

Un intestino con il sorriso

NON SOLO SCARTI

- Secondo cervello o il primo?(Ippocrate - teoria due cervelli GERSHON)
- Terminazione nervose (tessuto neuronale autonomo)
 - Formazione sistema immunitario
 - Assimilazione nutrienti
- Deposito emozioni (ansia – stress- introversione-gioia – dolore - depressione)
 - Disagio s/n svuotamento

Questione di memoria

- Intestino= **memoria intestinale** = relazione mondo interno –esterno

(comunicazione emozione pancia cervello e viceversa)

- Intestino sorridente= **cellule intestinali producono Serotonina= BUON UMORE**

- NB: **Serotonina favorisce la peristalsi** (cibi ricchi di triptofano – melatonina ...: dolci, latte, cioccolato, griffonia..., vit gr. B..., **sintetizzata nel intest/cervello**

La digestione inizia con i sensi

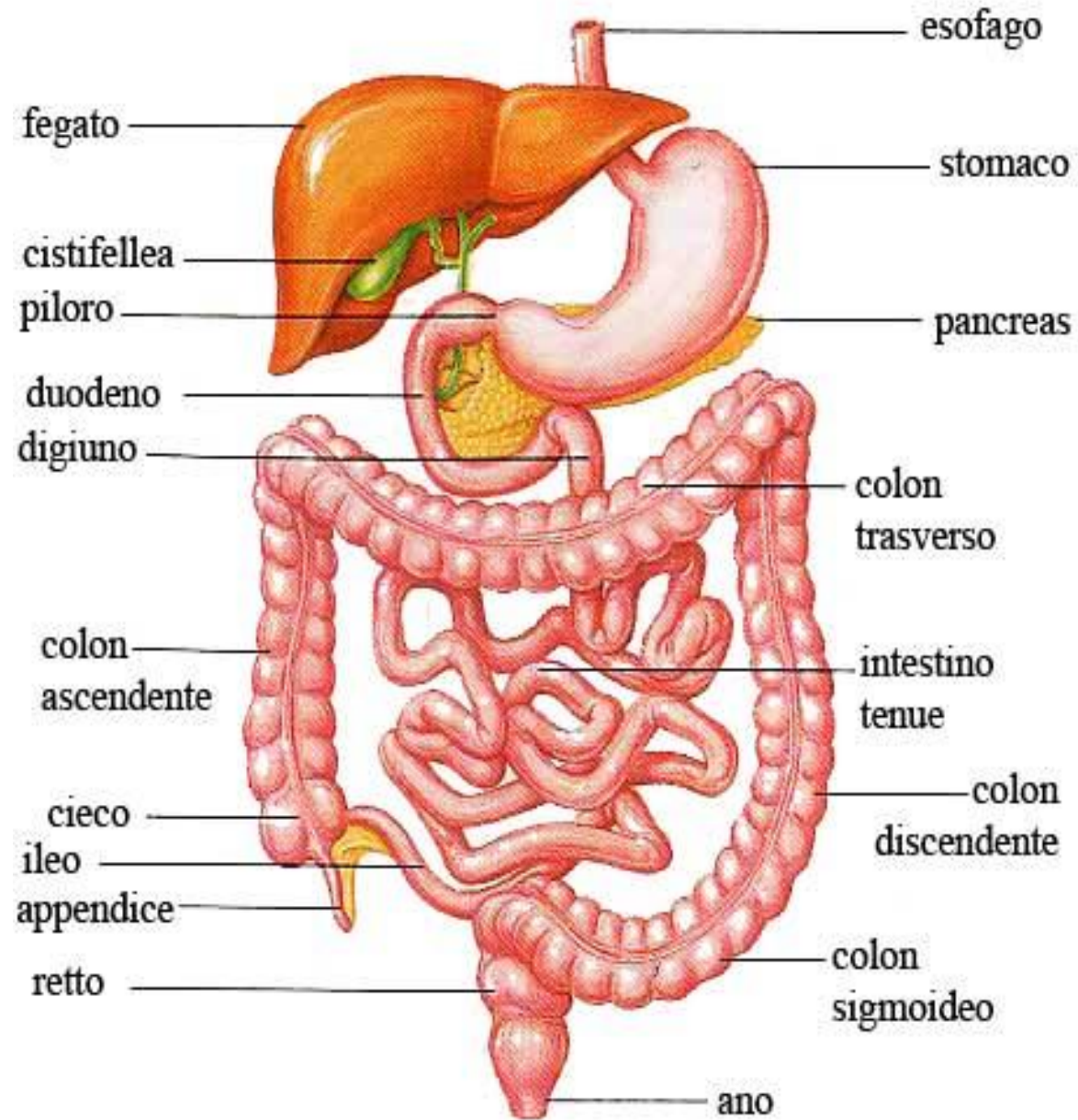
Una buona evacuazione inizia con una
buona digestione

COME FUNZIONA LO STOMACO

IL CIBO ingerito si ferma per circa tre ore nello stomaco. Durante questo periodo il cibo è impastato e rimescolato con sostanze digestive, chiamate enzimi. Questo processo trasforma i pezzetti di cibo masticato nel chimo, un liquido cremoso che passa, infine, nell'intestino tenue, dove la digestione continua.



Piacere, sono il tuo intestino



Intestino tenue (6-9 mt)

- Scomposizione dei cibi attraverso Enzimi alcalini
- Fermentazione e putrefazione
- Passaggio torrente ematico

- PERISTALSI INTESTINALI: contrazione e dilatazione-
miscelazione- avanzamento
- Tempo medio permanenza cibo: circa 3-4 ore

- NB: stomaco= succhi gastrici acidi
- Tenue= ambiente più alcalino (enzimi)
- Processo di trasformazione veloce del ph da acido ad alcalino del cibo dallo stomaco (duodeno/piloro) all'intestino con l'aiuto della BILE (fegato) e secrezioni pancreatiche.
- Il tenue produce enzimi alcalini
- La combinazione di acidi grassi con sostanze alcaline= sapone

Risultato

- Condotti linfatici convogliano glicerina e acidi
- Intestino nel sangue (Vena porta-fegato):
Amminoacidi (destinazione distretti corporei diversa in base alle necessità) e glucosio (zucchero)
- COLON= asciugare i residui alimentari dall'acqua
(Separazione dei liquidi verso il colon (intestino CRASSO – circa 1mt))
- Formazione delle feci
- Colon = Ambiente batterico
(Ultimazione della digestione (proteine indigerite, costruzione vitamine (K e B alcune)).

- Batteri intestinali si nutrono del cibo ingerito - terminano la digestione (disgregano la fibra)
- Il Crasso lavoro fino a **venti ore**
- Produzione di idrogeno e metano= flatulenza
- Feci: batteri morti, cellule inutilizzate, muco, cellulosa, ecc

VILLI INTESTINALI:

- Struttura digitiforme sulla parete dell'intestino
- Assorbono sostanze utili verso sistema linfatico
- Sulla loro superficie si posizionano enzimi digestivi

- Eccesso farmaci e antibiotici- masticazione grossolana= porosità intestinale (macromolecole indigerite – torrente ematico – distretti corporei- infiammazione – malattia).

- Produzione **putrefattiva**: putrescina e cadaverina (odore)
- Produzione **fermentativa** inodore ma dolore
- 5-fecaptene (sostanza cancerogena da putrefazione)

Soluzioni intestino sano e felice

- Curare l'alimentazione (Combinare i cibi -Modulare le proteine e i carboidrati – verdure - semintegrale)
- Fibra giusta (non crusca) (solubile /gonfia, agrumi- frutta legumi) (insolubile: cereali – ortaggi in genere)
- Giusto apporto di liquidi (caldo/temperatura ambiente)
- Movimento
- Postura corretta (compressione/tensione visceri)
- **Posizione corretta durante l'evacuazione**
- Massaggio

- Pulire il fegato (Aumentare la produzione di bile)
- Lubrificare i cibi (olio)
- Correggere il respiro (Sbloccare il diaframma (respiro – stress – input amigdala)
- Correzione dentatura
- Fermenti e vitamine dopo farmaci e antibiotici (sempre)
- **ASCOLTARE L'INTESTINO E COMPRENDERE I SUOI SEGNALI**
RICONOSCERE LO STIMOLO
- **Prendersi del tempo /tranquillità nell'evacuazione(lettura – progettazione- emozione - stimolo)**

Strategie strong ma naturali

- Cibi di emergenza (pappette – olio- lino- limone – malva- rabarbaro (con moderazione)– kiwi essiccato).
- Cenare presto (crema di verdura – brodo – frutta cotta)
- Semi digiuno
- Smuovere il colon (saltelli - massaggio)
- Tecniche osteopatiche
- Riflessologia plantare
- Idrocolon terapia come emergenza
- MG cloruro – Carbonato – ossido
- Acqua e sale (ATTENZIONE!!!!!!!)

Fermenti giusti per problemi diversi

- **Acidophili + B**= porosità intestinale / antibiotici/ farmaci in genere/lieviti-funghi
- **Vit.B**= porosità intestinale (masticazione)
- **Ramnosus**= putrefattiva
- **Casei**= Fermentativa

FINE E BUONA PRATICA!