che passano attraverso il suo “controllo di frontiera” digerente.

Dopo uno sviluppo prolungato, il sistema nervoso enterico si è trasformato in qualcosa di molto più importante di una semplice reliquia dei nostri antenati: ora è un sistema moderno che esegue funzioni vitali estremamente complesse senza che noi dobbiamo fare uno sforzo mentale o controllare il suo lavoro.

Fuori controllo

Non c’è alcun modo per controllare le funzioni digestive con la mente. Immaginatevi se potessimo ordinare: “Oggi non avrò bisogno di un lassativo per andare in bagno” oppure “L’arrosto di

agnello che mangerò domani dalla suocera non mi darà nessun problema”. Non è esattamente così. Il nostro vigoroso controllo mentale si ferma nel momento in cui cominciamo a mangiare e riprende di nuovo alla fine dell’evacuazione. Siamo consapevoli dei due orifici posti alle due estremità dell’apparato digerente, provvisti di funzioni completamente opposte. È logico! La mente può essere astuta e ingannevole, e le nostre decisioni a volte sono insensate. La natura non può permetterci di manipolare le nostre funzioni nutritive, digestive e immunologiche secondo la nostra coscienza, né lasciare che siamo vittime dei nostri imprevedibili umori. In questo modo non saremmo in grado di sopravvivere.

Strano, vero? Con la forza di volontà e l’intelligenza possiamo cambiare il mondo, eppure non possiamo modificare la nostra stessa digestione – e nemmeno influenzarla – senza una conoscenza specialistica. Certe persone si arrabbiano per questo. Il potere che l’apparato digerente ha su di loro le irrita; non riescono ad accettare questa ribellione interna, che non si inserisce nella loro agenda quotidiana. Ma non tutto è sotto il nostro controllo mentale, e ciò comprende la nostra digestione. Quello che dobbiamo fare è firmare un accordo, entrare in una relazione diplomatica con il nostro intestino, in modo che collabori con noi e ci lasci vivere la nostra vita.

Spesso vedo nei miei pazienti questa rabbia e mancanza di pazienza. Si aspettano di migliorare la digestione, ridurre i gonfiori e curare la costipazione o il colon irritabile facendo pressione sull’apparato; praticamente è come se avanzassero delle pretese sul proprio organismo e sul proprio medico: bisogna fare qualcosa, e in fretta. Se nell’arco di due settimane sembra che “non funzioni niente” e che nessun “magico” cambiamento si sia verificato, allora queste persone si sentono frustrate.

Tuttavia il cervello enterico non scende a nessun vecchio patto. Chiede un trattamento a lungo termine e una cura fino al recupero della salute e dell’equilibrio interno. Proprio come non possiamo

curare l'ansia e la depressione in un paio di settimane, non possiamo trattare la nevrosi gastrica in pochi giorni.

La gente che viene a cercare un aiuto alternativo per il proprio apparato digerente porta normalmente con sé i problemi che l'ha assillata per anni, ed è disperata. Spesso mi chiedo perché la loro reazione davanti alla prospettiva di qualche mese di lavoro sull'intestino e sulla dieta sia: "Oh no, così tanto!".

Curarsi con la medicina complementare è tornato di moda

Finalmente! Non mi sorprende minimamente che oggi le persone mostrino un rinnovato interesse per le cure alternative e complementari, per lo sciamanesimo, per i rituali dei nativi, per le tecniche di meditazione e altri modi per riconnettersi con il proprio organismo.

L'antico concetto di mindfulness è ritornato di moda. Siamo attratti dal pensiero buddista. La spiritualità sta diventando sempre più importante per noi, che sentiamo il bisogno di ricontattare la natura e di ritrarci dallo stress della vita quotidiana. Considero questa nuova svolta evoluzionistica bella e logica. Già sta diventando chiaro a molti di noi che lo stress, la tensione, il lavoro ininterrotto e le responsabilità stremano l'organismo e la mente e danno il via a problemi organici, a cominciare dalle disfunzioni digestive e psicologiche.

Allora cosa possiamo fare? Fermare il mondo e cambiare la nostra vita sembra impossibile. Nemmeno i farmaci sembrano la soluzione per tutto. Le ricerche e gli studi attuali nel campo della biotecnologia e della neuroscienza moderna sono molto importanti e davvero promettenti per la medicina del futuro, ma è ancora presto per quanto riguarda le applicazioni pratiche.

Nonostante tutto, oggi più che mai la ricerca di un'armonia interiore e l'uso della medicina complementare e delle filosofie spirituali offrono misure concrete che possiamo adottare nella vita quotidiana. E sono alla portata di chiunque.

Ma torniamo ai nostri due cervelli. Le nostre capacità cerebrali sono molto superiori di quelle che usiamo normalmente, a quanto pare di solito usiamo solo circa il 15% del nostro potenziale. Noi abbiamo i meccanismi interni necessari per la cura e la guarigione. Il nostro organismo ci parla e ci dà avvertimenti. Se potessimo decifrare i suoi segnali e tenerne conto, saremmo molto più sani e in forze.

Come un buon gemello, il cervello enterico condivide e si assume responsabilità, e assimila le emozioni e i problemi generati dal fratello che sta in alto; inoltre registra nella memoria delle viscere quegli eventi emozionali dal maggiore impatto.

L'influenza emozionale a doppio senso

Ecco alcuni esempi di come il cervello cranico influenzi la nostra digestione e di come il nostro comportamento digestivo eserciti un'azione sui nostri pensieri e umori.

- ♦ Una situazione di forte tensione emotiva, uno stato di intensa paura o un evento traumatico possono provocare il vomito, la diarrea o una brutta indigestione.
- ♦ Se ci sentiamo soli, o sentimentalmente delusi, o se la nostra autostima è distrutta, questi stati psicologici possono influenzare il nostro metabolismo e i complicati processi della digestione. Questo può causare mancanza di appetito, nausea o apatia, rallentamento e disturbi digestivi.

Più di frequente questa "cronica infelicità" si esprime con ansia e comportamento compulsivo, con incontrollabili abbuffate nei momenti critici, di solito a metà pomeriggio e a notte fonda. Questo modo di mangiare compulsivo e incontrollato (soprattutto carboidrati) porta a un rapido rilascio di ormoni e sostanze chimiche in entrambi i cervelli, con il risultato che si ha una sensazione temporanea di benessere e sod-

disfazione generale. Poco dopo, però, questo meccanismo neuronale “finisce la benzina”, la digestione si blocca, subentrano pesantezza e gonfiore; l'apparato digerente comincia a lamentarsi e a protestare davanti a questo abuso di cibo; il tutto è accompagnato da un senso di colpa. La nostra autostima finisce sotto le scarpe e cominciamo a pentirci di ciò che abbiamo fatto. A questo punto, molte donne decidono di provocarsi il vomito.

Proseguiamo con altri esempi per capire come i due cervelli comunichino tra di loro.

- ♦ Un attacco di diarrea con episodi colitici e spastici (che possono essere la fase acuta di una condizione di intestino irritabile o di gastroenterite) impedisce di pensare con chiarezza. È come se l'irritabilità o la sensibilità si presentassero al massimo volume e noi ci sentissimo sopraffatti dalla stanchezza e dallo sfinimento. Così siamo di cattivo umore e il nostro rendimento intellettuale si riduce.
- ♦ La costipazione accompagnata dal gonfiore dà la sensazione che la vita ci stia “appesantendo” con i suoi problemi (e lo stomaco ha la stessa sensazione). Si perde interesse nelle attività sociali e fisiche. Potrete non credermi, ma la costipazione cronica può trasformare una persona in un essere sarcastico e pessimista, abbassare la libido e limitare la vita sessuale. Qualunque sia la causa che la origina, la costipazione può abbassare i livelli della serotonina (o la sensibilità a questo ormone) prodotta dai neuroni nel cervello enterico. Si ha così una ridotta motilità muscolare digestiva (la capacità dei muscoli intestinali di generare movimenti e contrazioni delicati e regolari, con l'effetto di mescolare e sospingere il contenuto del tratto gastrointestinale), che a sua volta causa una carenza

di emozioni positive. D'altro canto, il transito intestinale lento aumenta il sovraccarico tossico dell'organismo.

- ♦ Un accumulo di emozioni nell'intestino è molto comune nelle donne che sono perfezioniste e vogliono controllare tutto; è come se la sala comandi delle loro vite fosse nell'intestino. Questo atteggiamento genera una costipazione particolarmente seria, resistente a trattamenti e rimedi classici.
- ♦ Alcune persone sopprimono le proprie emozioni e non sono in grado di esprimerle; non sanno come mostrare affetto, e così spesso sperimentano una ribellione interiore: episodi di profusa diarrea, colon irritabile e digestione ipersensibile.
- ♦ Un buon movimento intestinale la mattina, che lascia una sensazione di piacevole leggerezza e pulizia, è un ottimo modo per cominciare la giornata. Mette di buon umore, fa sentire carichi di energia e pone tutto in una luce positiva. Sono certa che ne convenite.
- ♦ Dopo qualche giorno di intasamento intestinale, è facile svegliarsi con un cattivo sapore in bocca, senza appetito e incapaci di fare colazione. Siamo troppo occupati a pensare ad altro per tirarci fuori da questa situazione, e ci precipitiamo fuori dopo una veloce tazza di caffè. La giornata non sembra molto promettente e certamente non lascerà buone sensazioni, visto che siamo già emotivamente preparati a vederla assolutamente grigia.

I nostri due cervelli sono entrambi dominanti. Interagiscono, chiacchierano, si sabotano o si rinforzano l'un l'altro. Dipende dal giorno e dalla situazione emotiva e digestiva. Che tipo di giornata decidiamo di avere?

L'enorme potenziale nascosto del nostro intestino

È stato dimostrato che l'apparato digerente ha un enorme potenziale neurologico e ormonale. Ecco perché attualmente gli scienziati e l'industria farmaceutica stanno dedicando così tante ricerche e test alla neurogastroenterologia.

Gli psicofarmaci per la depressione prescritti su una scala tanto massiccia appartengono al gruppo dei cosiddetti inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina (SSRI). Questi medicinali facilitano la comunicazione neuronale, prolungando la presenza attiva di serotonina nello spazio tra due neuroni (la sinapsi, o fessura sinaptica) prima che venga ricatturata dai recettori. Questi medicinali hanno un effetto solo sul 10% della serotonina cerebrale – quella che passa attraverso la fessura sinaptica – e si dice migliorino l'umore del paziente e controllino la depressione.

Come detto, il nostro cervello enterico produce un mare di serotonina, il restante 90% di questo ormone associato con la felicità e il benessere. Perciò la domanda è: come possiamo avvantaggiarci di questa preziosa risorsa e farne l'uso migliore per la salute mentale e digestiva? È una grossa sfida per i ricercatori. Inoltre, gli scienziati hanno fatto la sorprendente scoperta che l'intestino è pure una ricca fonte di benzodiazepine endogena, che è il principio attivo dei farmaci ansiolitici (tranquillanti). Si tratta dei medicinali che vengono prescritti per aiutarci a dormire, superare lo stress, ridurre l'ansia o trattare le fobie. Questo fatto solleva una domanda interessante: e se riuscissimo ad attivare le nostre stesse risorse e in qualche modo a rilasciare ansiolitici digestivi per i nostri bisogni psicoemotivi? Nulla è impossibile; tutti abbiamo le soluzioni dentro di noi.

Avete notato che il pancino di un bebè è particolarmente sensibile? Quando la mamma o il papà lo massaggiano delicatamente, la digestione e i problemi di gas del piccolo migliorano; il bambino si calma, smette di piangere e si addormenta più in fretta. Questo effetto è simile a quello delle benzodiazepine endogene (prodotte

dal nostro organismo) ma è indotto in modo naturale. Da adulti, non troviamo il tempo di amare il nostro intestino. Non siamo abituati a massaggiarlo o a indulgere in massaggi professionali né a fare esercizi per rilassare l'addome. Non dovremmo dimenticare che il leggero tocco terapeutico delle mani ha sempre un effetto calmante e rilassante, e che può essere perfino curativo.

I recettori oppioidi (le cellule cerebrali che catturano e rafforzano l'effetto delle sostanze come la morfina) sono presenti anche nell'intestino. Questo spiega l'effetto di morfina ed eroina sull'apparato digerente, dal momento che il secondo cervello sviluppa una dipendenza da queste droghe proprio come il cervello cranico.

Se i disturbi digestivi possono causare insonnia o sonno agitato, è vero anche il contrario: l'insonnia o la mancanza di riposo e sonno (spesso indotti dallo stress o da problemi lavorativi) possono provocare disturbi digestivi. L'elettroencefalografia (EEG), la valutazione delle onde cerebrali elettriche delle cinque fasi del sonno, ha un'equivalente nell'elettromiografia (EMG), la valutazione delle onde cerebrali elettriche dei muscoli intestinali del sistema nervoso enterico, che ha identici cicli del sonno. Gli studi indicano che le persone con problemi digestivi hanno anche un anomalo sonno REM (Rapid Eye Movement, movimenti rapidi dell'occhio), la fase più leggera del sonno, fondamentale per il riposo completo e l'assimilazione della memoria.

Sottolineo che c'è una connessione diretta tra la psiche e lo stomaco. Molti problemi intestinali sono spiegabili con un malfunzionamento del "cervello enterico" o con interferenze nella sua comunicazione con il cervello cranico. Il cervello enterico è l'area in cui si originano paura, ansia o fobie, insieme a controllo eccessivo o manie, e anche premonizioni, apprensioni e intuito. Gli scienziati ritengono che il cervello addominale possa anche memorizzare alcune emozioni, provare stress e soffrire di proprie psiconevrosi.

Al famoso aforisma “Penso, dunque sono”, si potrebbe ora aggiungere “(...) se l'intestino me lo permette”. Vomito, diarrea e spasmi annebbiano la mente. Il sistema nervoso enterico non scriverebbe mai poesie né si imbarcherebbe in un dialogo socratico, ma ciò nonostante è sul serio un cervello più intuitivo, seppure privo di molta influenza sociale. Per dirla con il professor Michael Gershon: “Il cervello enterico svolge un ruolo importante nella felicità e nella miseria umane, anche se poche persone sanno perfino di averne uno”.

Il concetto di cervello enterico nelle filosofie orientali

Anche se la medicina occidentale ha riconosciuto solo di recente il “secondo cervello”, in quella orientale la pancia è sempre stata considerata come il centro vitale dell'organismo umano. Le medicine tradizionali del mondo e i loro trattati sull'apparato digerente costituiscono un argomento a grandissimo raggio, che meriterebbe forse un libro a parte; tuttavia possiamo brevemente ricordare qui alcune di queste filosofie, giusto per dare un'idea di come l'autentica saggezza consideri l'essere umano integrato in tutti i suoi aspetti: fisico, spirituale ed energetico.

La medicina tradizionale cinese (MTC) identifica l'intestino come il *dantian*, tradotto liberamente come “l'area dell'ombelico, il centro dell'energia, il mare del *qi*”. Il *qi* è l'energia vitale, la forza o l'impulso, paragonabile al *prana* dell'induismo, al *pneuma* della Grecia classica, all'*élan vital* (termine coniato dal filosofo francese Henri Bergson).

La tradizione induista di guarigione localizza il terzo dei sette *chakra* (o “ruote energetiche”) nello stesso punto del cervello enterico. È il plesso solare, o chakra *manipura* (“gioiello splendente”), posto nel mezzo del torace, nell'area diaframmatica sopra l'ombelico, nel centro di gravità del corpo.

Nelle arti marziali giapponesi lo *bara*, come il *dantian* di cui sopra, rappresenta “la pancia, il centro dell'essere umano, il mare

di *qi*". Da qui deriva l'espressione *hara kiri*, una forma tradizionale di suicidio rituale tra i guerrieri samurai, che significa letteralmente "tagliare la pancia" o recidere l'energia dell'essere.

Essere "centrati sull'hara" equivale a uno stato di salute ottimale e di integrazione di tutti i sistemi organici, a longevità e benessere. Conduce a uno stato generale di serenità e profonda calma, consapevolezza, ragione, potere personale e azione equilibrata. Questo stato può essere raggiunto tramite la meditazione e le discipline psicofisiche, che comprendono tai chi, qi gong (chi kung), hatha yoga.

Quelli che possiedono uno hara ben sviluppato possono fare molte cose senza alcuno sforzo apparente, pur rimanendo allo stesso tempo osservatori calmi e pazienti che non sentono la necessità di intervenire, anche se non sono d'accordo. Quelli che conoscono l'arte dello hara (*haragei*, "l'arte dello stomaco") si rendono immediatamente conto quando stanno lasciando il "giusto centro" e cadendo sotto l'influenza dell'Io egocentrico; e in modo abbastanza naturale, senza alcuno sforzo, sono in grado di ritornare al centro. Invece chi possiede uno hara debole ha la salute fragile, si arrabbia e perde la calma facilmente; di fronte alle avversità perde subito l'autocontrollo. L'espressione psicosomatica "essere centrati", o in contatto con la nostra energia interna, ha molto a che fare con il fatto di possedere un apparato digerente equilibrato nel linguaggio della medicina occidentale.

Il corpo è un vero tesoro a nostra disposizione, ma funziona pienamente solo se lo rispettiamo e lo lasciamo agire secondo le sue necessità, senza sottoporlo ad aggressioni esterne che lo squilibrano.

Viviamo nella società più narcisistica della storia umana. Coltivare la nostra immagine è diventato un obbligo sociale, ma spesso dimentichiamo la nostra vita interiore. Nella nostra società igienica e asettica, che cerca disperatamente uno stile di

Indice

Ringraziamenti	5
Premessa	8
Prefazione	12
1- Il secondo cervello	18
2 - Le virtù dell'apparato digerente	33
3 - Emozione e digestione. La sindrome dell'intestino irritabile	45
4 - Un tabù sociale	70
5 - Lo stomaco	77
6 - L'intestino tenue, ovvero un campo da tennis nascosto nella pancia	88
7 - Il colon e la tossiemia	98
8 - Costipazione, onnipresente fantasma	118
9 - L'idrocolonterapia. Il test di revisione dell'organismo	137
10 - La microflora intestinale. Il vero e il falso	159
11 - La malattia del reflusso gastroesofageo (GERD)	176
12 - Il fegato e la cistifellea	188
13 - Invecchiamento e digestione	202
14 - Respirazione e digestione	216
Commenti finali	223
Bibliografia	226
L'autrice	230
Indice analitico	237

Un mondo migliore è già qui.

Basta sceglierlo.

Dal 1977
100 pagine a colori
per uno stile
di vita sostenibile.



Ogni mese a casa tua, in cartaceo o pdf

alimentazione naturale • medicina non convenzionale • agricoltura biologica • bioedilizia
ecovillaggi e cohousing • cosmesi bio • ecoturismo • spiritualità • maternità e infanzia
prodotti a confronto • energia pulita • equo&solidale • ricette • finanza etica • lavori verdi
esperienze di decrescita felice • ecotessuti • ecobricolage • fumetti • animalismo • annunci verdi

Il mensile **Terra Nuova** e i suoi libri sono distribuiti nei centri di prodotti naturali
del circuito negoziobio.info, nelle principali librerie, fiere di settore o su abbonamento.

Testata web: www.terranuova.it

Terra Nuova Edizioni

Scarica subito la nostra APP



su



Ti aspetta un omaggio esclusivo!

Benvenuti nel mondo della digestione! Un viaggio attraverso lo stomaco e l'intestino con varie fermate, per migliorare il benessere fisico, psicologico ed emotivo.

Nel nostro apparato digerente vivono circa cento milioni di neuroni che producono serotonina – l'ormone della felicità e del benessere. È quindi inevitabile che quando il nostro stomaco non funziona ci sentiamo stanchi e depressi, e viceversa. Questo libro non solo ricostruisce i legami tra emozioni e digestione, ma spiega in che modo il sistema digestivo influenza il nostro umore e l'importanza di un approccio olistico in grado di lavorare proprio sull'equilibrio tra corpo e mente.

L'autrice aiuta, con esempi e consigli pratici, a risolvere i più comuni problemi digestivi: dalla costipazione cronica al bruciore di stomaco, dalla colite spastica al reflusso gastroesofageo all'ulcera peptica. La combinazione di suggerimenti alimentari, medici e psicologici rendono questo libro una guida pratica originale e indispensabile per migliorare la propria salute.



Irina Matveikova è medico, specializzata in endocrinologia e nutrizione. Dopo aver approfondito lo studio dei disturbi legati all'alimentazione ha proseguito la propria formazione nelle medicine non convenzionali. Ha pubblicato numerosi articoli scientifici e divulgativi, collaborando con riviste come *Harper's Bazaar*, *Marie Claire* e *Glamour*. Il suo libro è stato tradotto in tutto il mondo, diventando un best seller in Spagna e Regno Unito.

www.terranuova.it



- carta riciclata 100%
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:
www.nonunlibroqualunque.it