

LA SALUTE DELL'INTESTINO

Il nostro intestino viene oggi considerato il secondo cervello. Tutti avrete sicuramente sentito questa affermazione, ma che cosa significa esattamente?

Il nome "secondo cervello" gli è stato dato per enfatizzare il fatto che la rete nervosa intestinale è molto complessa e svolge anche molte funzioni che prima si credevano esclusiva del cervello, come la formazione di ormoni. E' stato scoperto ad esempio che la produzione di Serotonina, uno dei più importanti ormoni che influenzano i nostri sentimenti, chiamato anche "ormone della felicità", avviene per più del 90% nell'intestino. A questo punto è chiaro che un intestino squilibrato causerà sicuramente anche squilibri emotivi. Sarebbe come avere una malattia al cervello. Si sa che le persone con tumori al cervello sviluppano disturbi della personalità, come aggressioni, fino a diventare irriconoscibili. Analogamente, anche le persone con disturbi intestinali hanno sentimenti negativi che non avrebbero con un intestino funzionante. Noi tendiamo a credere che i sentimenti vengano causati soltanto dalla psiche e dalle circostanze in cui viviamo, dalle persone con le quali ci relazioniamo eccetera, se siamo spirituali crediamo che facciano parte della nostra anima. Ma non è così. I sentimenti e ancor più le emozioni vengono causati principalmente dagli ormoni che circolano nel nostro organismo, la maggior parte dei quali sono autoprodotti, e la produzione di questi ormoni dipende dall'equilibrio dell'intero organismo. Le circostanze esterne fanno diciamo da Trigger, cioè stimolano il rilascio di ormoni, ma la nostra risposta agli eventi della vita dipende moltissimo dallo stato fisico di questa meravigliosa macchina che è il nostro corpo materiale. Per quanto riguarda l'anima, essa è ben presente e guida il nostro cammino in questa vita, ma emozioni e sentimenti non scaturiscono dall'anima: essa è puro amore e non conosce né rabbia né dolore né paura, né nessun altro sentimento né negativo né positivo, soltanto amore eterno e incondizionato e la pace interna. I sentimenti sono terreni, legati strettamente alla vita materiale sulla Terra, legati al corpo fisico. Quindi curando il nostro corpo curiamo anche la nostra psiche, e viceversa, ma questa è un'altra storia.

Ora che abbiamo capito che è indispensabile prendersi cura del proprio intestino per stare bene, c'è da capire quando l'intestino è fuori equilibrio e cosa si può fare per migliorare il suo stato.

La maggior parte delle persone pensano che il loro intestino funzioni bene, perché vanno una volta al giorno al bagno e non hanno (quasi) mai dolori. La verità però è che la maggior parte delle persone invece hanno squilibri intestinali, anche gravi, senza saperlo, perché come vale anche per tutte le altre parti del nostro corpo, il nostro organismo cerca in tutti i modi di compensare eventuali squilibri prima di farci avere dei sintomi, e ha molti metodi a disposizione per compensare, quindi possono passare molti anni, anche decenni, prima che ci accorgiamo che c'è qualcosa che non va.

Proprio per questo c'è la medicina cinese alternativa, nel mio caso la medicina cinese: essa si preoccupa di scoprire gli squilibri al loro nascere, non solo quando arrivano i primi sintomi, ma molto molto prima, per prevenire di stare male e anche migliorare lo stato attuale.

Spesso pensiamo di stare bene ma poi quando facciamo qualche terapia ci accorgiamo che si può stare anche molto meglio di come stavamo prima. Tante volte tutti noi abbiamo dei piccoli sintomi a cui non diamo bado, che consideriamo normali, come gonfiori, nausea, poco appetito, stanchezza dopo i pasti o anche stanchezza generale, malumori, difficoltà a dormire, bocca secca, feci maleodoranti, molli, indigerite, eccetera. Sono tutti sintomi di un sistema digestivo mal funzionante, ma siccome la maggior parte delle persone hanno sintomi del genere pensiamo che sia normale. Invece non lo è affatto, il problema è che l'alimentazione odierna non è affatto adeguata al nostro sistema digestivo, che si è sviluppato per milioni di anni con cibi molto diversi da ciò che mangiamo oggi, e quindi non è adattato al cibo industriale. Riesce a funzionare lo stesso, ma non in maniera ideale, e alla fine si propagano nella società umori negativi come depressione, insoddisfazione, pigrizia, stanchezza, aggressività o addirittura cattiveria, che in parte provengono anche dallo stato d'animo del nostro intestino, insoddisfatto e arrabbiato perché non riesce a digerire ed assimilare propriamente il cibo che gli viene offerto. Se potesse scegliere lui cosa assumere, ci nutriremmo in maniera molto diversa. Purtroppo invece scegliamo con la testa, gli occhi, al massimo la gola, ma molto più spesso ci facciamo condizionare dall'industria alimentare seguendo colori, simboli di stato e immagini divertenti o attraenti. Vedi per esempio i corn-flakes e altri prodotti simili per la colazione dei bambini, che contengono principalmente zucchero e additivi sintetici, ma sulla confezione hanno coloratissime figure simpatiche, dentro a volte anche un regalo in plastica e vengono scelti esclusivamente per quello, indipendentemente da cosa c'è dentro. Al massimo la madre legge un po' le scritte sopra, che promettono minerali e vitamine (sintetiche) e si convince che vanno bene. Oppure tutta la pubblicità delle ciocolate e i cioccolatini che vengono associati alla sessualità, o i prodotti, sempre industriali, modificati, impoveriti e privati di tutto ciò che una volta contenevano di sano, che mostrano donne belle, giovani e magre e promettono di diventare come loro mangiandoli. (i prodotti light, i prodotti con probiotici eccetera). La verità spesso è l'esatto contrario. E questi sono solo alcuni esempi, la punta dell'iceberg, in realtà circa il 80-90% dei prodotti totali che incontriamo al supermercato non sono adatti ad un'alimentazione sana. Anche tutti i prodotti che contengono farine raffinate, zuccheri, grassi modificati o in grandi quantità, troppo sale o additivi chimici così come tutti i cibi animali o prodotti che ne contengono derivati sono da escludere a priori dalla lista dei cibi sani, e a questo punto resta ben poco. Questa è la realtà in cui viviamo oggi, ben diversa da ciò che era una volta e ben diversa da ciò che dovrebbe essere in un mondo ideale, sano e felice. Però non dobbiamo sentirci vittime e soccombere, perché con le informazioni giuste non è difficile muoverci nel modo giusto in questa giungla, dove oltre a tutti i cibi industriali si trovano anche i cibi sani, alla fin fine il 10% di tutti i prodotti del supermercato non è poco, e sono sempre a nostra portata di mano! Ancor meglio se andiamo nel negozio biologico. Anche lì non tutto è sano, ma la percentuale si alza notevolmente.

L'INTESTINO SANO

L'intestino è difficile da capire; è uno degli organi più umili, che lavora in sottofondo senza dare molti segni di sé. Per questo in tutta la storia, anche della medicina, è sempre stato sottovalutato. Inoltre il suo lavoro è un lavoro sporco, ciò che ne esce sono escrementi e con i quali non si vuole avere nulla a che fare. Quello che non consideriamo è ciò che resta, perché vediamo solo gli escrementi, ma tutto ciò che c'è di prezioso e utile nel cibo resta dentro al nostro corpo, viene elaborato e assorbito dall'intestino e dagli altri organi digestivi con i quali egli lavora in stretta collaborazione, e sono esattamente questi

gioielli che poi formano il nostro intero organismo. Tutta la materia in noi presente, ogni cellula del nostro corpo è fatta di materia che prima ha dovuto passare per il nostro intestino. Ad eccezione dell'ossigeno che respiriamo, che però non contribuisce particolarmente alla formazione del nostro organismo (non siamo piante!), non abbiamo altre sorgenti di materia che il cibo che mangiamo.

L'intestino è paragonabile ad una cuoca: prende gli ingredienti che le vengono dati (la cuoca se li può scegliere, l'intestino no) e con le sue conoscenze, la sua esperienza e la sua creatività cucina dei deliziosi pasti per tutti i componenti della famiglia, giorno dopo giorno instancabilmente senza che ce ne accorgiamo particolarmente. Chi non cucina vede solo il cibo in tavola, ad ogni pasto è scontato che ci sia, anzi a volte hanno anche da lamentarsi, vede la spesa che entra come noi inghiottiamo il cibo e vede eventualmente la spazzatura che ogni tanto esce dalla cucina, come noi vediamo le feci. Nell'intestino accade esattamente la stessa cosa come in cucina, è soltanto uno stato più avanzato di elaborazione dei cibi. Questa analogia ci fa capire quanto è importante che l'intestino (la cuoca) abbia gli ingredienti giusti per cucinare i piatti che desideriamo, e che stia bene. Se ad esempio la cucina è sporca perché non ha acqua per lavare, non è una buona cosa. Questo ci ricorda quanto importante è bere a sufficienza. Anche se il cibo che arriva con la spesa è già avariato non è buona cosa. Il cibo avariato a livello biochimico si può paragonare con il cibo industriale, che non è avariato dai batteri ma dai processi chimici, alla fine comunque gli elementi che ci servirebbero non ci sono ma ci sono numerose tossine. A volte in cucina si intasa lo scarico perché si sono buttate troppe cose appiccicose: la stessa cosa accade nell'intestino con il glutine. Anche se la cuoca è ammalata, i fornelli non funzionano oppure la cucina è all'aperto e piove o ci sono molti insetti che finiscono nel cibo, o se l'acqua usata per cuocere è sporca avremo del cibo meno buono e meno sano. Insomma ci sono molte cose che possono compromettere il buon funzionamento dell'intestino e alla fine compromettere la creazione di tutte le cellule del nostro organismo, comprese quelle così importanti come gli ormoni, che guidano tutti i processi fisiologici del nostro organismo.

Per capire bene la funzione intestinale e in generale la funzione digestiva, è utile guardare le origini: gli organi digestivi non sono un'esclusiva dell'uomo, non si sono sviluppati soltanto con i primi ominidi ma hanno origini molto più antiche, e sono cambiati ben poco. Una volta che un organo si è evoluto, come ben si sa, la mutazione è lentissima. Tutti gli esseri viventi hanno qualche organo digestivo, la maggior parte sono molto simili al nostro, ma direi che i primi organismi ad avere un apparato digestivo direttamente paragonabile al nostro anche per fisiologia oltre che per anatomia erano i primi mammiferi, che sono apparsi sulla terra 350 milioni fa ed erano principalmente erbivori. Essi si nutrivano di ciò che cresce sulla terra, direttamente dalla terra, compresi tutti i microorganismi che prosperano tra le piante. Si può dire che vivevano in simbiosi con la Terra stessa, e anche noi siamo ancora legati ad essa, siamo al 100% un prodotto di questo pianeta, ma ci siamo distaccati e abbiamo costruito delle barriere artificiali tra di noi e la nostra madre creatrice, abbiamo iniziato a denaturare i suoi frutti, le piante, e a tenerci lontani da essa in ambienti sterili. Questo sta danneggiando tutto il nostro organismo, privandoci della vita che proviene dalla Terra, tutti i piccoli microorganismi che da miliardi di anni sono la fonte di vita di tutti gli altri organismi più grandi: la flora batterica.

LA FLORA BATTERICA

L'intestino praticamente è la sua flora batterica. Certo, anche le pareti intestinali contano, con le loro mucose, i microvilli, i movimenti peristaltici eccetera, ma tutto questo non servirebbe a nulla senza la flora batterica, anche chiamata microbioma o microbiota. Il microbiota ha un'importanza fondamentale per la salute di tutto il nostro organismo, non sono solo batteri che se ne stanno lì ma hanno una funzione insostituibile, anzi varie funzioni. Si può considerare un vero e proprio organo del nostro corpo, anche se non sono cellule nostre ma altre cellule, organismi unicellulari con i quali viviamo in simbiosi. Per essere forte ed efficiente, il microbiota deve essere costituito da una buona varietà di batteri intestinali. I nostri antenati del paleolitico avevano molte più varietà di batteri al loro servizio nell'intestino, grazie alla loro dieta molto più varia (centinaia di tipi di piante diverse) e al fatto che non lavavano i cibi ma assieme alle piante ingerivano anche i microorganismi. Quasi tutte le malattie di cui soffriamo noi oggi erano sconosciute all'uomo del paleolitico, che aveva un organismo estremamente sano e resistente e temeva soltanto le ferite.

Per avere un forte microbiota, innanzitutto non bisogna danneggiare i batteri! Cosa li danneggia?

- Zucchero
- Carboidrati raffinati come pane bianco, pasta bianca, pizza
- Latte vaccino e tutti suoi derivati
- Fast food, fritto e altro cibo spazzatura.
- Antibiotici e altri farmaci
- Profumi, deodoranti, saponi, disinfettanti (indirettamente)

Questi cibi nutrono i batteri rivali a quelli che servono a noi, o addirittura come nel caso di zucchero, farina bianca e latticini, nutrono miceli, muffe che causano candidosi intestinale, e uccidono i batteri utili. Gli antibiotici sterminano qualsiasi tipo di batterio, e molti tipi di prodotti per la pulizia del corpo li uccidono. Si consiglia di usare soltanto prodotti naturali per la cura del corpo, soprattutto della pelle, perché i batteri intestinali sono connessi con la flora batterica della pelle.

Per aiutare la flora batterica a prosperare, è utile usare probiotici, cioè alimenti fermentati che contengono batteri utili:

- Crauti
- Kefir (vegetale o di acqua)
- Kombucha
- Miso
- Tamarì

Oppure prebiotici, quindi alimenti che li nutrono, che sono praticamente le fibre alimentari contenute nei legumi, nei semi oleosi, specialmente i semi di chia e di lino, nella verdura. Le verdure amare hanno anche un effetto tonificante sull'intestino.

Anche il digiuno ha un effetto positivo sul microbiota, perché lo "ripulisce", cioè elimina i miceli e i batteri nocivi che si nutrono principalmente di zuccheri. È importante però dopo il digiuno ripristinare una flora batterica equilibrata con crauti, succo di crauti, eventualmente kefir, legumi e verdura.

DISTURBI INTESTINALI

INFIAMMAZIONI INTESTINALI

Ci sono molti tipi di infiammazioni intestinali; in questa sede non parlerò delle fasi acute del morbo di Chron e della colite ulcerosa che richiedono cure particolari, nemmeno del colera, del tifo e di altre malattie gravi. In questi casi l'automedicazione è comunque fuori luogo. Parlerò però dell'intestino infiammato genericamente, dell'intestino irritabile: questa è una sindrome che nella nostra società si riscontra molto, molto frequentemente. Il nostro intestino non è fatto per digerire un'alimentazione come quella moderna e questo spesso porta ad un malfunzionamento con sintomi come meteorismo, dolori al ventre, gonfiore, diarrea, stitichezza o entrambe le cose alternate, feci non digerite, schiumose, puzzolenti ecc....

La cosa più grave in questi casi è la conseguente mal assimilazione dei cibi, che porta a carenze alimentari nonostante l'alimentazione possa essere anche sana. Ma non è affatto l'unica conseguenza: l'intestino ha anche molte altre funzioni, dall'efficienza del sistema immunitario alla produzione di serotonina e quindi la regolazione dell'umore. Nella TCM l'intestino è legato al sistema respiratorio, e una sovrapproduzione di muco intestinale, a causa di scorie o qualsiasi altro prodotto poco digeribile come anche i latticini e gli zuccheri, porta ad una sovrapproduzione di muco anche nelle vie aeree, favorendo così raffreddori, allergie, bronchiti, adenoidi eccetera. Tutto il metabolismo è legato all'intestino, e se esso non funziona bene ci si sente stanchi, svogliati, pigri, deboli e si tende ad ingrassare. Se l'intestino è equilibrato, pulito e attivo, anche le prestazioni cognitive aumentano. Inoltre, un intestino cronicamente irritato, specialmente se stitico a causa di carenza di fibre, è la causa principale di cancro all'intestino.

Le cause dell'intestino irritabile sono da cercare quasi esclusivamente nell'alimentazione, la componente nervosa incide sull'intestino meno che non sullo stomaco.

INTOLLERANZE

Come causa di irritazioni intestinali si considerano le cosiddette intolleranze, che in realtà non sono intolleranze ma sane reazioni ad un alimento inadeguato: lattosio e glutine. Anche gli zuccheri però hanno un ruolo fondamentale tra le cause di disbiosi e infiammazione, come anche la carenza di fibre.

I CEREALI E IL GLUTINE

I cereali sono un alimento nuovo per l'uomo: solo da ca. 10.000 – 8.000 anni egli lo coltiva e consuma. Per milioni di anni il nostro intestino non ha dovuto digerire cereali, e quindi non è attrezzato per farlo. Con il tempo si è adattato, ma alcuni cereali provocano ancora molti disturbi: quelli contenenti glutine, in prima linea il frumento, che ne contiene moltissimo. Il frumento, infatti, nei millenni è stato coltivato proprio favorendo le specie con più glutine, per migliorare la cottura del pane, ignorando il fattore salute. Il grano che si mangiava una volta non aveva quasi nulla in comune con il frumento che mangiamo oggi. Il glutine è una colla.

Ai nostri giorni siamo arrivati a raffinare talmente le farine da lasciare solo la parte "bianca" del frumento, cioè glutine e polisaccaridi, poco di più. Questa massa innaturale con la quale si forma il pane comune di moltissimi paesi del mondo, oltre che la pasta, i dolci e molte altre pietanze, arreca al nostro intestino molte difficoltà.

L' intestino tenue possiede un sistema di digestione fondato sui villi intestinali, piccolissime strutture che servono per il processo assimilativo; in pratica sono pieghe della parete interna dell'intestino tenue, e quindi aumentano di molte volte la superficie della mucosa massimizzando e velocizzando il processo di assorbimento delle sostanze nutritive. Oltre a queste lunghe pieghe che si protendono verso l'interno del tubo intestinale, cioè verso il cibo, ci sono anche i microvilli, strutture visibili solo al microscopio, che a sua volta moltiplicano la superficie intestinale, portandola ad un'area totale di 300 m².

E' facile comprendere quanto siano sensibili e fragili queste strutture microscopiche. Eppure sono indispensabili per il buon funzionamento dell'intestino, soprattutto per una sufficiente assimilazione dei nutrienti nei cibi, cioè i minerali, le vitamine, ma anche tutte le altre sostanze.

La farina bianca di frumento, sotto forma di pane, pasta, dolci o altro, è molto appiccicosa, si appiccica sulle pareti dell'intestino tenue ed impedisce in questo modo all'intestino di lavorare. Se poi oltre a ciò c'è anche una carenza di fibre nel cibo ingerito, l'intestino non riesce più a liberarsi di questa colla attaccata alle sue strutture funzionali, che a questo punto si atrofizzano e muoiono, sotto uno strato di scorie varie. Sembra uno scenario esagerato, invece questo succede a moltissime persone, non solo a chi è intollerante al glutine. Le persone ufficialmente intolleranti al glutine, i celiaci, sono solo arrivati alla fase estrema di questo processo; il loro intestino non possiede praticamente più microvilli, la mucosa si è appiattita e la digestione è molto, molto ridotta o a volte impossibilitata.

Secondo le statistiche, il 40% della popolazione mondiale è intollerante al glutine, ma la maggioranza non lo sa e non collega i sintomi al glutine. Possiamo tranquillamente affermare che più della metà della popolazione europea ha un intestino in difficoltà a causa delle scorie che ne impediscono il buon funzionamento, specialmente se poi al danno meccanico del glutine si aggiunge anche quello biologico dei latticini.

Inoltre, i carboidrati raffinati, come abbiamo visto sopra, nutrono i batteri sbagliati e squilibrano la flora batterica.

LATTE E LATTICINI

Anche il latte non è un alimento che l'uomo assume naturalmente. Fino al Neolitico, quindi all'avvento dell'agricoltura e dell'allevamento, sempre 10.000 – 8.000 anni fa, l'uomo smetteva di bere latte quando smetteva di succhiare il seno materno. Questa infatti è la funzione del latte: è un alimento esclusivamente per neonati. Non esiste alcuna specie animale al mondo che beve latte da adulta, tantomeno il latte di altre specie animali, come facciamo noi. L'intestino del poppante è molto diverso da quello dell'adulto, e come il piccolo non riuscirebbe a digerire il nostro cibo, noi non digeriamo il suo.

Per digerire il lattosio serve la lattasi, un enzima prodotto dal pancreas in età neonatale, che agisce nel duodeno ed è in grado di scindere i due monosaccaridi che costituiscono il lattosio consentendone quindi l'assorbimento. Dopo lo svezzamento, l'attività lattasica, cioè la produzione della lattasi diminuisce rapidamente secondo uno schema geneticamente predefinito. Soltanto alcune persone hanno la facoltà (geneticamente determinata) di continuare a produrre lattasi quando continuano a bere latte e mangiare latticini. La maggioranza però non ha questa possibilità.

Ma cosa succede se una persona con poca o assente lattasi, ingerisce ugualmente latticini?

La lattasi viene prodotta non solo dall'uomo, ma, oltre che dagli altri mammiferi in maniera analoga all'uomo, anche da organismi unicellulari: *Lactobacillus*, *Escherichia bacillus*, *Saccharomyces*, *Candida*, *Aspergillus*, *Penicillium*, *Mucor*. Questi sono batteri, muffe e lieviti che possono popolare il nostro intestino se chiamati in causa per digerire il lattosio rimasto indigerito dal duodeno. Alcuni di essi ci possono anche fare comodo, come i *Lactobacilli*, che costituiscono la flora batterica di un intestino sano, ma altri possono essere molto fastidiosi o dannosi, come la *Candida*, che provoca candidosi intestinale, o anche i *saccaromiceti*, che provocano gonfiore e meteorismo.

La conseguenza del consumo di latticini in età adulta, quindi, è uno squilibrio della flora batterica. Moltissime persone hanno un intestino popolato da muffe e lieviti o batteri dannosi che impediscono la buona digestione ed assimilazione dei cibi e provocano vari sintomi come gonfiore, meteorismo, dolori, feci irregolari, schiumose, maleodoranti, indigerite, diarrea.

Da circa un decennio, poi, sappiamo ancora di più: secondo studi fatti su larghissima scala in tutto il mondo, il consumo di latticini è strettamente correlato al cancro e ai tumori, e anche all'osteoporosi. Molto più consigliato è il latte di soia per le donne e altri latti vegetali per gli uomini.

CARENZA DI FIBRE

Il nostro intestino lavora con movimenti peristaltici, cioè movimenti involontari dei quali non ci accorgiamo nemmeno che servono per portare avanti il chimo, cioè il cibo che deve venir digerito e diventa feci. Questi movimenti non sono sempre presenti per default, ma si adattano al bisogno, come tutto il resto del nostro organismo. Il processo fisiologico che porta l'intestino a muoversi è quello del gonfiarsi delle fibre. Quando le fibre presenti in frutta, verdura, cereali integrali, legumi, semi ecc. vengono a contatto con l'acqua, si gonfiano. Gonfiandosi premono sulle pareti dell'intestino ed

esattamente questo è lo stimolo che porta l'intestino a muoversi. Se questo stimolo manca, l'intestino resta fermo o si muove molto meno e ciò provoca stitichezza.

Le fibre servono anche per formare una buona massa, non troppo appiccicosa, non troppo liquida, non troppo dura, insomma della consistenza ideale per il lavoro intestinale. Un sufficiente apporto di fibre consente anche di ripulire l'intestino dalle scorie eventualmente rimaste attaccate precedentemente.

Le fibre aiutano anche a disintossicare l'intestino perché legano a sé tossine e altri prodotti di scarto in modo che possano venire espulsi.

Inoltre, come si sta scoprendo di recente, le fibre hanno anche molte altre funzioni. I β -glucani (Betaglucani) ad esempio, dei comuni polisaccaridi presenti nell'avena, l'orzo e altri cereali, nei funghi e nelle alghe, abbassano i livelli di colesterolo nel sangue, riducono l'indice glicemico (quindi fanno dimagrire), calmano le infiammazioni, anche il Morbus Chron e le malattie autoimmuni, equilibrano la flora intestinale e rinforzano il sistema immunitario attivando tutte le cellule immunitarie, dai macrofagi ai linfociti.

ZUCCHERI

Il punto forse più dolente per tutti è rinunciare ai dolci. Purtroppo lo zucchero industriale è un vero veleno, e il motivo per cui ci risulta così difficile rinunciarci è perché porta a dipendenza. Per metabolizzare i carboidrati raffinati serve Vitamina B1, che normalmente sarebbe contenuta nei carboidrati non raffinati, cioè i cereali e i dolcificanti naturali. Nello zucchero bianco invece è assente, e quindi il corpo per metabolizzarlo deve prendere la vitamina dalle nostre riserve, causando così una carenza. Per quanto grave, questo tuttavia non è l'unico svantaggio dello zucchero industriale: di esso si nutrono i miceli, le muffe e molti batteri nocivi. Troppo zucchero nell'intestino causa rigonfiamenti, disbiosi, muco, eventualmente anche diarrea e in ogni caso debolezza dell'intestino e del sistema immunitario. Già 75 grammi di zucchero al giorno riducono le prestazioni del sistema immunitario del 50%. (quindi il rischio di ammalarsi di qualsiasi malattia raddoppia). Lo zucchero nel sangue, poi, come sappiamo, causa ancora altri problemi come il diabete. Si consiglia quindi di usare soltanto dolcificanti naturali come succhi concentrati e anche in piccole dosi e non ogni giorno. Io consiglio di usare datteri, albicocche secche, uva sultanina, cranberries, o per fare i dolci succo concentrato di pera, datteri, agave, eventualmente un po' di miele e al massimo un pochino di zucchero integrale di canna ogni tanto. Astenersi completamente dal consumo di dolci industriali e altri prodotti industriali che contengano zuccheri (i sughi pronti e altri prodotti pronti, specialmente se contengono carne e pomodoro, hanno spesso molto zucchero). Non usare dolcificanti artificiali come aspartame, sono molto nocivi per l'intestino.

SCARSO MOVIMENTO FISICO E SOVRAPPESO

Ci sono altri fattori che influenzano l'intestino, due dei quali sono lo scarso movimento che caratterizza la nostra società: il movimento delle gambe stimola i movimenti peristaltici e aiuta l'intestino a muoversi nel modo giusto, inoltre aiuta a bruciare i grassi che altrimenti si accumulano, oltre che in altri posti, molto spesso anche nel ventre, proprio in mezzo agli organi digestivi. Questi accumuli di grasso ostacolano non poco i movimenti dell'intestino che vi rimane sacrificato.

CURE CONTRO LE INFIAMMAZIONI INTESTINALI

L'intestino si infiamma quando il cibo che gli arriva non è digeribile (come il lattosio), è nocivo (additivi) o causa disbiosi (es. zucchero), quando insomma non mangiamo sano.

-cure disintossicanti, come la cura di frutta e verdura, o di cereali, ancora meglio il digiuno, con aggiunta di integratori depuranti e ripristinanti la flora batterica. Il digiuno terapeutico è il metodo più efficace di tutti per sanare completamente l'intestino. Leggi anche il foglio informativo "il digiuno" o guarda la rispettiva pagina del sito.

-dieta completa alleggerita (vedi foglio informativo separato), ridurre i grassi, soprattutto il fritto

-eliminare i fattori nocivi: zuccheri, pane, pasta, latticini o altri cibi non tollerati, dolcificanti, lassativi

-mangiare più fibre, cioè più frutta e verdura, cereali integrali, legumi, semi oleosi

-acidi grassi $\Omega-3$, sia con l'alimentazione, sia come integratore

-probiotici per ripristinare una sana flora batterica

-tisana per l'intestino di Greenspirit

-fare sufficiente movimento fisico, soprattutto camminare, perché l'intestino ne ha bisogno. Per lo stesso motivo, sono molto utili gli esercizi di respirazione diaframmatica. Anche lo Yoga o il Pilates aiutano l'intestino a funzionare meglio.

-prendersi sufficiente tempo per mangiare, mangiare tranquilli senza rumori o altri fattori disturbanti, non parlare di lavoro o di problemi durante il pasto, non alzarsi né durante il pasto né subito dopo.

Chiedi al naturopata di aiutarla a scegliere la cura migliore per il suo intestino e di guidarla durante la disintossicazione.

CURE CONTRO LA DISSENTERIA

La diarrea è il modo dell'intestino di liberarsi di elementi nocivi. Può venire a causa di un'infezione batterica o virale, o anche a causa di cibi non digeribili e nocivi. A volte, lo fa anche senza motivo perché è irritato.

-eliminare i fattori nocivi, gli zuccheri, i latticini

-mangiare sempre caldo, spesso la diarrea viene causata da cibi troppo freddi, specialmente nei bambini.

-migliorare l'apporto di minerali con minestre, succhi, verdura.

-semi di lino o di chia, un cucchiaino con poca acqua

-mirtilli secchi (ottimi per i bambini invece dei semi di lino)

-mangiare cibi che assorbono acqua come riso, banane, frutta secca, mele, carote.

-tisana Greenspirit contro la diarrea

A lungo termine: trovare le cause, disintossicare l'intestino, ripristinare la flora batterica con probiotici.

CURE CONTRO LA STITICHEZZA

Se l'intestino non lavora, vuol dire che qualcosa glielo impedisce: scarso movimento, troppo pochi fluidi e feci secche, accumulo di grassi addominali che lo costringono e ne impediscono i movimenti o anche intossicazione da lassativi.

-bere di più (minimo 35 ml per ogni kg di peso corporeo) e assumere anche più liquidi con il cibo, sotto forma di zuppe e smoothies.

-mangiare più fibre, cioè più frutta e verdura, ma anche legumi e cereali integrali, ridurre i cibi industriali e i cibi raffinati.

-semi di lino o di chia, un cucchiaino, con moltissima acqua

-fichi secchi

-probiotici

-movimento fisico

-al mattino bere acqua tiepida o acqua e limone o tisana prima di fare colazione

-tisana lassativa Greenspirit. Attenzione: le tisane lassative hanno gravi effetti collaterali se prese per un periodo prolungato.

CURE CONTRO IL METEORISMO

Con una dieta ricca di fibre è normale che si formi del gas, testimone dell'attività batterica nel colon. Tuttavia a volte può essere eccessivo o causato da batteri patologici.

-disintossicare l'intestino per eliminare eventuali batteri patogeni, muffe e candida.

-prendere fermenti per riequilibrare la flora intestinale

-non bere durante i pasti

-non bere acqua minerale

-evitare fagioli o cuocerli molto bene finché la pelle si stacca e si sfaldano

-usare erbe aromatiche che contrastano il meteorismo: santoreggia, anice, finocchio, cumino, menta, coriandolo, levistico

-tisana per l'intestino di Greenspirit

-bere un amaro