

le guide di **Natura&Salute**

## Immunità, cibo e cervello

### Francesco Bottaccioli

ha fondato la Società Italiana di Psiconeuroendocrinologia. Insegna PNEI nella formazione post-laurea di alcune importanti università e del servizio sanitario nazionale. Svolge un'intensa attività divulgativa collaborando con diverse testate, tra cui l'inserto "Salute" del quotidiano "La Repubblica". Nel 2008 con Tecniche Nuove ha pubblicato *Il sistema immunitario: la bilancia della vita*.

### Antonia Carosella

è psicopedagogista, pratica la meditazione da oltre trent'anni, insegna tecniche antistress e meditative in numerosi corsi per medici, psicologi e insegnanti. Sono sposati e da anni organizzano corsi di meditazione. Insieme per Tecniche Nuove hanno scritto: *Allenare le difese, Meditazione, psiche e cervello, Meditazione, passioni e salute, La saggezza del secondo cervello*.

L'immunità, protagonista di questo libro, è quella rete di cellule che protegge l'organismo da aggressioni esterne e interne e che rappresenta la nostra identità individuale più profonda. Il testo prende in esame le più recenti ricerche scientifiche sul rapporto tra l'alimentazione, l'attività fisica, il sonno, le tecniche antistress e il sistema immunitario. Sappiamo, per esempio, che gli zuccheri possono avere effetti infiammatori, all'opposto gli omega-3 contenuti nel pesce sono antinfiammatori; così una carenza di vitamina B12 o di vitamina D può deprimere la risposta ai virus che causano malattie delle vie respiratorie. Altri studi clinici dimostrano che il sistema immunitario di persone affette da tumori o da malattie autoimmuni può essere riequilibrato con l'uso regolare di tecniche antistress e meditative. L'ultimo capitolo del volume, di Antonia Carosella, è così dedicato alla meditazione e ai suoi effetti positivi sull'immunità. Perché, come spiegano gli autori, "i comportamenti possono incidere anche sulle basi della vita, sull'espressione dei geni, e questo incoraggia tutti noi a vivere con maggiore consapevolezza anche gesti quotidiani come mangiare, dormire, amare, lavorare."



**tecniche nuove**  
www.tecnichenuove.com

8,90 euro

le guide di **Natura&Salute**

Immunità, cibo e cervello

Bottaccioli, Carosella



le guide di **Natura&Salute**

Le nostre cellule sono **sensibili al cibo e alla mente**: una guida per utilizzare le nuove scoperte scientifiche sugli **effetti dell'alimentazione, dell'attività fisica e delle tecniche antistress** sul sistema immunitario. Per vivere in salute.

## Immunità, cibo e cervello

Francesco Bottaccioli  
Antonia Carosella



**tecniche nuove**