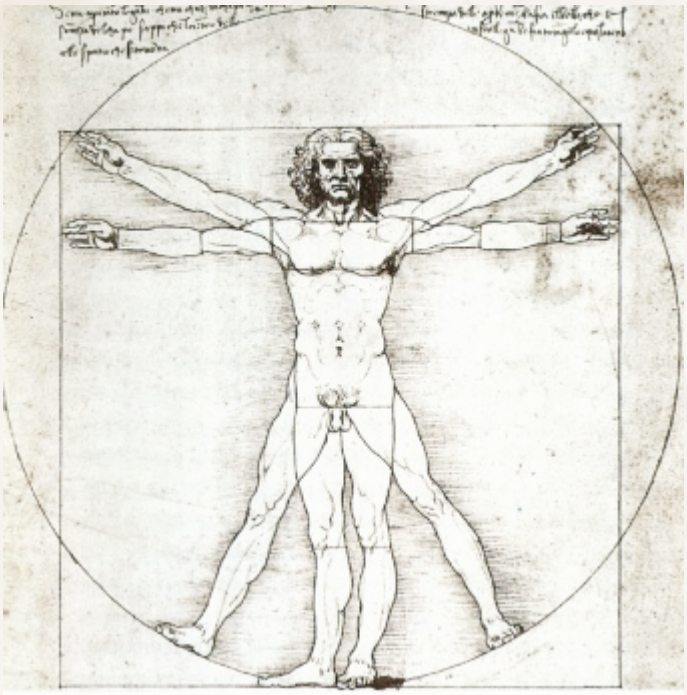
Silvia Vianello

L'alchimia della salute



INTESTINO E MICROBIOTA

Tutte le ultime conoscenze sul nostro strabiliante organo digestivo, che ogni giorno in segreto compie miracoli di trasmutazione del cibo in sostanze vitali, senza le quali noi non potremmo vivere.

L'INTESTINO

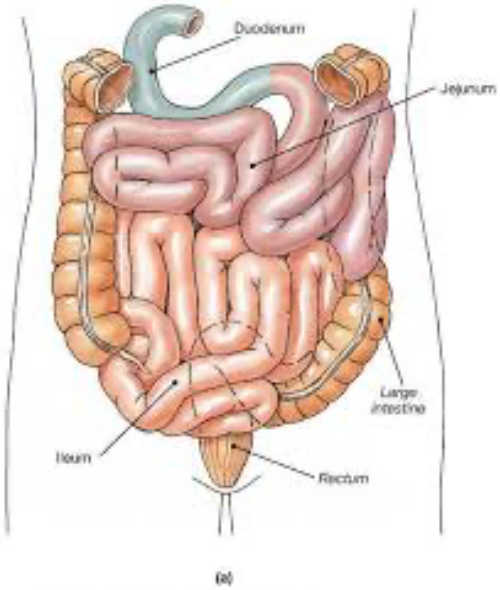
Il nostro intestino è uno degli organi più complessi ed importanti del nostro corpo. Svolge molteplici funzioni, dall'assorbimento di tutte le sostanze che ci servono per vivere, senza delle quali non avremmo nemmeno un corpo, alla regolazione degli ormoni e del sistema nervoso. Ciononostante è uno degli organi finora più trascurati. Probabilmente a causa della sua complessità e del fatto che è ben nascosto e protetto nel posto più interno del nostro corpo. Il nostro intestino è il nostro centro, la parte più intima e centrale di tutto il nostro essere. Quello che noi chiamiamo "il cuore" dell'organismo, come il cuore dell'insalata e della città, è in realtà non il cuore ma l'intestino. Che a proposito, in medicina cinese è strettamente associato al cuore.

L'intestino e la flora intestinale non solo servono per digerire e quindi per assicurarci l'apporto delle sostanze vitali, ma influenzano anche l'intero metabolismo e molti processi corporei, comprese le emozioni. L'intestino quindi è la chiave per la salute fisica ed emotiva di ogni persona.

Il tubo digerente si compone dalla parte superiore, bocca ed esofago, dallo stomaco e dall'intestino, a sua volta suddiviso in diverse parti:

-duodeno
-jejunum } intestino tenue
-ileo

-cieco
-colon } intestino crasso
-retto



Ognuno di questi segmenti, che tutti assieme sono lunghi 7-8 metri, ha funzioni diverse, anatomia diversa e microorganismi diversi. Nel complesso, l'intestino è un organo multifunzionale che determina la salute di tutto l'organismo, dalla testa ai piedi, dal sangue alla pelle.
La rete neuronale potente e complessa che si trova nell'intestino è paragonabile al cervello, tanto che si chiama anche secondo cervello o cervello enterico (enterico = intestinale). Con i suoi 100 Milioni di neuroni ha la misura del cervello di un piccolo mammifero ed è in grado di gestire tutte le sue complesse funzioni indipendentemente dal cervello che abbiamo in testa, anzi spesso è l'intestino ad influenzare il cervello e non il contrario. Questo sistema fa parte del sistema nervoso autonomo ed è completamente fuori dalla nostra consapevolezza, in modo che possiamo digerire mentre facciamo altre cose. Questa però è un'arma a doppio taglio perché ci induce a non curarci di ciò che ingeriamo e lasciare che il nostro sistema digerente se la veda da solo, senza pensare al fatto che noi siamo letteralmente ciò che mangiamo, perché soltanto dalle sostanze che l'intestino riesce ad assorbire dal cibo possiamo formare il nostro corpo, i nostri muscoli, la pelle, capelli, occhi, sangue e tutto il resto.

Prima di iniziare a parlare nel dettaglio dell'intestino vorrei aggiungere che esso ovviamente dipende anche dagli altri organi digestivi, soprattutto dallo stomaco dal quale gli arriva il cibo parzialmente digerito, il quale lo ottiene dalla bocca, quindi anche la masticazione è importante, dal pancreas, senza i cui enzimi non si digerisce nulla, dal fegato e la cistifellea per la digestione dei grassi, ma anche dal cuore per la perfusione sanguinea, dalla respirazione e dal diaframma per la peristaltica (i movimenti dell'intestino), dal sistema nervoso che ha enorme influenza sulle attività digestive, e anche dalla quantità di esercizio fisico e dalla nostra postura. Inoltre anche la spina dorsale può compromettere la funzione intestinale se un eventuale spostamento delle vertebre schiaccia i nervi che portano i segnali all'intestino.

Insomma, è tutto un complesso che difficilmente si può separare e per funzionare bene deve essere in equilibrio, sia materiale (muscolatura, mucose…) che energetico e funzionale (sistema nervoso, ormoni, enzimi, circolazione ecc).

LA DIGESTIONE

L'interno del tratto digestivo non è considerato interno del corpo, bensì esterno. Il cibo che ingeriamo non fa ancora parte del nostro corpo. La digestione dei cibi è un processo lungo e laborioso, nel quale il cibo ingerito deve venire scisso in singole molecole per poterci essere utile. Tutto ciò che è più grande di una molecola non verrà assorbito e quindi non entrerà a far parte del nostro corpo ma verrà eliminato con le feci.

La digestione è un processo anche meccanico ma principalmente chimico. Ogni molecola però necessita di strumenti diversi per essere scissa dal resto: enzimi, succhi gastrici e pancreatici, bile eccetera sono fondamentali per la riuscita dell'impresa, cosa che non riesce affatto sempre, anzi, la maggior parte di ciò che ingeriamo esce senza poter essere assorbito. Il nostro compito è ottimizzare questi processi in modo che vengano assorbite la maggior parte possibile delle sostanze vitali, e questo inizia con la scelta dei cibi giusti e la loro cottura.

Lo stomaco si occupa principalmente della digestione (ma non l'assorbimento) delle proteine, che avviene in un milieu acido. Per questo i succhi gastrici hanno un ph molto basso. Lo stomaco inoltre macina il più possibile il cibo con movimenti muscolari. Ovviamente il suo lavoro sarà molto più efficace se abbiamo masticato bene, altrimenti alcuni pezzi rimarranno interi e indigeriti fino alla fine del percorso. Anche i cibi più umidi come le zuppe aiutano moltissimo il lavoro dello stomaco, non però un eccesso di liquidi come acqua che diluiscono i succhi gastrici e rendono più difficoltoso il lavoro chimico.

Dopodiché lo stomaco apre il suo sfintere inferiore e lascia che il cibo proceda verso il **duodeno**, che continuando anche le funzioni dello stomaco disassembla le proteine in singoli aminoacidi e le assorbe. Il duodeno produce ormoni in dipendenza dal tipo di cibo che gli arriva. Questi ormoni stimolano le secrezioni di enzimi e succhi digestivi del fegato,

pancreas e cistifellea, come l'amilasi per scindere i carboidrati, la proteasi per scindere le proteine e la lipasi per scindere i grassi, con l'aiuto della bile prodotta dal fegato e rilasciata dalla cistifellea che serve come emulgatore, e anche molti altri enzimi (tripsina, maltasi, saccarasi ecc). Normalmente gli enzimi che arrivano dal pancreas o dal fegato vengono attivati solo una volta arrivati nel duodeno. Dal duodeno poi il cibo passa agli altri tratti dell'intestino.

Nell'**intestino tenue** accade ciò che ci tiene in vita: le sostanze nutritive vengono assorbite. Naturalmente anche il tenue è terreno di processi chimici che modificano il cibo (nel frattempo diventato una massa informe in via di fermentazione): qui inizia la digestione dei carboidrati e i grassi, in un milieu basico, che resterà basico per tutto l'intestino, e alla fine l'obiettivo è quello di immagazzinare proteine, carboidrati, grassi, vitamine, minerali e molte altre sostanze vitali. Ciò avviene in questa parte del sistema digerente, soprattutto nel primo tratto che si chiama **jejunum, (**in italiano **digiuno)**. Il cibo arriva nel jejunum carico di enzimi dal duodeno e man mano che le singole molecole vengono scisse esse vengono anche assorbite dalle pareti del jejunum, che hanno una struttura molto elaborata con un'enorme superficie di assorbimento (vedi prossima pagina). Questo è il posto più importante di tutto l'apparato digerente, dove uno squilibrio ha effetti più disastrosi perché ha come conseguenza il malassorbimento.

Il jejunum passa direttamente all'**ileo**, il tratto più lungo di tutto l'intestino, dove oltre all'assorbimento delle sostanze nutritive inizia anche l'assorbimento dei liquidi. Nell'ileo iniziano ad esserci anche sempre più colonie di batteri che fermentano le parti del cibo che non siamo riusciti a scindere noi con gli enzimi e succhi gastrici. Sono però pochi in confronto al crasso e soprattutto sono solo alcuni tipi di batteri. Qui viene anche estratta la vitamina B12 e altre vitamine con la fermentazione.
L'ileo aveva più importanza in passato, quando i cibi che mangiavamo erano molto fibrosi e duri, radici, cortecce, foglie eccetera. Allora il nostro ileo era sicuramente popolato da una grande varietà di potenti microorganismi che elaborava per noi il cibo vegetale e quindi l'ileo era una parte importante dell'intestino (ancora oggi i popoli nomadi che vivono di raccolta hanno una flora batterica di gran lunga più varia della nostra). Nella società moderna con i nostri cibi raffinati e rammolliti e privi di fibre, la carne e i latticini e la verdura senza gusto e sostanza che si trova oggi, l'ileo, che è un tratto intestinale chiaramente erbivoro, è un po' sottoutilizzato.
Tuttavia il suo compito è molto importante, perché l'ileo ha molto a che fare con il sistema immunitario. Le cellule del sistema immunitario entrano nell'ileo e poi ne escono con informazioni riguardo alla popolazione microbica che portano al sangue, alla linfa e a tutte le parti del nostro corpo. L'ileo è un enorme fonte di risorse immunitarie.

L'intestino tenue è separato dal **crasso** attraverso una porta (la valvola ilio-cecale) che non lascia passare i batteri dal crasso al tenue, perché nel crasso la flora batterica è molto varia e molto folta. Un singolo intestino ospita circa 150 tipi di microorganismi diversi, in tutto i circa 3 miliardi di microorganismi che popolano il crasso hanno il peso di 2 Kg e sono di importanza fondamentale per la digestione e per la salute in generale. I microorganismi non sono parassiti, non sono nemmeno ospiti, sono parte di noi. Noi viviamo in simbiosi con tutti questi microorganismi, loro senza di noi morirebbero, ma anche noi senza di

loro moriremmo. E se loro non stanno bene, non stiamo bene neanche noi. È sempre stato così dall'inizio dei tempi. Persino i mitocondri, che oggi all'interno di ogni cellula sono responsabili per la produzione di energia senza la quale non ci sarebbe alcun processo fisiologico e quindi nemmeno la vita, una volta erano batteri e sono il risultato di questa simbiosi durata miliardi di anni. I mitocondri hanno ancora un DNA diverso dal nostro. Vedi più avanti "il microbiota".

Nel crasso (suddiviso in **cieco e colon**, che hanno le stesse funzioni) vengono assorbiti tutti i liquidi in eccesso e vengono formate le feci, con la fermentazione batterica che ha molteplici funzioni, tra le quali la produzione di vitamine, l'eliminazione di sostanze nocive, l'allenamento del sistema immunitario, la protezione contro tumori e infezioni eccetera.

Il cibo però non è l'unica cosa che va a finire nel crasso, il sangue vi ci porta anche numerosi prodotti di scarto che non possono venire eliminati con l'urina, come pezzi di cellule rotte, bilirubina eccetera, molti dei quali sono prodotti tossici. L'intestino crasso quindi deve assolvere il pericoloso compito di gestire ed eliminare correttamente questi rifiuti tossici senza che vadano ad intossicare l'organismo. Per far ciò ha bisogno di una flora batterica sana e fiorente, una mucosa intatta e molta acqua.

L'ultimo tratto dell'intestino crasso si chiama **retto**, nel quale le feci prendono la loro forma finale e vengono poi eliminate. Come si vede quindi l'evacuazione delle feci quindi non è il compito principale dell'intestino, è soltanto l'ultimo passo e non necessariamente indice di un buon o cattivo funzionamento dell'intestino. Sicuramente se l'evacuazione non è regolare (stitichezza o diarrea) è un segno di uno squilibrio, ma anche se l'evacuazione è regolare ci possono essere moltissime altre funzioni che non sono in equilibrio senza che ce ne accorgiamo.

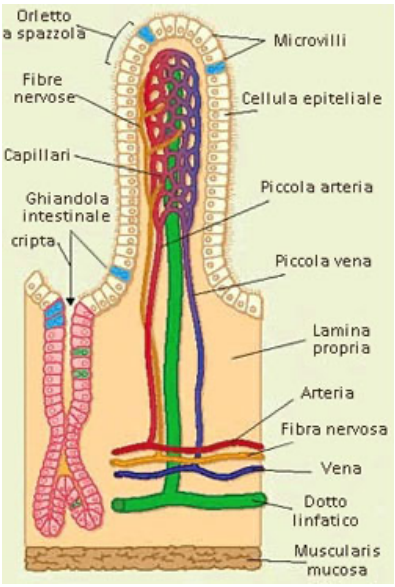
LA STRUTTURA FISICA DELL'INTESTINO

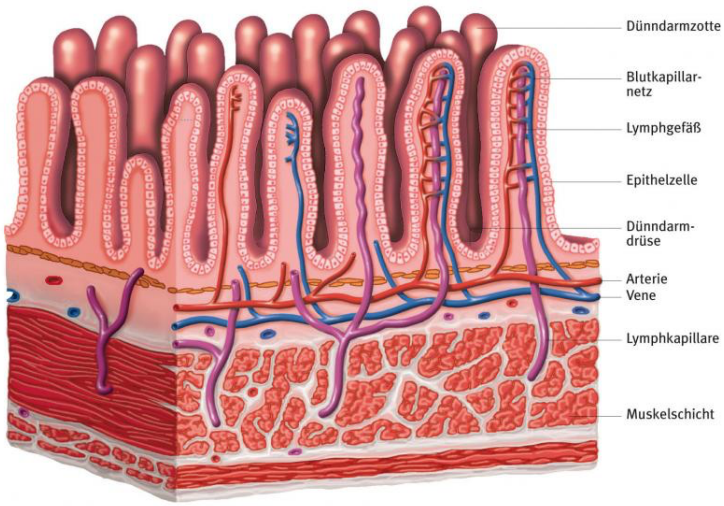
Le pareti intestinali sono estremamente frastagliate in modo da avere una superficie di assorbimento possibilmente vasta, per assorbire più nutrienti possibili.

Le pareti stesse sono muscolari, fatte di muscoli lisci e quindi che si muovono autonomamente. I movimenti dell'intestino, chiamati movimenti peristaltici o peristalsi, sono ritmici e servono per trasportare avanti la massa del cibo. Quando i movimenti peristaltici sono liberi e regolari, l'intestino trasporta il cibo nella velocità giusta che serve per una buona fermentazione e per l'assorbimento di tutti i nutrienti. Un intestino lento invece ha movimenti peristaltici difficoltosi, ad esempio a causa di troppo grasso addominale oppure di stile di vita sedentario. Il cibo rimane troppo a lungo e fermenta troppo causando aria, eventualmente va addirittura in putrefazione e produce tossine che intossicano l'organismo. Un intestino troppo attivo, al contrario, sposta il cibo prima che sia stato elaborato adeguatamente es esso esce maldigerito, le feci a volte presentano pezzi interi e sono troppo molli. Le sostanze nutritive non vengono assorbite adeguatamente e

insorgono carenze. Questo può accadere ad esempio in caso di stress o problemi emotivi che stimolano eccessivamente il sistema nervoso simpatico, oppure in caso di infiammazioni intestinali.

I muscoli delle pareti intestinali sono rivestiti internamente da diversi strati di mucosa. Questa mucosa è come una stoffa di rivestimento molto più grande dello strato esterno e quindi presenta molte pieghe. La mucosa stessa poi ha una superficie piena di estroflessioni, ovvero piccoli tentacoli chiamati villi, che a loro volta sono ricoperti da peletti, sempre di mucosa, chiamati microvilli. Tutte queste suddivisioni servono per aumentare la superficie alla quale aderisce il cibo da assorbire. Il tutto è poi ricoperto da muco che ha la funzione di proteggere queste fragili strutture.

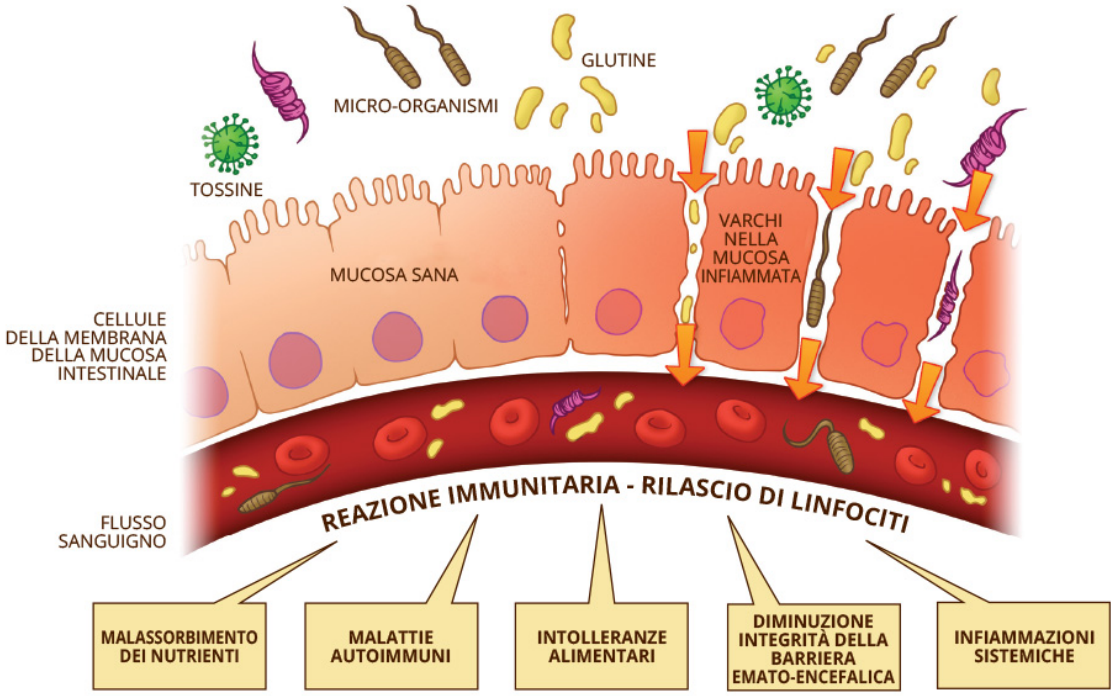




Oltre a ciò, le pareti intestinali sono piene di ghiandole di vario tipo, che hanno il compito di proteggere l'intestino, di regolare la flora batterica, di tenere in forma il sistema immunitario, regolare il ph ecc…

La mucosa intestinale è molto delicata ma soltanto da integra ci assicura l'assorbimento dei nutrienti vitali. Quando viene compromessa da cibi nocivi o altre sostanze tossiche, non può più svolgere la sua fondamentale funzione. Molti cibi moderni e industriali distruggono i microvilli o a volte anche i villi intestinali, causano eccessiva produzione di muco che li sommerge, li appiccicano assieme o li fanno infiammare. A volte la mucosa è così rovinata che presenta veri e propri "buchi", i quali fanno passare anche sostanze più grandi di una molecola le quali entrano nel nostro corpo e arrecano enormi danni. (Leaky gut syndrom) In questo modo ad esempio nascono molte allergie, perché una volta all'interno dell'organismo queste sostanze, anche se sono innocue parti di cibo, vengono trattate dal nostro sistema immunitario come dei pericolosi patogeni, degli organismi estranei e quindi combattute.
L'esempio più classico di distruzione dei villi intestinali si ha nella celiachia, l'intolleranza al glutine. Nel caso dei celiaci il glutine distrugge completamente la mucosa fino a causare gravi problemi di malassorbimento. Ma non sono ai celiaci il glutine fa male, in misura

minore fa male a tutti, perché si appiccica alle pareti intestinali e distrugge i microvilli, causando infiammazioni che a loro volta distruggono i microvilli e rovinano anche i villi o addirittura tutto lo strato di mucosa. La mucosa intestinale si rigenera molto rapidamente, ma quando il consumo di glutine è troppo frequente arriva un momento in cui non riesce più a rigenerarsi e i problemi diventano sempre peggiori, non solo a livello intestinale (gonfiori, dolori, diarrea, malassorbimento, intolleranze) ma anche sistemici perché il sistema immunitario è strettamente collegato all'intestino (stanchezza cronica, intossicazione, allergie, raffreddori frequenti, debolezza immunitaria, malattie autoimmuni, tumori e molte altre malattie).



Subito sotto la parete intestinale si trova il sistema immunitario associato all'intestino (GALT= gut associated lymphoid tissues), che forma l'80% di tutto il nostro sistema immunitario, ed è la parte più importante per la nostra comunicazione con l'esterno e per l'allenamento quotidiano del sistema immunitario, senza il quale esso non sarebbe aggiornato e come un antivirus scaduto non ci proteggerebbe a sufficienza.
Soprattutto nell'ileo ma anche in tutto il resto dell'intestino si trovano queste cellule immunitarie, i linfociti, dove viene prodotto anche il IgA, un immunglobulina. Attorno all'intestino c'è un'intera rete di nodi linfatici.

IL MICROBIOTA

Nel nostro intestino residiano 100 bilioni di batteri e altri microorganismi, come funghi e virus. Abbiamo 10 volte più batteri che cellule nel nostro organismo. Questi microorganismi ubiquitari non sono nocivi, anzi sono essenziali per la nostra vita, noi siamo in simbiosi con loro da sempre. Ci siamo evoluti assieme a loro e non potremmo mai vivere senza. Però è importante che siano in equilibrio, altrimenti il nostro intestino viene popolato da microorganismi nocivi.

Nell'intestino sano la mucosa intestinale è completamente ricoperta dei nostri batteri amici, come i lattobacilli, l'akkermansia e altri, i quali producono sostanze che tengono lontani i batteri nocivi e altre che creano un ambiente favorevole per loro stessi.

Diversi studi hanno confermato che una disbiosi (flora batterica squilibrata) causa diversi problemi di salute, non soltanto digestivi ma anche molti altri, dal metabolismo (sindrome metabolica) al sistema nervoso periferico. Secondo studi recenti di neurobiologi tedeschi, il cervello si infiamma quando mancano determinati batteri nell'intestino, e questo può causare ad esempio sclerosi multipla, addirittura la demenza sembra essere connessa al microbiota.
Il cibo che mangiamo influenza anche i nostri pensieri e la nostra facoltà di pensare, le capacità cognitive, sia nel loro sviluppo che il loro mantenimento. Anche le nostre emozioni vengono guidate dal microbiota. Una flora intestinale in disbiosi è fonte di stress, ansia, paura e preoccupazioni.
Il microbiota è una vasta comunità di batteri che hanno un'influenza importante sul metabolismo, sul sistema immunitario e sull'umore. Chi desidera rimanere in forma anche in età avanzata deve curarsi bene di esso.

La maggior parte dei microorganismi sono presenti nell'intestino crasso, una minor parte nell'intestino tenue, soprattutto l'ileo, mentre nello stomaco sono quasi assenti perché vengono uccisi dai succhi gastrici troppo acidi.
L'equilibrio si deve stabilire tra i vari ceppi di batteri. Ogni ceppo ha le sue funzioni e se alcuni di essi diventano predominanti sugli altri insorgono problemi, soprattutto se i batteri in eccesso sono di un tipo più nocivo di altri, come ad esempio le clostridie.
Le funzioni dei batteri sono:

-immunomodulanti: E. coli e Enterococchi
-protettivi: Bifidus e Lattobacilli
-muconutritivi: Faecalibacterium prausnitzii, Akkermansia muciniphila
-smantellatori di fibre alimentari: Bifidobacterium adolescentis, Ruminococcus bromii
-neuroattivi: Bifidobacterium adolescentis, Lactobacillus plantarum
-proteolitici: Clostridium, E. Coli biovare, Klebsellia
-patogeni: lieviti e funghi

Se i batteri protettivi sono in minoranza, domineranno altre specie. Se dominano ad esempio i proteolitici (quelli che smantellano le proteine), i loro gas causeranno flatulenza e i loro prodotti di scarto intossicheranno il fegato e tutto l'organismo. Se diminuiscono i muconutritivi, la mucosa si infiamma causando dolori, diarrea e molti altri problemi. La colite ulcerosa e il morbus Chron sono ad esempio conseguenze di pochi batteri muconutritivi, Akkermansia e Faecalibacterium.

I motivi per cui i batteri potrebbero essere in disbiosi, cioè in squilibrio sono molteplici.

-antibiotici: sono il nemico peggiore della flora intestinale. Anche con l'assunzione di fermenti dopo la cura antibiotica non si riesce a ripristinare bene il microbiota in breve tempo.

-medicinali di vario tipo, ad esempio inibitori di pompa contro l'acidità gastrica o altri medicinali che alterano il ph, ma anche antiinfiammatori e antidolorifici.
-uso di disinfettanti, detersivi e detergenti. Come i paesi del Nord sanno da decenni, disinfettare può essere utile in sala operatoria o in caso di ferite, ma in tutte le altre occasioni arreca più danni che benefici. E siccome la nostra flora batterica viene continuamente rinnovata con i batteri presenti su tutto ciò che tocchiamo, anche vivere in un ambiente sterile o troppo pulito ci danneggia. Su di questo sono stati fatti numerosi studi anche in passato: i bambini cresciuti in ambienti troppo puliti hanno un sistema immunitario più debole e tendono a sviluppare molte più allergie e altri disturbi dei bambini che crescono nelle fattorie. Gli stessi studi sono stati fatti in laboratorio con i topi, quindi non si tratta di altri fattori ma proprio dell'eccessiva igiene.

-nicotina, alcolici, dolciumi che favoriscono i microorganismi sbagliati

-carenza di fibre alimentari: questo è il fattore forse più importante di tutti, perché i batteri favorevoli si nutrono principalmente di fibre, inoltre le fibre hanno anche altri effetti benefici.

-stress cronico, a causa del quale il pancreas non produce sufficienti enzimi digestivi.

Il motivo principale per cui i batteri si trovano in squilibrio cronico sono errori nella dieta di ogni giorno. Ogni categoria di alimento nutre un certo tipo di batteri. Se la dieta è equilibrata, lo sarà anche il microbiota. Se la dieta è squilibrata, anche il microbiota è fuori fase. È molto semplice come principio, ed è la base della salute dell'intestino.

Il microbiota, o microbioma come si definisce nel suo complesso, fa parte di noi, è come un nostro organo e da trattare come tale. Il suo influsso su di noi non è ancora studiato completamente, ma si può già dire che è quasi totale. Il microbioma intestinale regola il nostro sistema immunitario, e già questo è importantissimo, regola ovviamente la digestione e l'assorbimento di nutrienti, e anche questo è basilare per il nostro corpo, ma non solo, perché questi microorganismi, come del resto fanno tutte le cellule, produce anche sostanze e queste sostanze a loro volta hanno la loro più svariata influenza. Oltre alle vitamine B12, K e acido folico, produce anche ormoni e neurotrasmettitori e comunica con il cervello attraverso il nervo vago. Il microbiota produce continuamente

anche metaboliti, che ad esempio influenzano il nostro appetito e la nostra voglia di determinati cibi. In questo modo i rispettivi batteri si assicurano di ricevere ciò di cui hanno bisogno.

Quando noi nutriamo batteri non sfavorevoli per la nostra salute, come ad esempio con lo zucchero, incominciano i problemi. Lo zucchero porta a dipendenza per vari motivi, ad esempio perché causa carenza di vitamina B1, ma anche perché i batteri, funghi e lieviti nel nostro intestino che amano lo zucchero ci inducono a mangiarlo per loro. La stessa cosa accade con i latticini. Chi non mangia latte e latticini (ma proprio zero) si rende conto di quanto essi portino a dipendenza. A chi è abituato a mangiarli, sembrano buonissimi, impossibile rinunciare al dolce e cremoso yoghurt o formaggio fresco, impossibile rinunciare al gustoso formaggio che riempie la bocca… e invece quando poi si smette di mangiarli dopo qualche mese incomincia a provare disgusto, quel disgusto che in realtà sarebbe fisiologico. Non lasciatevi manipolare dai batteri che non vi appartengono, prendete voi in mano le redini della vostra salute!

NUTRIRE L'INTESTINO CON I CIBI GIUSTI

Quali sono i cibi giusti? Ci vuole forse un po' di esperienza per capirlo bene, perché oggigiorno siamo bombardati da cibi industriali, raffinati, modificati, addizionati e sintetizzati che perdiamo la concezione di cosa è ancora naturale e sano. La verità è che il 90% di quello che si trova al supermercato non va bene nemmeno come cibo per ratti.

La prima cosa da fare è eliminare tutto ciò che non è naturale e preferire i cibi freschi allo stato originario: verdura e frutta fresca, biologica e stagionale, cereali integrali, legumi, semi e noci sono la base dell'alimentazione sana, che si può poi integrare con piccole quantità di prodotti animali come uova e pesce oppure tofu e latte vegetale. Io consiglio comunque di preferire i legumi ai prodotti animali, perché i legumi sono il cibo migliore per l'intestino, nutrono i batteri giusti e lo riequilibrano molto efficacemente. Io consiglio di mangiare legumi tutti i giorni. Oltre ai legumi, vorrei porre un accento sull'importanza delle fibre, sia quelle solubili che quelle non solubili. Le fibre alimentari non solo aiutano l'intestino a trasportare le feci stimolando la peristalsi, ma svolgono anche funzione protettiva sulla mucosa, legano a sé le tossine e sono antiinfiammatorie. C'è tutto un gruppo di batteri che si nutre proprio di fibre alimentari, che a sua volta protegge le pareti intestinali.

Per una guida dettagliata sull'alimentazione equilibrata vedi il mio fascicolo "La piramide alimentare". In seguito darò consigli specifici per l'intestino, che però richiedono una conoscenza dell'alimentazione equilibrata secondo la piramide alimentare (possibilmente la mia).

La seconda cosa da fare è eliminare i cibi che generalmente danno problemi all'intestino:

- Glutine, il peggior nemico dell'intestino. Come abbiamo visto sopra, il glutine rovina la mucosa intestinale e causa tutta una serie di gravi problemi. Questo accade a tutti, a chi più e a chi meno, ma peggiora con l'età e con la frequenza e quantità che viene consumata. Il glutine è contenuto principalmente nel frumento e nel farro e tutti i cereali derivati come kamut e teff, ma anche nell'orzo, la segale e l'avena. Il frumento è sicuramente il cereale più dannoso e va eliminato per primo. (Vedi riquadro). I prodotti fatti con farina bianca inoltre hanno anche l'ulteriore svantaggio di non contenere fibre, importantissime per la salute dell'intestino. Quasi tutti i tumori intestinali provengono da 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. 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 perché è una colla. 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. Il rimanente 60% o non mangia glutine o ne mangia poco, o è ancora giovane e forte e non se ne accorge, ma prima o poi i problemi arrivano sempre.

- Zucchero, perché nutre i batteri sbagliati e anche i dannosi lieviti, muffe e funghi. Questi si nutrono proprio di zucchero e quindi bastano anche quantità di zucchero per noi "normali" per alterare enormemente l'equilibrio batterico. Spesso le persone che amano i dolci hanno un intestino gonfio, pieno di candida. Questi miceli danneggiano le pareti dell'intestino e spesso si propagano anche nel resto del corpo, ad esempio causando candidosi vaginale.

Inoltre lo zucchero stimola le infiammazioni alterando il ph, consuma la vitamina B1 e causa diarrea attirando liquidi nell'intestino per via dell'osmosi. Lo zucchero può anche causare un'eccessiva crescita di batteri nell'intestino tenue, dove invece devono esserci solo pochi batteri. Se i batteri sbagliati colonizzano il primo tratto di intestino la digestione viene gravemente compromessa e insorgono problemi come flatulenza, rigurgiti, gonfiori eccetera. Questa sindrome si chiama SIBO, Small Intestine Bacterial Overgrow, e viene causata proprio da eccessivo consumo di zuccheri, oltre che da medicinali, operazioni ecc... Vedi anche il mio foglio informativo "SIBO".

- Latte vaccino e tutti suoi derivati, anch'esso nutre i batteri sbagliati causando flatulenza e disbiosi, inoltre è talmente tossico per il nostro organismo che stimola un'eccessiva produzione di muco, che l'intestino produce nel tentativo di eliminare le sostanze tossiche derivanti dal latte, il formaggio e lo yogurt. Questo muco in eccesso impedisce l'assimilazione dei nutrienti, inoltre stimola anche la produzione di muco nel resto del corpo, anche nelle vie aeree, strettamente collegate all'intestino. Spesso chi ha problemi di sinusite cronica, bronchite cronica, raffreddori ricorrenti, allergie, o anche soltanto produzione di muco ogni mattina deve solo eliminare tutti i latticini e il problema si risolve entro una settimana. Ma non sono solo questi i problemi derivati dal latte vaccino, che come detto precedentemente ci piace principalmente perché i batteri intestinali lo richiedono. Io consiglio sempre di eliminare gradualmente ma inesorabilmente tutti i prodotti caseari, latte e derivati dal latte per sempre. Vi sentirete un'altra persona.

- Fast food e altro cibo spazzatura, fritto e carne. Come ho detto sopra, i cibi industriali vanno eliminati, perché nutrono i batteri sbagliati, spesso proprio quelli più nocivi come la Klebsellia e i Clostridi, ma anche perché il fritto, il fast food, la carne, i formaggi, le bevande gasate, i gelati eccetera stimolano le infiammazioni e intossicano.

Terza cosa: ci possono essere anche molte altre intolleranze o allergie, ad esempio l'intolleranza all'istamina è sempre più frequente, oppure al fruttosio. Possono esserci anche altri batteri patogeni come helicobacter pilorii ed eventualmente anche vermi intestinali o un tumore. Oppure, in età avanzata, è facile che ci sia una carenza di enzimi digestivi. Quindi non è sufficiente eliminare i cibi di qui sopra ma è anche importante scovare ed eliminare i cibi che non si digerisce bene, che possono essere molto diversi da persona a persona. Un diario alimentare con segnati anche tutti i disturbi giorno per giorno è un ottimo strumento per scovare le intolleranze.

In sintesi, dopo aver equilibrato la dieta seguendo la piramide alimentare, aggiungendo sufficienti fibre ogni giorno, molta verdura fresca, cereali integrali senza glutine, legumi tutti i giorni e oli pregiati nella misura giusta, e dopo aver eliminato i cibi nocivi e ridotto il consumo di prodotti animali e altri cibi proinfiammatori, l'intestino potrebbe essere sufficientemente equilibrato. Può darsi che abbia bisogno di un po' di tempo per rigenerarsi, in genere si calcola un mese. L'equilibrio così raggiunto va mantenuto, la cura dell'intestino deve diventare la normalità.

Nel caso eventuali problemi sussistano, è utile considerare caso per caso e adattare ancora meglio l'alimentazione, che può sempre celare delle trappole. In seguito darò indicazioni specifiche di alimentazione secondo la Medicina Tradizionale Cinese per la cura dell'intestino. Consiglio comunque di venire in studio da me per una consulenza individuale che è sempre molto meglio del fai-da-te. Il presente libretto può servire da linea guida per non dimenticare le cose discusse in studio.

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, ecc. 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.

Da circa un decennio 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.









Esempi di alimenti sani per l'intestino:
fagioli, riso e verdura sia cotta che cruda –
riso con lenticchie gialle, verdura e funghi –
lenticchie e avena con carote e topinambur –
quinoa, fagioli bianchi, tofu, piselli, patate dolci e varia verdura sia cotta che cruda.

Il riso è particolarmente sano per l'intestino, lo ripulisce dalle scorie e avanzi di cibo, assorbe le tossine e l'acqua in eccesso e calma le infiammazioni. Vale per tutti i tipi di riso, bianco, nero, rosso, integrale. L'avena è ottima per il suo contenuto di Betaglucani e il glutine dell'avena generalmente non è nocivo. La quinoa è un ottimo cereale senza glutine che fornisce proteine di alto livello oltre che carboidrati. I legumi sono tutti indispensabili per la salute dell'intestino e tutti ottimi, e la verdura fa sempre bene, soprattutto quella ricca di fibre come i topinambur. Le patate dolci sono nutrienti ma hanno un effetto calmante e antiinfiammatorio, come anche le lenticchie di tutti i tipi.

I CIBI PER L'INTESTINO SECONDO LA TCM

I cibi genericamente sani per l'intestino sono cibi caldi, morbidi e neutri, che non siano né troppo acidi né troppo grassi né in nessun altro modo difficili da digerire. In aggiunta a ciò, gli sono molto utili i cibi fermentati, che contengono batteri utili, e i cibi un po' amari, che favoriscono la digestione, stimolano l'evacuazione in caso di stagnazione, stimolano la secrezione della bile e disintossicano. La bile è necessaria per digerire i grassi, ma anche per neutralizzare gli acidi dello stomaco ed eventuali altri acidi in eccesso derivanti dal cibo. I cibi basici spesso sono amari.

I **cibi neutri e digeribili** per l'intestino sono per esempio:

-zucca, zucchine, patisson, patate dolci

-riso, avena, miglio, orzo, polenta

-cibi gelatinosi come congee, porridge, semi di chia e di lino, brodo, zuppe dense, alghe, kuzu. I semi di chia e di lino sono particolarmente utili per dissolvere la stitichezza.

-tutte le radici come barbabietole, carote, daikon, rape gialle e bianche

-verdura a foglia verde, soprattutto se amara come cicoria, tarassaco, endivia, radicchio

-olive e carciofi perché stimolano la digestione con il loro gusto



Le fibre sono importantissime, i prodotti dello smaltimento delle fibre servono come nutrimento per le cellule epiteliali della mucosa intestinale. Un intestino sano ha bisogno di molte fibre, cereali integrali, legumi e molta verdura. L'intestino particolarmente squilibrato o acutamente infiammato tuttavia fa fatica a digerire le fibre se introdotte improvvisamente, perché gli mancano i batteri giusti, e il risultato sarà gonfiore e diarrea, con il commento "io non digerisco i broccoli/ la verdura / l'insalata / i fagioli". In realtà quel cibo è proprio ciò di cui si ha bisogno, ma bisogna introdurre le fibre un po' alla volta per dare modo alla flora batterica di adattarsi.

Quali fibre?

I cereali integrali contengono fibre insolubili che nutrono i batteri dell'ileo. Sono adatti a tutti eccetto ai bambini molto piccoli, ai quali consiglio di darli ben tritati. A volte anche le persone molto anziane non riescono più a digerire i cereali integrali, anche per loro vale la stessa premura di tritare tutto, come per chi è ammalato o molto indebolito. Il miglio è ad esempio un ottimo cereale integrale non troppo duro né difficile da digerire ma con alto valore nutritivo, molti minerali e vitamine. Anche la quinoa è molto valida, sebbene un po' più difficile da digerire. Il riso resta sempre il cereale migliore per l'intestino. Chi non lo digerisce bene può scegliere anche un riso meno integrale ogni tanto, combinato con i legumi e abbondante verdura da comunque un buon pasto con sufficienti fibre. Non dimentichiamo ogni tanto l'avena, cereale ricco di minerali e Beta-glucani che rinforza grandi e piccini e in genere viene anche digerito bene, al limite sotto forma di zuppa o porridge se non si digeriscono i grani interi.

I BETA-GLUCANI

Si tratta di un tipo di polisaccaridi contenuti nei cereali integrali, in particolar modo nell'avena e nell'orzo, ma anche nei funghi ad esempio nei shitake, e nelle alghe. Tutte le fibre sono molto utili per l'intestino, ma i Beta-glucani lo sono in particolare, secondo recenti studi che confermano che:

-aiutano a mantenere un basso tasso di colesterolo e LDL nel sangue
-riducono la glicemia postprandiale e quindi aiutano contro il diabete e l'obesità
-calmano le infiammazioni intestinali, anche in caso di infiammazioni acute.
-rinforzano il sistema immunitario: attivano i macrofagi, le cellule T-Helfer, i neutrofili e le cellule killer, attivano la differenziazione delle cellule T e attivano anche il sistema complementare.
-rinforzano la barriera intestinale
-modulano favorevolmente il microbioma
-modulano il ph intestinale in modo da inibire la crescita dei batteri nocivi
-prevengono anche tumori e cancro (come tutte le fibre)

Per aumentare i Beta-glucani nella propria dieta è sufficiente mangiare avena o anche solo crusca d'avena, ogni tanto orzo (contiene glutine), funghi e alghe.

Anche **la frutta** ha buone fibre, la pectina e anche altri tipi. Consiglio di non mangiare più di un frutto al giorno perché sono molto dolci e acidi, ma la frutta cotta ad esempio perde un po' l'acidità e aiuta moltissimo l'intestino in caso di stitichezza.

La verdura è la fonte di fibre più importante, perché contiene anche molte vitamine, minerali e sostanze secondarie. Le fibre della verdura sono di diverso tipo e tutte utili. E' importante variare tra i tipi di verdura, e cioè tra le radici (carote, rape, sedano, daikon..) , tuberi (patate, topinambur, patate dolci, yams…) , e verdura verde, sia dolce che amara (spinaci, coste, cicoria, broccoli, eccetera). Anche tutti gli altri tipi di verdura sono ottimi, anche se non specificatamente per l'intestino.

I legumi sono un'ottima fonte di fibre insolubili, oltre che essere un'ottima fonte di proteine, minerali e vitamine del complesso B. Le loro fibre sono particolarmente indicate per l'intestino. Alcune persone con problemi intestinali non digeriscono bene i legumi perché gli causano aria. Questo, come discusso prima, è un problema di disbiosi, ma mangiando gradualmente sempre più legumi si nutrono i batteri giusti e poi si digeriscono favolosamente senza la minima flatulenza. Iniziare con i legumi più piccoli come le lenticchie, mettere sempre a bagno i legumi per la notte, poi cuocerli molto bene finché si sfaldano da soli ed eventualmente tritare nel caso diano ancora fastidi. Il sale va aggiunto dopo la cottura.

I semi (zucca, sesamo, lino, chia, canapa…) aiutano la peristalsi e la formazione delle feci, inoltre contengono fibre insolubili utili per l'ileo.

Le spezie meritano una particolare attenzione qui perché aiutano molto l'intestino, come anche il resto della digestione. Se scelte bene e usate con testa, sono ottime aiutanti sia in cucina che a tavola.

- La maggior parte delle erbe aromatiche è ottima per la digestione, ad es. rosmarino, salvia, origano, maggiorana, santoreggia, timo, basilico, coriandolo, prezzemolo.

- Le spezie secche migliori per l'intestino sono quelle carminative cioè finocchio, cumino, anice, coriandolo, cumino arabo, ma anche le spezie digestive sono ottime, come curcuma, zenzero, cannella, noce moscata, chiodi di garofano, alloro, ginepro.

- La curcuma fresca è ottima per l'intestino, è un rimedio molto potente che aiuta a digerire e sfiamma. Anche lo zenzero fresco è ottimo per digerire meglio, soprattutto in caso di intestino debole e lento.

- Il limone è un grande alleato della salute, il suo succo depura e la buccia, che è amara, aiuta la digestione.

- Da evitare in caso di infiammazioni intestinali sono le spezie piccanti cioè peperoncino, chili, pepe e paprika. Anche l'aglio e la cipolla crudi sono troppo aggressivi in caso di infiammazione.



Foto: la curcuma fresca, messa a fettine in mezzo ai cibi in cottura, fa molto bene all'intestino.

I cibi fermentati, chiamati anche probiotici, sono molto utili perché forniscono batteri utili e cacciano i batteri nocivi, ma anche perché aiutano l'intestino a fermentare anche il resto allo stesso modo. Inoltre essendo fermentati sono molto più digeribili degli altri, sono praticamente predigeriti. I cibi fermentati sono i crauti, lo yogurt vegetale, il kefir d'acqua, la kombucha, il miso, il Tamari, il Kimchi e i cetriolini e altra verdura fermentata in casa. È utile aggiungere uno di questi cibi ogni giorno o quasi.

Inoltre è importante **variare** sempre i cibi. Recenti studi confermano che la varietà del cibo è ancora più importante del tipo di cibo che si mangia. In parole povere, è meglio mangiare ogni giorno un cereale diverso anche se ogni tanto si mangia del riso bianco (che non farebbe bene perché non è integrale) piuttosto che mangiare tutti i giorni sempre miglio (che fa molto bene, ma non si può mangiare sempre la stessa cosa). Questo perché in questo modo si nutrono ogni volta batteri diversi e anche la flora intestinale diventa più varia, cosa estremamente auspicabile. Più della quantità di batteri presenti, per un intestino sano è importante la varietà e l'equilibrio tra i vari ceppi.

Anche la **quantità di cibo** non è da sottovalutare. Spesso tendiamo a mangiare troppo, e già questo da solo può appesantire la digestione e intasare l'intestino.

Il ritmo è un'altra cosa importantissima. Gli organi digestivi hanno tutti i loro ritmi specifici e devono assolutamente prepararsi per digerire, altrimenti se qualcosa va sottosopra la digestione non funziona più. Ci sono i succhi digestivi da produrre, bisogna eliminare i resti del pasto precedente, ripulire la mucosa e riprodurre il muco, il sistema nervoso deve essere nella modalità di digestione eccetera. Perciò è molto importante mangiare ogni giorno alla stessa ora, con variazioni di massimo 1 ora circa. Io consiglio agli adulti normopeso 2 pasti al giorno, specialmente a chi ha problemi digestivi, anche 3 non sono male, ma non di più. I bambini invece possono farne fino a 5.
La cena deve essere il più presto possibile, almeno 2-3 ore prima di dormire, meglio 4. Molti consigliano di non mangiare più nulla dopo le 19.

Gli snack sono un'idea malsana dei nostri tempi e vanno totalmente aboliti. Non si mangia tra i pasti, non fa bene a nessuno. Se si ha fame nel mezzo dei pasti vuol dire che non si ha mangiato abbastanza.

Al contrario, mangiare quando non si ha ancora digerito il pasto precedente è chiaramente sbagliato. Certo i pasti devono essere regolari e quindi non si può attendere e mangiare ad un orario sballato, però se non si ha fame perché lo stomaco non è vuoto c'è qualcosa che non va, o i pasti sono troppo ravvicinati e quindi vanno cambiati radicalmente gli orari, o il pasto precedente era troppo pesante. Consiglio in questo caso di saltare il pasto e bere soltanto oppure di mangiare una zuppa con del brodo che aiuti a digerire anche il pasto precedente.

La composizione dei pasti deve essere armonica. Come scritto nel fascicolo "La piramide alimentare", il piatto ideale si compone per metà da verdura, un quarto da carboidrati (cereali integrali, patate) e un quarto da cibi proteici, preferibilmente vegetali (legumi, noci e semi, tofu) oppure ogni tanto animali come uova e pesce. Si può arrivare a dividere

queste tre categorie di alimenti in 1/3 verdura, 1/3 carboidrati e 1/3 proteine, ma non si può sballare completamente l'equilibrio ad esempio mangiando un piatto di pasta con un sugo di carne e basta. I pasti mal abbinati portano a maldigestione.

Cosa è esattamente digeribile per noi stessi è però individuale e va capito ascoltando il proprio stomaco e il proprio intestino. L'importante è sapere cosa è ben digeribile per sé stessi ed evitare le combinazioni o i cibi che facciamo fatica a digerire. Per capire che cosa ci fa bene e cosa no, è utile provare a fare quanto segue:

-mangiare meno, smettere prima di essere pieni

-eliminare gli zuccheri e ridurre i cibi dolci in generale, anche se dolcificati naturalmente.

-se si mangiano proteine animali, esse sono molto più difficili da digerire di quelle vegetali e possono portare ad acidità e digestione lenta. In quel caso è utile separarle dai carboidrati per permettere all'intestino di concentrarsi solo su una cosa e secernere sufficienti succhi acidi e proteasi. Soprattutto non mangiare mai carne, salumi, formaggi ecc. assieme a frumento raffinato (pane, pasta, pizza).
Anche la quantità di proteine animali è da tenere sotto controllo. La dose consigliata è 100 grammi, massimo 150-200, che corrisponde a due uova o un filetto di pesce. Nel caso della carne non superare i 100 grammi e per il formaggio la dose è 30 grammi. Inoltre i prodotti animali vanno consumati in totale al massimo una volta al giorno, la carne e il pesce massimo una volta la settimana, i latticini sarebbe meglio mai, ma sicuramente non ogni giorno.

-la frutta può essere pesante per alcune persone, specialmente cruda.

-evitare bevande e cibi freddi

-bere molto ma non durante i pasti

-eventualmente la quantità di verdura cruda è eccessiva, la verdura cruda è fredda e non è facile da digerire, specialmente la sera. La verdura cruda, soprattutto l'insalata, contiene molta cellulosa che noi non possiamo smantellare (non abbiamo l'enzima per la cellulosa) e quindi, se lo stomaco non è molto forte, rimane in gran parte indigerita. Prova a mangiare più verdura cotta e meno insalata.

-le zuppe sono il cibo più digeribile per eccellenza, specialmente le proteine si digeriscono molto meglio sotto forma di zuppa (zuppa di lenticchie, di fagioli eccetera).

Un pasto ben digeribile deve essere digerito in minimo 2, massimo 6 ore. Se resta nello stomaco per più di 6 ore, si formano tossine che intossicano tutto l'organismo. Se il cibo viene eliminato troppo rapidamente invece il nutrimento non fa in tempo a venire assorbito e incombiamo in carenze di vitamine e minerali, eventualmente anche di proteine.

La tranquillità durante i pasti è una prerogativa per digerire. Mai mangiare stressati, di fretta, in piedi, discutendo, lavorando o guardando la tv. Soltanto quando il parasimpatico è attivo la digestione può accadere, altrimenti il cibo resta indigerito o viene digerito molto male, fermenta male e produce tossine, gas, meteorismo, eventualmente diarrea e sicuramente malassorbimento.

IL SISTEMA NERVOSO AUTONOMO

La parte autonoma, cioè indipendente dalla nostra volontà, del sistema nervoso si suddivide in due rami: il simpatico e il parasimpatico.

Il parasimpatico attiva e favorisce la digestione e il rilassamento e si attiva nei momenti in cui non lavoriamo ma svolgiamo attività piacevoli senza alcun disturbo. In teoria dovrebbe essere attivo per la maggior parte del tempo e dovremmo mangiare soltanto quando il parasimpatico è dominante.

Il simpatico invece si attiva quando siamo in pericolo, stressati, quando stiamo facendo un lavoro pesante o difficile, e anche ogni volta che abbiamo dei sentimenti negativi come preoccupazione, ansia, paura e simili.

Il simpatico blocca quasi completamente tutti i processi digestivi e favorisce solo l'evacuazione di feci ed urina, alza il battito cardiaco e la respirazione e aumenta l'irrorazione sanguigna dei muscoli. Il senso era, un tempo, quello di combattere, cacciare, fuggire e fare lavori pesanti. Oggi però nella nostra società siamo continuamente sottoposti a stress di vario tipo anche se non fisici e il simpatico è spesso troppo attivo. Per poter digerire adeguatamente serve spegnerlo prima di mangiare.

Spesso i disturbi intestinali hanno anche una componente nervosa, a volte essa è la principale causa dei disturbi. Quello è il simpatico. I sintomi sono spesso diarrea, magari una diarrea saltuaria, improvvisa, o che varia di giorno in giorno. A volte c'è del cibo indigerito nelle feci, possono esserci dolori o anche gonfiori, meteorismo (molto spesso ci si gonfia la pancia quando non siamo a nostro agio), ma anche la stitichezza può essere causata dallo stress, perché l'intestino si muove meno.

Per attivare il parasimpatico è utile la meditazione, ad esempio prima di mangiare, bastano 10 minuti, oppure se non è possibile almeno rilassarsi non facendo nulla e respirando profondamente per 5-10 minuti.

L'ASPETTO SPIRITUALE DELL'INTESTINO

Nella TCM, come in tutte le medicine naturali, si considera l'individuo un organismo unico in cui corpo, anima e mente non sono separabili e devono essere in equilibrio tra loro. Ogni organo, ogni sistema del nostro corpo ha una componente fisica ma anche una spirituale, o emotiva.
Anche l'intestino. Il compito dell'intestino è quello di separare ciò che è utile da ciò che è inutile. Esso deve continuamente analizzare, dividere, smistare e categorizzare le sostanze e poi anche incanalarle verso il giusto percorso, le buone nel nostro corpo e le nocive devono essere eliminate. L'intestino è l'organo responsabile per le decisioni.
L'intestino, analizzando tutto ciò che gli capita dentro, ci dà un feedback del nostro ambiente, sia del cibo che mangiamo sia del tipo di microbi che assumiamo quotidianamente semplicemente toccando le cose.
A livello emotivo, anche le nostre emozioni e i nostri sentimenti vanno trattati in modo analogo. Non ha senso trattenere emozioni negative, tossiche e ormai inutili, esse vanno eliminate. Le buone invece vanno cercate nel mezzo della confusione emotiva e portate all'interno del nostro essere dove possono fare del bene e aiutarci a costruire un futuro radioso.
Dobbiamo avere il coraggio di prendere decisioni, di assumerci la responsabilità per la nostra vita, di dire no a ciò che non ci serve e di prendere ciò che ci spetta.

Spesso i problemi intestinali vanno a pari passo con problemi emotivi di questo genere: non riuscire a fare pace con il passato, trattenere emozioni negative anche se tossiche, non sapersi liberare da ciò che non ci appartiene e da ciò che ci fa del male, e di conseguenza non avere abbastanza posto e capacità di cogliere il bello e il buono che ci offre la vita.
Per migliorare sotto questo aspetto, è utile chiedersi che cosa possiamo tollerare nella nostra vita, che cosa riusciamo a digerire e che cosa invece ci fa del male. A volte è necessario tenersi lontani da alcune situazioni o persone che ci intossicano, come ci si tiene lontani da cibi che non si digerisce bene. Continuare a subire senza avere la forza di eliminare e chiarificare la nostra psiche porta ad infiammazioni croniche.
Un intestino squilibrato ci arreca anche problemi cognitivi (è stato provato anche da studi scientifici), riusciamo a pensare meno chiaramente. La lucidità mentale si può avere soltanto quando il microbioma è in ordine. Chi passa dall'alimentazione onnivora all'alimentazione vegana, o anche solo chi elimina il glutine, si stupisce di quanto più lucida diventi la mente.

L'intestino ama le zuppe! Da sinistra in alto a destra in basso: zuppa di avena e porro, zuppa di ceci, zuppa di verdura con tofu, zuppa di lenticchie, zuppa di fagioli misti, zuppa di lenticchie gialle indiane, crema di zucca e zuppa di pesce.










CURA DI PROBLEMI INTESTINALI SPECIFICI

Prima di usare questa sezione consiglio di farsi fare una diagnosi accurata secondo la TCM nel mio studio

STITICHEZZA

La stitichezza è principalmente un problema del colon, molto facile da risolvere. Il colon per riuscire a gestire la massa fecale ha bisogno di:

-fibre, come detto sopra. Soprattutto le fibre della verdura aiutano a risolvere problemi di stitichezza. Aggiungere verdura ad ogni pasto, cotta e cruda. Spesso in questo modo la stitichezza si risolve già da sola.

-acqua, o meglio idratazione.

Al mattino come prima cosa è utile bere un bicchier d'acqua di rubinetto a temperatura ambiente, eventualmente con un po' di limone (se non si ha uno stomaco già acido).
Durante la mattinata bisognerebbe bere la maggior parte dell'acqua che si beve in tutta la giornata, quindi a seconda del peso almeno 1 litro o un litro e mezzo sotto forma di acqua o tisana.
Durante il resto della giornata è sempre bene bere acqua pura e senza nulla a temperatura ambiente, fino ad arrivare al proprio fabbisogno che si calcola di 3 cl per Kg di peso corporeo a riposo. Con lo sport e d'estate aumenta. Può essere faticoso riuscire a bere a sufficienza, ma vale qualsiasi sforzo perché l'acqua è la base della nostra salute, senza di quella tutti gli altri sforzi fatti per stare bene non servono a nulla.

Per idratare maggiormente il corpo, specialmente se si tende ad eliminare subito i liquidi con un'urinazione frequente, è utile aggiungere cibi idratanti come zuppe, congee, porridge, smoothies, verdura lessa, stufati con sugo eccetera.
Inoltre è utile eliminare i cibi che prosciugano come caffè, te nero e verde, spezie piccanti, zucchero, aglio, alcolici.
Nel caso di anziani, sono importanti anche gli oli, come oli di noci e di semi.

La disidratazione può portare non solo a stitichezza ma anche ad infiammazioni, quindi è bene prendere sul serio il sintomo della stitichezza, anche se di per sé poco grave ma forse sintomo di uno squilibrio maggiore.

Non prendere mai medicinali contro la stitichezza! Nemmeno tisane o preparati che promettono di essere completamente naturali e contenere solo fibre. Sarebbe un nascondere il sintomo per non vedere il problema sottostante. In caso di stitichezza bisogna equilibrare l'alimentazione.

INFIAMMAZIONE

Le infiammazioni intestinali sono molto frequenti con la nostra alimentazione moderna, e causano molti disturbi come dolori, agitazione, insonnia, gonfiori eccetera ma non solo, causano anche debolezza immunitaria, allergie e tutto ciò di cui abbiamo parlato prima. Inoltre ogni infiammazione nel nostro corpo se cronica finisce per distruggere il tessuto infiammato, come accade ad esempio nei soggetti con morbus Chron e colite ulcerosa. È quindi molto importante calmare le infiammazioni intestinali, prima che siano così gravi.

I cibi antiinfiammatori per l'intestino sono:

-tutti i cibi neutri e ben digeribili nominati sopra, come le zucche, zucchine, riso, polenta, orzo, alghe, brodi e zuppe. Vedi pag. 15.

-cibi che aiutano la secrezione della bile. La bile è basica e serve per contrastare gli acidi che infiammano. Questi sono tutti i cibi amari come carciofi, sedano, pompelmo, buccia di limone, tarassaco e altre erbe selvatiche, rapanelli, rosmarino, aneto, asparagi e tutte le tisane amare.

-germogli, tutti i tipi

DEBOLEZZA E DIARREA (FREDDO E STAGNAZIONE)

Il contrario dell'infiammazione è quello che in TCM viene chiamato freddo. In questo caso l'intestino non digerisce bene, è lento e il cibo resta indigerito, spesso c'è diarrea e flatulenza. A volte questo causa anche cistiti e candidosi.

Quando il cibo non procede, la digestione è molto lenta si tratta di stagnazione. Le cause possono essere:

-freddo
-debolezza generale, vecchiaia
-insufficienza cardiaca con problemi di perfusione sanguigna oppure anche anemia
-mangiare troppo
-mangiare cibi troppo pesanti o in combinazioni sbagliate
-stress emotivo o problemi psicologici

I cibi che aiutano a scaldare e attivare l'intestino sono:

-spezie, specialmente zenzero e curcuma freschi, nei cibi e nelle tisane, e anche semi di finocchio, cumino, coriandolo, cardamomo, senape. Anche il pepe, la noce moscata e la cannella e i chiodi di garofano possono aiutare.

-erbe aromatiche come rosmarino, origano, salvia, timo, santoreggia, coriandolo fresco.

-ancora più importante è evitare i cibi che indeboliscono l'intestino, cioè tutti i cibi freddi come bevande fredde, insalate, succhi di frutta, gelati e frutta cruda (massimo 1 al giorno). Nel caso di grave debolezza è necessario scaldare proprio tutti i cibi prima di mangiarli, anche quelli che si mangiano crudi, e limitare i cibi crudi al minimo.

LEAKY GUT SYNDROME

Accade quando le pareti intestinali sono infiammate da diverso tempo e le mucose sono rovinate a tal punto da avere dei buchi tra una cellula e l'altra, dove ci sono dei microscopici portali (tight junctions) che si dovrebbero aprire soltanto per far passare le sostanze da assorbire. Quando questi sono distrutti e rimangono aperti, fanno passare sostanze che non dovrebbero passare, le quali entrano nel nostro corpo e producono una risposta immunitaria errata, che porta ad infiammazioni sistemiche con conseguenze molto dannose.
Vedi immagine a pag. 7.

Normalmente le sostanze che possono entrare nel nostro corpo sono soltanto le singole molecole come aminoacidi (non proteine intere!), monosaccaridi, monogliceridi eccetera. Quando invece dei polisaccaridi, proteine e altre molecole che portano ancora il marchio del cibo di provenienza, entrano nel nostro corpo, non vengono riconosciuti come elementi propri ma vengono trattati come dei pericolosi intrusi patogeni e causano quindi infiammazione, cioè malattia. L'uscita di proteine intere causa i maggiori problemi, perché le proteine, specialmente quelle animali, sono altamente specifiche e vengono subito individuate come organismo esterno molto pericoloso, pari all'animale di origine.

Le cause di questa sindrome possono essere varie:

- Antibiotici, antidolorifici e altri medicinali
- pesticidi, erbicidi, conservanti e altri veleni ambientali, soprattutto glifosati e alluminio.
- alimentazione sbagliata, cioè troppi zuccheri, glutine, latticini
- abuso di alcolici
- mangiare troppo, mangiare ad orari sbagliati o irregolari, troppi pasti al giorno o pasti mal combinati (solo un panino, pasti senza verdura, pasti con troppi carboidrati o troppe proteine animali, pasti solo dolci eccetera)
- troppi cibi o bevande fredde
- mangiare in stato di stress

Le cause più frequenti comunque sono da ricercare nell'alimentazione, in particolare negli zuccheri e il glutine del frumento.

Se la sindrome perdura, l'infiammazione diventa cronica e porta a gravi conseguenze:

- Se l'organismo è più sano, cercherà di convertire le molecole dannose lontano dagli organi e le immagazzinerà nelle giunture e nelle cellule adipose. In questo caso le malattie che insorgono con il tempo a causa di queste tossine sono artrite reumatoide, fibromialgia, diabete, sclerosi multipla e lupus erythematodes.

- Se l'organismo è meno efficace nella sua risposta, le molecole continueranno a circolare e il sistema immunitario continuerà a cercare di combatterle, causando infiammazione sistemica cronica, con il risultato di allergie, intolleranze e ipersensibilità a sempre più cose. L'infiammazione cronica poi con il tempo porta a tutta una serie di problemi molto gravi come tumori e cancro.

Per risolvere questa spiacevole situazione, è importante risolvere le cause e cambiare radicalmente l'alimentazione.

- Innanzitutto eliminare le possibili cause come medicinali, pesticidi, alcolici eccetera secondo la pagina seguente.

- Poi come spiegato a pag. 8-11, eliminare tutti gli zuccheri, il glutine, i latticini e i cibi dannosi come alcolici, fritto, fast food, cibo industriale.

- Evitare anche cibi aggressivi come spezie piccanti, aglio e cipolle, evitare le proteine animali.

- Aggiungere cibi neutri e ben digeribili di pagina 15

- aggiungere cibi fermentati, cereali senza glutine, verdura di tutti i tipi, zuppe e le spezie digestive di cui abbiamo già parlato. Le fibre sono molto importanti per proteggere la mucosa.

- Mangiare solo quello che si sa di digerire bene, fare molta attenzione ai segnali del corpo.

- Aggiustare il ritmo e la composizione dei pasti: piatto ideale, niente snack, pasti regolati, massimo 3 pasti al giorno.

- Dormire a sufficienza, riposare ed eliminare lo stress con meditazione, passeggiate, yoga ed organizzandosi bene in modo da avere sufficiente tempo libero.

SIBO

Sibo vuol dire Small Intestinal Bacterial Overgrow e significa che non l'intestino crasso è in disbiosi ma il tenue, il quale solitamente ospita solo pochi ceppi di batteri. Quando accade qualcosa che porta i batteri nell'intestino tenue ed essi lo colonizzano, il tenue non riesce più a compiere il suo lavoro come dovrebbe, i batteri producono molto gas che porta a flatulenza ma anche a eruttazioni e dolori, inoltre il cibo non scende appropriatamente e questo può causare nausea e reflusso.

SINTOMI DI SIBO:

-gonfiore addominale, a volte con dolori
-eruttazione frequente
-meteorismo
-diarrea o stitichezza o entrambe
-nausea
-reflusso

In genere i sintomi sono alleviati o assenti al mattino presto, grazie al digiuno notturno, migliorano con il digiuno intermittente e scompaiono durante il digiuno completo.

Il problema principale della SIBO è il malassorbimento dei macro- e micronutrienti a causa della distruzione dei microvilli, causata dai batteri nocivi che producono tossine, enzimi e altre sostanze di scarto per noi tossiche. Il malassorbimento causa stanchezza, spossatezza, sbilanci ormonali, restless legs, sintomi psicologici e ormonali, anemia eccetera e, siccome anche carboidrati, proteine e grassi possono essere assorbiti insufficientemente, può causare anche perdita di peso.

CAUSE DI SIBO:

Ci deve essere un evento scatenante perché i batteri dell'intestino crasso vadano a finire nel tenue, normalmente in un intestino sano non accade. Le più frequenti cause di SIBO sono:

-ingestione di medicinali come antacida, pillola contraccettiva, antibiotici, medicinali per il cuore, opiati.

-operazioni all'intestino, anche solo all'appendice, o allo stomaco.

-gastroenterite

-ipotiroidismo, diabete, celiachia, morbus Chron, neuropatie

-stress cronico e carenza di movimento

-insufficienti acidi gastrici o insufficienza dei secreti digestivi del pancreas

-HIV o altre cause di carenza di anticorpi

La SIBO peggiora mangiando carboidrati, che normalmente vengono scissi e assorbiti nell'intestino tenue. La cura quindi prevede di evitare i carboidrati. I carboidrati sono una parte fondamentale della nostra alimentazione, ed evitarli non è sano, ma si tratta di una cura temporanea fino all'eradicazione dei ceppi dannosi. Spesso viene accompagnata da una cura di antibiotici, che però poi ha sicuramente effetti collaterali. La SIBO infatti può venire anche causata dagli antibiotici, quindi è da effettuare soltanto come ultima spiaggia. Prima io consiglio il digiuno, che si è verificato molto efficace nel trattamento della SIBO. Per svuotare completamente gli intestini e riequilibrare la flora batterica, il digiuno deve essere di almeno una settimana. Tuttavia nel caso ciò non sia proprio possibile, anche digiuni più corti avranno dei benefici.

Prima di iniziare a curare la SIBO da soli, consiglio di venire in studio da me per elaborare un concetto efficace. La SIBO non è facile da curare e il fai-da-te qui non è di certo indicato. Inoltre sarebbe utile fare un test per un accertamento della diagnosi.

GLI ANTIBIOTICI

Sono stati inventati circa 50 anni fa, come risposta all'illusione che si propagava nel dopoguerra di vivere in un ambiente libero da batteri e microorganismi. Nel frattempo sappiamo che, a parte il fatto che non è possibile, questo sarebbe molto dannoso per noi, perché i batteri fanno parte del nostro ambiente e del nostro organismo e sono indispensabili per la vita.
Gli antibiotici però sono rimasti, almeno finora. A volte possono essere l'unico modo in nostro possesso di evitare la morte, però quelle volte sono davvero rare mentre la frequenza con cui vengono ordinati è da paura.
L'abuso di antibiotici e di disinfettanti ha causato la mutazione di batteri che sono diventati supergermi e infestano gli ospedali, senza che noi possiamo fare nulla per evitarli, perché sono diventati resistenti agli antibiotici. Dopo miliardi di anni di evoluzione, in 50 anni siamo riusciti a portare fuori equilibrio anche i batteri di questo pianeta.
Ma questo non è nemmeno il problema più grande causato dagli antibiotici, il danno maggiore è quello che fanno al nostro corpo quando li ingeriamo, specialmente al nostro delicato e sensibile microbiota. Gli antibiotici sono fatti per uccidere i batteri, quindi possiamo immaginarci cosa succede alla nostra cara flora intestinale. Viene decimata, portata totalmente fuori equilibrio e non è sufficiente prendere dei fermenti probiotici per ripristinarla.
Dobbiamo essere consapevoli che ogni volta che prendiamo antibiotici stiamo barattando una malattia acuta (quella che cerchiamo di combattere con gli antibiotici) con danno al nostro organismo che facilmente porterà ad una malattia cronica.
Per evitare questo danno è necessario cambiare paradigma: non dobbiamo combattere i batteri e i virus, ma rinforzare il nostro sistema immunitario, e specialmente il nostro microbiota. Solo i batteri possono combattere nel modo giusto altri microorganismi. A ognuno il suo campo di azione. La loro salute e il loro equilibrio è cruciale per la nostra stessa salute.

INTESTINO IRRITABILE E MORBUS CHRON

Questa condizione di infiammazione cronica è difficile da curare e richiede particolare attenzione. Innanzitutto è importante capire quali sono le cause, che possono essere anche ampiamente ereditarie, ma c'è sempre un margine di azione. Spesso l'esposizione a lungo tempo a tossine ambientali e derivanti dal cibo o antibiotici e altri medicinali è la causa di un intestino cronicamente infiammato e quindi anche rovinato, ulcerato e cicatrizzato. Questa condizione poi viene ulteriormente aggravata da un'alimentazione scorretta e stress psicologico o emotivo. A volte la causa primaria può essere anche un'infezione parassitica, ma nella nostra società questo è meno frequente.

Dopo aver eliminato la causa, la strategia di cura è quella di calmare l'infiammazione come descritto sopra sotto infiammazione, ma anche di aiutare la digestione probabilmente molto difficoltosa con i cibi adatti. Probabilmente bisognerà adottare una dieta più restrittiva eliminando tutti i cibi potenzialmente aggressivi, anche se sono cibi che una persona con un intestino sano digerisce bene. Questo è da fare in studio con consulenza individuale, tuttavia posso già qua dare delle indicazioni generiche, anche come promemoria per chi è già venuto in studio. Da eliminare completamente sono:

- Glutine
- Latte, latticini, prodotti caseari di ogni tipo
- Zucchero di ogni tipo, anche fruttosio e tutti i dolcificanti
- Spezie piccanti
- Aglio e cipolle
- Tutte le solanacee: pomodori in ogni forma, peperoni, melanzane, patate.
- Caffè
- Cioccolato, anche se senza zucchero
- Alcolici
- Carne
- Fritti

Una volta eliminati questi, la dieta va organizzata con i cibi calmanti e curativi per l'intestino, vedi pagina 15 e seguenti, con particolare attenzione alle fibre. Consiglio di mangiare principalmente cibi integrali ricchi di fibre e verdura. Questo all'inizio può essere problematico se l'intestino è molto debole, ma è l'obiettivo da raggiungere gradualmente. Come tutto il resto nel nostro corpo, anche l'intestino ha bisogno di allenamento per funzionare bene e al massimo delle sue potenzialità. L'allenamento ideale per il microbiota è lento ma costante, e costantemente crescente.

I **probiotici** sono i cibi che contengono batteri favorevoli e vanno aggiunti ai pasti possibilmente tutti i giorni: crauti crudi, yoghurt vegetali, kimchi, miso, kefir, tamari, kombucha eccetera. Vanno scelti di ottima qualità in modo che contengano batteri vivi, e consumati crudi, al massimo un po' scaldati. I batteri muoiono con la cottura. Anche i cibi fermentati cotti possono essere di aiuto all'intestino, ma crudi lo sono molto di più. I succhi gastrici sono un pericolo per i probiotici; per minimizzare il danno ai batteri,

mangiarli prima del resto e poi seguiti da un pasto senza proteine o con poche proteine vegetali, e seguire generalmente una dieta vegana in modo che lo stomaco sia meno acido.

Con il termine **prebiotici** invece si intende semplicemente cibi ricchi di fibre. Sconsiglio di ricorrere a prodotti industriali arricchiti di fibre, sono molto meglio le fibre naturali dei cibi freschi. I prebiotici migliori di tutti sono i legumi, all'inizio preferibilmente tritati in modo che siano più digeribili, o sotto forma di zuppa.








I legumi sono il cibo migliore per curare l'intestino, perché ricchi di preziose fibre che nutrono i batteri favorevoli alla sua salute e vitalità. Inoltre sono ricchi di minerali, vitamine del complesso B e proteine vegetali.
Dall'alto a sinistra al basso a destra: purè di lenticchie, fagioli alla messicana, purè di piselli, hummus tahini, curry di lenticchie indiane, fagioli al sugo con polenta. Ben cotti e speziati nel modo giusto, i purè di legumi sono un vero piacere.
Per le ricette vedi il mio libro o il mio blog o chiedi a me per mail.

DIVERTICOLI E DIVERTICOLITE

I diverticoli sono frequenti nella nostra società dominata dall'industria dello zucchero e del frumento. Si tratta di anse nelle pareti dell'intestino, come delle borse formate a causa di eccessivi gonfiori che hanno indebolito la parete intestinale. Di per sé non causano disturbi, eccetto quando si infiammano, allora possono causare molti disturbi. Il problema è che il cibo e i batteri che vanno a finire in queste borse a volte non ne escono più, il cibo va in putrefazione e la mucosa si infiamma. La diverticolite può causare forti dolori.

Le cause dei diverticoli sono carenza di fibre, disbiosi e quindi eccessiva produzione di gas e fermentazione errata, obesità e stitichezza cronica. Anche il fumo di sigaretta peggiora la situazione.

Tuttavia i diverticoli possono esserci per decenni senza mai infiammarsi. L'infiammazione spesso viene causata dalla perseveranza nel nutrirsi male, oltre che da problemi emotivi come ad esempio schock e traumi. Può arrivare anche molto all'improvviso e a volte le persone vanno anche di urgenza in ospedale, tanto forti sono i dolori.

COME PREVENIRE I DIVERTICOLI:

- Mantenere il peso ideale ed evitare troppo grasso addominale
- Muoversi a sufficienza, camminare
- Mantenere una dieta equilibrata ricca di fibre con pochi zuccheri e glutine

COME PREVENIRE CHE I DIVERTICOLI SI INFIAMMINO

- Eliminare il glutine e le farine raffinate
- Mangiare principalmente prodotti integrali, possibilmente in grani interi come riso integrale, riso rosso, avena. Anche i legumi vanno bene, le noci e i semi oleosi come i semi di chia, che assorbono e quindi puliscono le mucose.
- Mangiare sempre cibi umidi e caldi, come zuppe e verdura lessa, poca verdura cruda
- Evitare la stitichezza, bere molto e camminare
- Mantenere il peso ideale, dimagrire se necessario
- Usare le erbe e le spezie per disinfettare l'intestino
- Integrare gli Omega 3 per un effetto antiinfiammatorio
- Evitare carne, latticini, alcolici, fumo di sigaretta e altri agenti nocivi e pro infiammatori. Non esagerare con il pesce per la sua tossicità.
- Non mangiare cibi freddi e tenere l'intestino sempre al caldo

Alcuni medici consigliano di evitare i semi interi anche durante il periodo di latenza per paura che essi si appiccichino alla mucosa. Questa credenza non è scientificamente confermata ed è controproducente, perché i semi ripuliscono l'intestino e prevengono che gli altri cibi si appiccichino. Gli unici semi da evitare sono quelli glutinosi. È però importante bere sempre molto nel mezzo dei pasti, tutti i cibi si appiccicano se non ci sono abbastanza liquidi.
Soltanto in alcuni casi è opportuno limitare i cereali interi e preferire le zuppe, i legumi tritati, il riso bianco: i bambini, gli anziani e i malati.

COME CURARE LA DIVERTICOLITE

Quando si infiammano, i diverticoli vanno curati calmando l'infiammazione e svuotandoli del loro contenuto, soprattutto il cibo rimasto intrappolato. Per questo si consiglia di

- Digiunare, bere molti brodi e tisane, oltre all'acqua pura.
- Mangiare solo zuppe, possibilmente tritate e acquose senza semi interi
- Eventualmente aggiungere della verdura cotta

Quando l'infiammazione si è calmata, si può iniziare con del cibo molto digeribile, come verdura cotta, cereali al vapore, porridge e congee, per poi lentamente passare ad una dieta ricca di cereali integrali che ripuliscono bene le pareti intestinali.

EMORROIDI

Le emorroidi sono la conseguenza di stitichezza accoppiata ad una debolezza delle vene. A volte prevale la prima, a volte la seconda causa. Spesso si risolvono rapidamente mantenendo una dieta equilibrata ricca di verdura e di fibre.

Nel caso persistano, è utile trovare il motivo per cui le vene sono così deboli. Può essere ad esempio una carenza di minerali o di grassi polinsaturi.

- Il grano saraceno è un ottimo cereale per rinforzare le vene.

- Una buona pratica è quella di bere un bicchiere di acqua senza nulla a temperatura ambiente ogni mattino appena alzati

- Eliminare gli alcolici finché le emorroidi sono guarite

- Evitare le spezie piccanti, aglio e cipolle, zucchero e cioccolato, banane

- Mantenere una dieta equilibrata come spiegato da pagina 15 in poi.

L'INTESTINO SECONDO LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Secondo la TCM gli organi sono suddivisi in due tipi: i FU e i ZANG. I Fu, dei quali fa parte l'intestino, sono gli organi Yang, cioè gli organi con qualità prevalentemente attiva e funzionale, non statica e conservativa come invece sono i Zang.
In particolare, i Fu sono organi che preferiscono essere vuoti, mentre i Zang preferiscono essere pieni. Anche lo stomaco è un Fu. Che cosa significa questo? Significa che sono organi che compiono un gran lavoro, e che hanno bisogno di riposarsi nel mezzo. Devono essere vuoti tra un lavoro e l'altro, per potersi rigenerare. In particolar modo, l'intestino tenue ha bisogno di essere vuoto. Non è grave se ci sono sempre un po' di feci nel crasso, che ha come compito la loro preparazione, ma il tenue proprio per natura è un organo che non trattiene nulla, i suoi movimenti peristaltici sono continui e il senso è che il cibo proceda continuamente per tutto il suo lungo percorso senza fermarsi. I batteri presenti nell'intestino non sono statici ma accompagnano il cibo dall'inizio alla fine. Una gran parte dei batteri esce assieme alle feci, e la flora batterica si ripristina ogni volta di nuovo, con il cibo che ingeriamo. Così come la mucosa delle pareti intestinali si ripulisce e si ripristina ogni volta tra un pasto e l'altro, se l'intestino è stato svuotato completamente.

Questo per illustrare quanto dinamica è la natura del nostro intestino. Quando il cibo si ferma o non procede come dovrebbe, è una situazione patologica per il nostro intestino. Ancora peggio è quando il cibo rimane appiccicato alle pareti per giorni o mesi. Fermenta in modo molto sbagliato, come fa il cibo avariato nella spazzatura.

Per aiutare l'intestino a svolgere le sue funzioni nel modo giusto, consiglio il seguente:

-fare soltanto due pasti al giorno, possibilmente distanziati
-non mangiare se non si ha fame o ci si sente ancora gonfi
-al mattino a stomaco vuoto bere 1-2 bicchieri d'acqua a temperatura ambiente.
-fare ginnastica ma soprattutto passeggiate o corsa per aiutare l'intestino a svuotarsi prima di mangiare di nuovo
-non mangiare troppo ed evitare i cibi difficilmente digeribili, ad esempio troppo grassi
-mangiare sempre molte fibre che aiutano il passaggio e ripuliscono

Sempre secondo la medicina tradizionale cinese, l'intestino è strettamente legato a tutti gli altri processi digestivi, ma non solo: ha anche una connessione molto stretta con la respirazione e il sistema immunitario. Ora sappiamo che è proprio così, la salute dell'intestino determina la salute dell'apparato respiratorio.

Inoltre, la TCM ci da ulteriori indicazioni che coincidono perfettamente con le conoscenze europee: all'intestino (inteso come meridiano della milza, del quale fa parte) piace il caldo, i cibi caldi, i cibi leggeri ma nutrienti dal gusto mite e dolce come polenta, patate dolci, riso. Non ama invece il freddo. Se è forte digerisce tutto bene, se è debole causa un sacco di problemi a causa delle scorie che stagnano nel corpo (chiamate umidità).

Inoltre, sempre lo stesso meridiano, chiamato da noi milza ma che in realtà coincide con l'intestino tenue, è responsabile anche per la lucidità del pensiero. Se è in squilibrio, la mente è annebbiata.

Da noi l'intestino è stato soltanto di recente oggetto di studi approfonditi, ma tutto ciò non è nulla di nuovo e conferma solo scientificamente ciò che la medicina naturale sapeva già molto bene.



Avena integrale con carote, broccoli, porro, topinambur.



Miglio, purè di piselli, rape lesse, insalata di carote e daikon



Lenticchie beluga con riso integrale, carote di vario tipo e radicchio cotto



Quinoa e riso con zucca, spinaci, porro



NUTRIZIONE E

MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

NUTRIZIONE – AGOPUNTURA – MASSAGGIO TUINA –
TERAPIA DORN – FITOTERAPIA – REIKI

Silvia Vianello, diplomata Naturopata all'Accademia di Medicina Naturale di Basilea

Riconosciuta da tutte le assicurazioni malattia complementari

Studio a Sementina, via al Ticino 15
Tel. 076 6967849 email: silvia.vianello@gmx.net

Questo e molti altri fascicoli informativi su tutti i temi sono scaricabili dal sito di Greenspirit:

www.greenspirit-praxis.ch