

Francesco Bottaccioli

La saggezza del secondo cervello

*Le interrelazioni tra il cervello e il sistema nervoso intestinale
sono alla base della salute della pancia e di tutto l'organismo.*

*Tecniche antistress e altri metodi naturali
per prendersi cura del proprio intestino.*

**TECNICHE ANTISTRESS
A CURA DI ANTONIA CAROSELLA**

Indice

Prefazione

I PARTE

La pancia, che complesso!

Cap. 1

Il secondo cervello, come è fatto e come funziona

Cap. 2

Le influenze del secondo cervello sul primo

Cap. 3

Le influenze del primo cervello sul secondo

Cap. 4

La digestione, un lungo processo con molti attori

Cap. 5

Le difese della pancia

II PARTE

Per una pancia in buona salute

Cap. 6

Alimentazione

Cap. 7

Tecniche antistress

Cap. 8

Esercizi per rilassare i cervelli

di Antonia Carosella

Cap. 9

Fitoterapia

Conclusioni

Prefazione

Diversi anni fa, mi capitò di discutere, in un contesto scientifico, sul piccolo cervello che abbiamo nella pancia o, meglio, sulle relazioni tra il cervello per antonomasia e il suo omologo intestinale. Parlando di queste relazioni, che allora cominciavano ad essere sperimentalmente documentate, dissi e scrissi che le connessioni sono talmente strette e reciproche che si poteva affermare che esiste un “asse cervello-pancia”.

L'illustre scienziato, direttore di ricerca dell'Istituto Superiore di Sanità, che mi aveva fatto l'onore di discutere con altri medici e ricercatori, nell'aula magna di un importante ospedale romano, il mio primo libro sulla psiconeuroimmunologia, disse senza mezzi termini che l'asse cervello pancia era un'iperbole, un'esagerazione senza fondamenti scientifici.

Era il 1995. A distanza di dodici anni, è ormai incontrovertibile che il tessuto nervoso gastrointestinale, per dimensioni e per funzioni, ha una sua importante autonomia, al punto che oggi è frequente trovare nella letteratura scientifica il termine “secondo cervello”

Al tempo stesso è ormai assodato che le relazioni tra la porzione del sistema nervoso che abbiamo dentro la scatola cranica e la porzione che abbiamo dentro la parete intestinale sono rilevanti e a doppio senso di marcia. Il primo cervello, quello cranico, influenza il secondo, quello viscerale, ma anche il secondo influenza il primo, nel senso che quello che accade nella testa (stress, emozioni) influenza la salute della pancia e viceversa: la salute della pancia può influenzare il benessere mentale (depressione, ansia e altri disturbi psichici) ma non solo.

L'intestino è, infatti, dotato di un potente sistema immunitario che non solo ci protegge da microrganismi e sostanze tossiche, ma, essendo parte di un più vasto circuito immunitario, quello delle mucose, può essere anche fonte di guai sia per gli organi gastro-enterici, sia per molti altri organi e apparati. Molte patologie autoimmuni, che hanno come bersaglio la pelle, le articolazioni, il sistema nervoso, così come molte patologie allergiche di tipo respiratorio o cutaneo hanno una fonte importante proprio in un sistema immunitario intestinale squilibrato.

Il libro si propone di dare un'informazione semplice e scientificamente aggiornata su queste nuove conoscenze, ma, al tempo stesso, ha anche una finalità pratica¹: insegnare a prendersi cura della propria pancia con esercizi di rilassamento, con una alimentazione corretta e con altri metodi naturali che presentano una validità scientifica dimostrata, come la fitoterapia.

Buona lettura. E, a quei lettori che magari decideranno di approfondire questo entusiasmante argomento, buon lavoro!²

Francesco Bottaccioli

Gennaio 2007

¹ Del resto, la combinazione di teoria e pratica è la caratteristica dei nostri corsi di formazione sia nell'ambito della medicina naturale sia in quello delle tecniche antistress e meditative. Per chi volesse saperne di più www.simaiss.it; bottac@iol.it; tel. e fax 06-9253036.

² Da parte mia il lavoro non manca. Ho firmato un contratto con la casa editrice di questo libro, che mi impegna a produrre, per il 2008, un testo ampio sulle relazioni tra il cibo il cervello e l'immunità. Alla prossima!