



# I TRE CERVELLI



Da Lamparole

## L'INTESTINO, UN CONCETTO "VAGO"

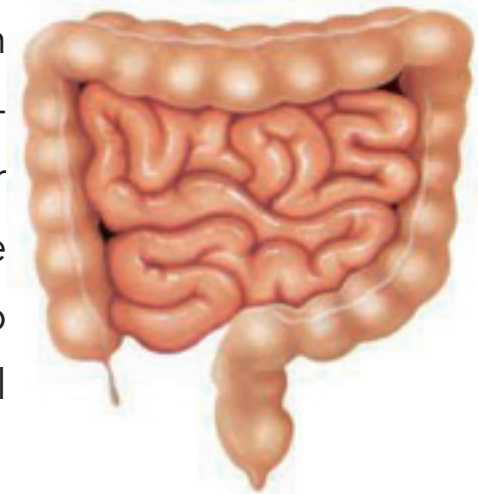
Vi sono più neuroni che rivestono l'intestino di quanti non ve ne siano lungo l'intero midollo spinale.

Il 99% di essi è davvero responsabile delle vostre azioni, dei pensieri e delle emozioni.

## I TRE CERVELLI

Un buon modo per ritrovare armonia, salute ed equilibrio è sicuramente prendersi cura di quelli che sono ormai da tutti riconosciuti come i nostri 3 cervelli. CERVELLO, INTESTINO, CUORE. Il loro funzionamento e la stretta interdipendenza può essere motivo del nostro benessere come causa di tanti problemi.

Nei prossimi articoli tante informazioni utili per conoscerli meglio, alcuni consigli per mantenerli in salute, qualche notizia e parole in libertà, senza un ordine prestabilito, per stimolare la vostra curiosità sulle molte cose da scoprire per conoscere meglio noi stessi e poterci PRE-occupare del nostro benessere.



PERCHÈ L'INTESTINO NON È PIÙ CONSIDERATO IL SECONDO CERVELLO, MA IL PRIMO?

**Il rapporto diretto tra intestino e cervello è un dato consolidato, ma sul fatto che l'intestino venga relegato in seconda posizione molti scienziati hanno forti dubbi**

**Vi sono più neuroni che rivestono l'intestino di quelli lungo tutto il midollo spinale e il 99% di questi è responsabile di azioni, emozioni, pensieri. (Gundry)**

Esso, infatti, controlla addirittura il cervello che avete in testa, e che dovrebbe quindi essere considerato il cervello numero due. La flora batterica manda segnali ormonali, o sms, ai suoi fratelli mitocondri, compresi quelli del cervello. Questi messaggi

viaggiano tramite «wi-fi» attraverso il flusso sanguigno e il sistema linfatico. Ma l'intestino ha un altro modo, più tradizionale, di mandare messaggi al «secondo cervello» che avete in testa. Intestino e cervello comunicano attraverso il nervo vago, il nervo più lungo del sistema nervoso autonomo, equivalente al telefono fisso o al telegrafo.

Il nervo vago controlla la maggior parte delle funzioni corporee autonome (inconsce), come il battito cardiaco, la respirazione, la digestione e così via. Il nervo vago passa tra l'intestino e il cervello, attraversando vari organi. Quando una parte del corpo ha bisogno di comunicare con un'altra, fa una chiamata su questa linea fissa per mandare il messaggio. Per molti anni abbiamo pensato che il nervo vago servisse al cervello per comunicare e dare ordini al resto del corpo, incluso l'intestino. È quello che è stato sempre insegnato in ambito medico.

Adesso, invece, sappiamo che accade il contrario: per una fibra nervosa che porta dal cervello al cuore, ai polmoni, all'intestino, vi sono nove fibre nervose che portano al cervello partendo dall'intestino. Vi sono quindi nove volte più comunicazioni che viaggiano dall'intestino al cervello che in direzione opposta.

## A PROPOSITO D'INTESTINO

Il rapporto tra intestino e salute è di grande attualità. È noto che i ritmi frenetici di vita portano un carico di stress che influenza enormemente alcuni processi fisiologici del tratto gastro-intesti-

nale, ma, è vero anche il contrario, e cioè che disordini intestinali rappresentano spesso la causa di disturbi sia fisici che mentali. Esso è centrale per il benessere perché è l'origine. In fase embrionale origina dall'ectoderma, foglietto da cui si sviluppa il cervello.

Costituisce la polarità infiammatoria del corpo (sentiamo la temperatura più calda in quella zona) e dobbiamo evitare che i fattori infiammatori passino attraverso il sangue a cuore e cervello. **SI AMMALA**, (enteriti da batteri, virus, funghi) **SOFFRE DI STRESS** (stitichezza, diarrea) **SVILUPPA NEVROSI** (es: colon irritabile, coliti) **PENSA E RICORDA** (shock e traumi).

Un approccio alle problematiche dall'interno è auspicabile e, ascoltando il proprio corpo, cercare di ristabilire l'equilibrio prestando attenzione a quella che si chiamava flora batterica e oggi si definisce MICROBIOTA e che si compone non di un ammasso di cellule indistinte ma di un'organizzazione di microorganismi che potendo comunicare correttamente tra loro diventeranno amici della vita, per tutta la vita.

Questo ecosistema costituito da oltre 500 diverse specie di microorganismi (e continuamente se ne scoprono altre). La biodiversità del microbiota dipende da diversi fattori come l'alimentazione, l'ambiente, le condizioni di salute e a questo si aggiunge la biodiversità individuale che lo rende **UNICO IN OGNI PERSONA**.

**ESSO SI FORMA** nel momento del concepimento (imprinting microbico).

**SI TRASMETTE** da madre in figlio passando dal canale uterino e poi attraverso il latte.

**EVOLVE** negli anni con un ruolo centrale nel benessere intestinale, urogenitale, psicologico.

**VA CURATO** con ancora maggiore attenzione nell'età matura perché col tempo si attenua la ricchezza della biodiversità rendendo l'organismo più fragile.

Ha enormi effetti benefici su: **DIGESTIONE, SISTEMA IMMUNITARIO, STATI EMOTIVI, GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO**

Gli effetti nocivi di un intestino in DISBIOSI, (alterazione in squilibrio del microbiota) sono numerosi:

Mal di testa, scarsa concentrazione, ansia, attacchi di panico, stanchezza cronica, malattie autoimmuni e degenerative, ulcere, gastriti, aerofagia, candidosi, cistite, cellulite, diarrea, stitichezza, dolori addominali.

**Diventa quindi molto utile, oltre ad una corretta alimentazione, una integrazione con i PROBIOTICI adatti, ceppi di batteri amici che andranno a ricolonizzare il nostro intestino riportando in equilibrio il microbiota.**

LO SAPEVATE CHE

Nell'arco della vita il tubo digerente viene attraversato mediamente da 30 tonnellate di cibo e 50.000 litri di liquidi?

L'essere umano è un superorganismo, il corpo appare costituito da una minoranza di cellule somatiche e da un metaorganismo composto da una miriade di cellule microbiche?

Il Microbiota può pesare da 1 a 2 Kg? (centinaia di migliaia di miliardi di batteri e altri organismi)?

La superficie del tratto gastrointestinale misura 300 metri quadri (come un campo da tennis)?

Il 95% della produzione di serotonina, l'ormone del buonumore, proviene da batteri intestinali?

Secondo la dottrina dell'equilibrio termico (caposaldo della medicina naturale occidentale) L'equilibrio tra le temperature interna ed esterna del corpo rappresenta la base della salute e la sua alterazione chiamata febbre gastrointestinale è la causa prima della malattia?

