



L'intestino è la radice dell'albero umano

Con una superficie di più di 300 metri quadrati l'intestino rappresenta l'area di maggior contatto del corpo con l'ambiente esterno e svolge numerose funzioni vitali:

1. Assimila le sostanze nutritive

La carenza di minerali o vitamine spesso non dipende da uno scarso apporto nei cibi ma dal fatto che l'"intestino malato" limita l'assorbimento dei principi nutritivi.

2. Elimina le tossine

Per la sua estensione è l'organo più efficace nella disintossicazione. Quando è infiammato non riesce a drenare le sostanze tossiche che giungono dall'esterno o che il corpo produce. Le tossine devono trovare altre vie di eliminazione, quali la pelle o le mucose respiratorie o genito-urinarie e determinano irritazioni cutanee (eczemi, pruriti) o bronchiti, sinusiti, cistiti, artriti. Non è possibile dimagrire se l'intestino non è in grado di eliminare le sostanze tossiche; al contrario, un intestino malato produce tossine e può causare sovrappeso e cellulite.

3. Svolge funzioni immunitarie

L'ottanta per cento del sistema immunitario risiede a livello intestinale.

La mucosa intestinale infiammata e l'alterazione della flora intestinale determinano una costante irritazione delle cellule immunitarie con conseguente aumento della produzione di istamina e sostanze allergizzanti o infiammatorie.

Così hanno origine le allergie, le intolleranze alimentari ma anche la maggiore predisposizione a contrarre infezioni.

4. Sintetizza sostanze fondamentali

attraverso la flora intestinale, come la Vitamina K, la Vitamina B12, antibiotici naturali per inibire lo sviluppo di germi produttori di fermentazione o putrefazione.

5. Produce "neuro-trasmittitori" (serotonina, dopamina...)

secreti anche a livello cerebrale; l'intestino, a sua volta è influenzato enormemente da stimolazioni nervose ed emotive. Michael Gerson della Columbia University dice: "Se l'intestino è irritabile è perché ha un cervello". Disturbi come l'ansia, la depressione, la sindrome dell'intestino irritabile e le ulcere danno sintomi sia a livello cerebrale che intestinale. La maggioranza dei pazienti che soffrono d'ansia e di depressione presentano anche alterazioni del siste-

ma gastrointestinale. I principali disturbi riferiti sono: dolori addominali, meteorismo, stanchezza, diarrea, sensazione di non stare più nei propri abiti, stitichezza e bruciori gastrici.

COME CURARE LE INFIAMMAZIONI INTESTINALI?

- Ripristinare con prodotti omeopatici, fitoterapici o enzimi la funzionalità degli organi annessi alla digestione quali fegato, pancreas, valvola ileocecale per migliorare la digestione e correggere i rallentamenti del transito intestinale.
- Ricostruire la flora intestinale corretta con l'impiego di rimedi omeopatici che sono spesso meglio tollerati dei fermenti lattici classici.
- Masticare lentamente ed a lungo. Correggere l'alimentazione evitando i cibi che fermentano come gli zuccheri ed introducendo minerali ed acidi grassi contenuti nei vegetali e nei cereali semiintegrali. Le fibre vanno aumentate gradualmente quando si è ripristinata la flora intestinale corretta, altrimenti un eccesso di cellulosa potrebbe irritare le mucose.
- Controllare l'ansia che aggrava i disturbi intestinali con Agopuntura, Training Autogeno e/o Sport.

EFFETTI DEL METEORISMO SULLA POSTURA

Come si nota nella Figura (secondo F.X. Mayr) il gonfiore addominale provoca alterazioni alla colonna vertebrale e diminuzione della capacità respiratoria. Questo può determinare un peggioramento dei dolori cervicali, lombari o delle spalle oppure può scatenare aritmie o difficoltà respiratorie od ostacolare il ritorno venoso e provocare stasi circolatoria agli arti inferiori.

QUALI MALATTIE POSSONO GUARIRE O MIGLIORARE CON LA CURA INTESTINALE

- DISTURBI GASTROENTERICI: METEORISMO, DIARREA, STITICHEZZA, COLITE
- INTOLLERANZE ALIMENTARI, ALLERGIE
- INFEZIONI RICORRENTI (BRONCHITI, SINUSITI, CISTITI...) CANDIDOSI
- DISTURBI ARTICOLARI E REUMATISMI