



Associazione
Dhyana
ONLUS

Alimentazione

**“L’intestino come secondo cervello:
la cura attraverso l’Alimentazione”**



*“È chiaro che atteggiamenti emotivi ed errati
e lo stato generale patologico del corpo astrale
sono potenti fattori di disturbi e malattie.*

*Infatti, i corpi eterici delle masse umane
sono soprattutto dominati e attivati dall’astrale.*

*L’agitazione di quest’ultimo,
le violente commozioni per impeto di collera,
le irritazioni prolungate o gli stati di ansia
riversano correnti d’energia astrale
entro e attraverso il centro del plesso solare,
ponendolo in condizione di grave disordine.*

*A sua volta, questo agisce sullo stomaco, sul pancreas,
sul condotto biliare e sulla cistifellea.*

*Pochi sono gli uomini (forse nessuno, in questo periodo)
che non soffrono di cattiva digestione,
e che non risentono affezioni gastriche o disturbi epatici.*

*Cause dell’acidità cui molti vanno soggetti
sono la tendenza alla critica, le violente antipatie,
gli odi generati da invidia o da un complesso di superiorità.*

Parlo in senso generale, s’intende.

*Quanti uomini sono afflitti da complesso di inferiorità
nei propri confronti, ma di superiorità nei riguardi altrui!
Le affezioni gastriche sono strettamente connesse al desiderio
del corpo fisico, che si manifesta nel mangiare e bere quel che
piace, con quegli attacchi di bile cui molti vanno soggetti.*

*Sono esempi che illustrano gli effetti degli erronei
atteggiamenti verso la vita e il prossimo,
oggi tanto diffusi fra l’umanità.”*

(A Bailey, Guarigione Esoterica, pag. 39)

1 Premesse

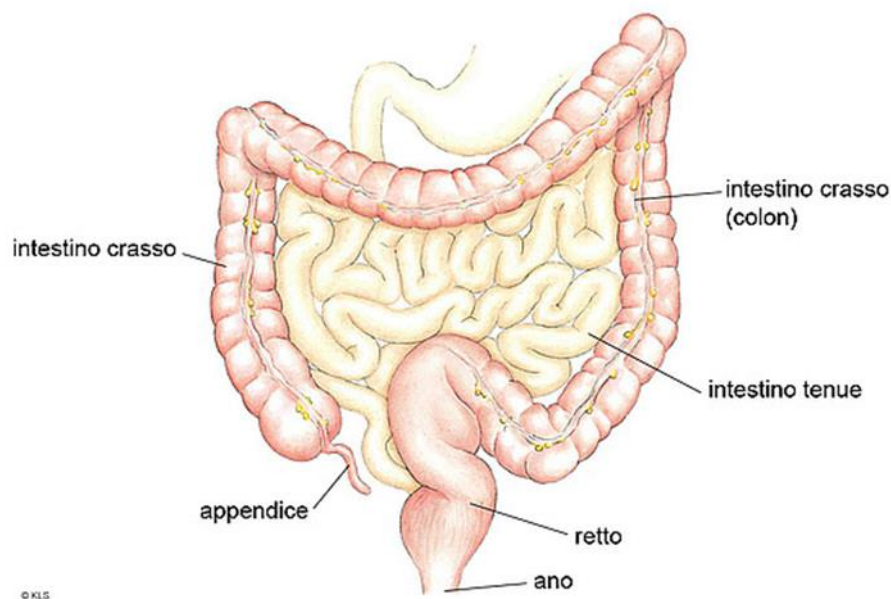
È particolarmente interessante approfondire lo studio dell'intestino, come secondo cervello, in quanto il sistema gastroenterico è dotato di un cervello.

L'intestino, infatti, ha una elevata capacità emozionale ed è il solo organo a contenere un sistema nervoso intrinseco in grado di mediare i riflessi in completa assenza di input dal cervello o dal midollo spinale.

Questo sistema nervoso enterico è un centro di elaborazione dati moderno e pieno di vita che ci consente di portare a termine alcuni compiti importanti.

Per questo è utile conoscerlo e tenerlo in «buona salute», anche attraverso una alimentazione che tenga conto di questo organo così importante, che ci può sostenere nell'ascolto di quello che ci accade.

2 Cenni sull'intestino e la scoperta del «secondo cervello»



Vediamo insieme alcuni cenni sull'intestino, dal punto di vista fisiologico e quali furono gli studi che portarono a considerarlo come il nostro «secondo cervello». Immaginiamo l'intestino come un lungo tubo che si estende dal piloro (ultima parte dello stomaco) sino all'orifizio anale.

Esso fa parte dell'apparato digerente ed è anatomicamente suddiviso in intestino tenue e intestino crasso.

L'intestino tenue è lungo circa 6,80 m e comprende il duodeno, la parte iniziale subito dopo il piloro, il digiuno e l'ileo.

Il duodeno porta a termine la digestione, iniziata nella bocca e proseguita nello stomaco, mentre digiuno e ileo assorbono i nutrienti grazie ai villi intestinali.

L'intestino crasso ha un diametro di 9 cm ed è lungo "solo" 1,80 m.

Rappresenta l'ultima parte del tratto digerente, non possiede i villi, provvede al riassorbimento di acqua ed elettroliti e all'accumulo di scarti alimentari.

In sintesi, tutto ciò che non viene assorbito nel tenue arriva al crasso e, se del caso, eliminato.

All'inizio abbiamo detto che l'intestino fa parte dell'apparato digerente, ma l'intestino non serve solo a digerire.

Difatti, costituisce una grossa parte del sistema immunitario, in quanto:

1. La microflora presente al suo interno protegge dalle aggressioni batteriche
2. Le cellule intestinali fungono da barriera protettiva nei confronti di sostanze dannose
3. Presenta cellule immunitarie specializzate, in grado di produrre anticorpi.

Parlando degli esperimenti e degli studi realizzati sull'intestino, possiamo soffermarci su quelli effettuati in Inghilterra, nel XIX secolo, da Bayliss e Starling.

Essi isolarono un'ansa di intestino su animali anestetizzati e studiarono gli effetti della stimolazione dell'intestino all'interno della sua cavità, per poi minare le conseguenze esercitate dai normali contenuti intestinali sulle pareti del canale.

Nei loro importanti esperimenti, aumentarono la pressione all'interno del tratto intestinale.

L'intestino rispondeva con un comportamento stereotipo che, nella sua riproducibilità, catturò la loro attenzione.

Ogni volta che si aumentava la sua pressione interna, l'intestino mostrava movimenti muscolari che avevano come conseguenza la spinta dei contenuti del canale in una direzione unidirezionale, verso l'ano.

Da questo si dedusse che esisteva un sistema nervoso interno, completamente staccato da quello principale collegato al cervello e per questo si iniziò a percepire l'intestino come un secondo cervello, composto da nervi autonomi in grado di agire indipendentemente da quanto avviene per gli altri organi.

Da qui possiamo dedurre la sua importanza per l'organismo intero e l'attenzione che va posta a questo organo, nella totalità della salute umana.



3 Permeabilità intestinale e malattie autoimmuni



La sindrome della *permeabilità intestinale* è oggetto di numerose attenzioni, così come tutto ciò che ruota attorno al complicatissimo mondo intestinale.

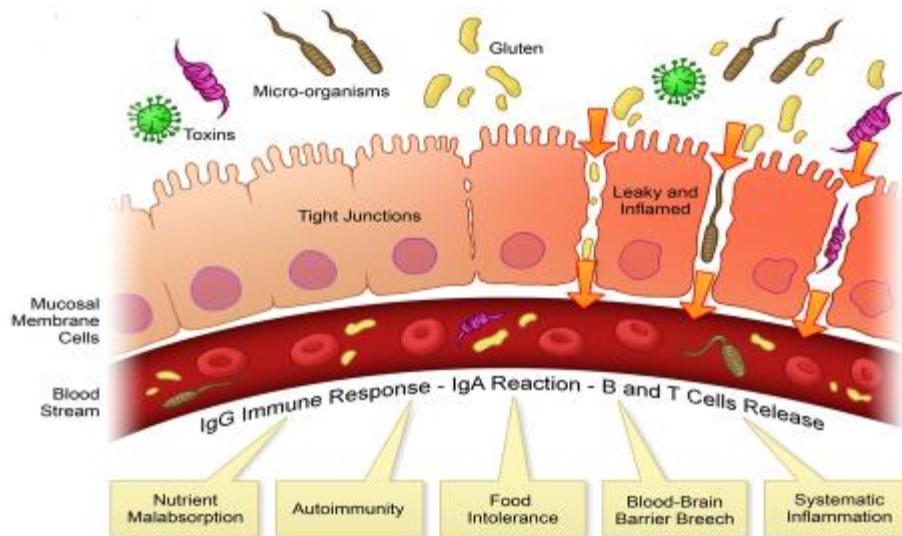
A causa di questa sindrome, associata a diverse patologie, soprattutto autoimmuni, l'intestino non riesce ad opporsi adeguatamente all'ingresso di tossine ed elementi patogeni in genere; la mucosa intestinale diviene, dunque, permeabile, lasciando passare all'interno dell'organismo tali sostanze.

Ciò scatena una forte reazione immunitaria, in quanto l'organismo si vede costretto a combattere le tossine penetrate direttamente nel sangue, senza alcun filtro da parte dell'intestino.

A questa sindrome sono affiancate diverse patologie e sintomi, quali emicrania, stanchezza, dermatiti, problemi intestinali, fino ad arrivare a patologie importanti come la celiachia, la sclerosi multipla e le malattie della tiroide (ad es. la sindrome di Hashimoto).

L'intestino svolge una funzione importante, una sorta di barriera, che si occupa in via generale di discriminare tutto ciò che è utile all'organismo e che può entrare nel circolo sanguigno, da tutto quello che invece deve restarne fuori e deve essere espulso.

Questa sua funzione viene svolta attraverso diversi strumenti, prima fra tutti la mucosa intestinale, composta da numerosi villi, a forma di piccole dita, che hanno lo scopo di aumentare la superficie assorbente. I villi sono poi formati da piccole estroflessioni detti microvilli e sono fra loro saldati affinché si possa sigillare lo spazio, in modo che non si incorra proprio nella sindrome dell'intestino permeabile.



Altro strumento dell'intestino è il sistema immunitario, oltre agli antibiotici naturali, che hanno la funzione di impedire il proliferare di innumerevoli forme batteriche.

Anche il muco intestinale svolge una funzione di filtro, imprigionando e favorendo l'espulsione di numerosi elementi patogeni.

In ultimo la flora intestinale, che combatte numerosi batteri, funghi e vari elementi patogeni in genere.

Le cause scatenanti della sindrome dell'intestino permeabile sembrano essere, con ogni probabilità, abusi alimentari, come eccessi di zuccheri, cereali raffinati, inquinanti alimentari e tossine, terapie farmacologiche importanti, abuso di lassativi, disbiosi e infiammazioni del tenue.

Il trattamento efficace da porre in essere per curare la sindrome dell'intestino permeabile può essere costituito da un ricondizionamento alimentare e dall'utilizzo di eventuali integratori, oltre che dall'eliminazione di zuccheri semplici e cereali raffinati in genere, soprattutto contenenti glutine, di alimenti irritanti, come spezie, alcolici e cibi sottoposti a determinate e lunghe cotture come grigliatura e frittura, di legumi e di latte e proteine del latte in genere.

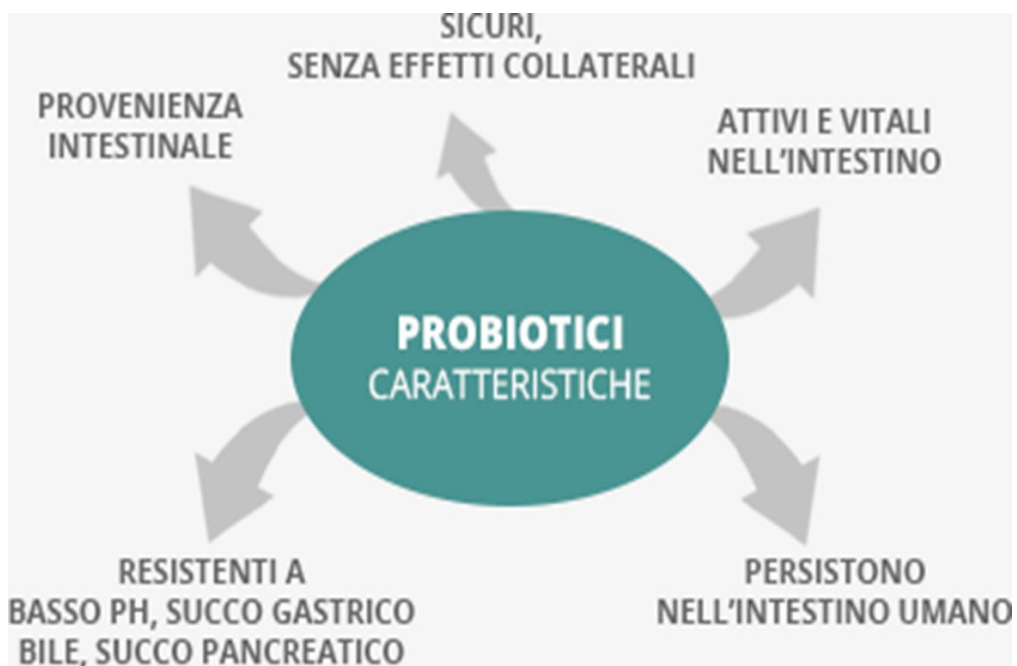
Viene, invece, suggerito il consumo di kefir, yogurt e frutti oleosi in genere, con un occhio particolare al consumo delle fibre, da valutare personalmente per quanto concerne la qualità e quantità. Come integratore alimentare si è rivelato efficace la glutammina, perchè migliora la funzionalità della barriera intestinale e quella immunitaria; importanti anche gli integratori di collagene e le sostanze che lo promuovono, come la Vitamina C e l'estratto di Centella.

Per quanto riguarda i probiotici, va considerato il rischio che questi possano passare direttamente nel circolo sanguigno, causando la permeabilità intestinale ed innescando, dunque, un circolo vizioso.



È utile fare un'altra precisazione molto importante della quale spesso si ignora l'esistenza: poiché i probiotici devono resistere come detto, ai processi digestivi, i fermenti lattici vivi contenuti negli yogurt, salvo diversa precisazione non possono essere considerati probiotici.

I processi digestivi, lunghi ed efficaci distruggono per buona parte se non del tutto i fermenti lattici vivi degli yogurt.



4 Probiotici e Prebiotici

È intorno agli anni 60 che viene adoperato per la prima volta il termine «probiotici» per descrivere "sostanze secrete da un organismo, in grado di stimolare la crescita di un altro".

Col passare del tempo e l'avanzare della scienza il termine probiotico assume interpretazioni sempre maggiori e più esaustive, che ne illustrano le migliori caratteristiche per il nostro organismo in maniera sempre crescente.

Spesso ci si confonde, vediamo allora quali caratteristiche deve avere un buon

probiotico affinché lo sia davvero.

Un batterio deve possedere un certo numero di caratteristiche e proprietà specifiche, riassumibili nei seguenti punti:

1. Deve essere presente nel nostro intestino
2. Deve resistere all'azione digestiva dei succhi gastrici e degli enzimi intestinali
3. Non deve dare reazioni immunitarie e neanche nocive
4. Deve essere in grado di aderire alla parete intestinale ed aderirvi per colonizzarla.

Scopriamo adesso il significato di «prebiotici», spesso confusi con i «simbiotici».

I prebiotici sono oligosaccaridi non digeribili presenti negli alimenti, soprattutto nelle verdure e ortaggi, che influenzano positivamente la crescita e l'attività di uno o di un numero limitato di batteri benefici presenti nel colon.

Lo studio dei prebiotici è cominciato intorno agli anni 90 proprio per scoprire come stimolare la crescita e l'attività della flora batterica intestinale.

Anche per i prebiotici sono richieste delle caratteristiche ben precise affinché possano svolgere pienamente la loro funzione:

- Devono superare indenni i processi digestivi che riguardano bocca, stomaco e intestino tenue
- Devono rappresentare un nutrimento specifico fermentabile per la microflora intestinale, per stimolare selettivamente una o più specie batteriche
- Devono modificare positivamente la flora microbica a favore di bifidobatteri e lattobacilli
- Devono indurre effetti luminali o sistemici positivi per la salute umana.

I prebiotici più conosciuti e studiati sono gli oligosaccaridi ed in modo particolare l'inulina, una fibra idrosolubile presente soprattutto in ortaggi e tuberi.

I prebiotici svolgono numerose funzioni benefiche, come la diminuzione del PH fecale e l'acidificazione del contenuto intestinale, che crea un ambiente ottimale per il proliferare dei Simbionti (Bifidobatteri, Lactobacillus Acidophilus) e nocivo per lo sviluppo di microrganismi patogeni.





Si assiste, di conseguenza, ad una diminuzione della flora "nemica" e dei suoi metaboliti tossici che, quando presenti in concentrazioni eccessive, favoriscono l'infiammazione della mucosa e ne alterano la permeabilità, con ripercussioni negative sulla salute dell'intero organismo.

I simbiotici sono quegli alimenti, farmaci o integratori che contengono una miscela di prebiotici e probiotici.

Si tratta di prodotti contenenti microrganismi probiotici vivi e vitali in grado di esercitare un'azione positiva sulla microflora intestinale e promuovere di riflesso il benessere del consumatore.

Allo stesso tempo, i simbiotici contengono ingredienti non digeribili dall'uomo, ma fermentabili da parte dei batteri probiotici presenti nel lume intestinale, di cui stimolano la crescita e l'attività, favorendo il riequilibrio della microflora intestinale.



5 Sistema Immunitario e Intestino

L'enorme importanza dell'intestino negli equilibri immunitari dell'organismo era già stata intuita da Ippocrate circa 2.500 a. C., al punto da spingerlo ad affermare che: "Tutte le malattie cominciano nell'intestino".

Oggi sappiamo che l'intestino è l'avamposto di tutto il sistema immunitario del nostro corpo, circa il 70% di questo è presente nell'intestino.

Basti pensare che con la sua superficie di 300 metri quadrati ospita circa centomilamiliardi di microrganismi, molti dei quali deputati a far parte del nostro sistema immunitario.

Tutto questo perché, al di là della nota funzione digerente, l'intestino rappresenta un'importante linea di demarcazione tra il mondo esterno e quello interno; come tale, deve quindi possedere delle specifiche difese contro gli aggressori esterni come batteri, virus, parassiti, tossine ecc.

Tra queste difese la più importante è rappresentata dal GALT (acronimo dell'inglese Gut Associated Lymphoid Tissue, ovvero tessuto linfoide associato all'intestino).

Il GALT comprende i linfonodi e i linfociti e soprattutto le placche di Peyer, che costituiscono la centrale operativa della risposta immunitaria intestinale.

Se viene meno la capacità del sistema immunitario di distinguere gli antigeni dannosi da quelli che non lo sono, la risposta immunitaria potrebbe rivolgersi a componenti innocue del cibo o a batteri "amici", scatenando fenomeni allergici o addirittura malattie croniche.

Oltre al GALT, riveste un'enorme presenza la notevolissima secrezione intestinale di muco, in grado di intrappolare ed espellere dall'intestino, grazie ai movimenti peristaltici, la maggior parte dei microrganismi.

Vi è poi l'azione degli enzimi di derivazione intestinale od epatica (riversati nel tenue attraverso la bile), importantissima per "demolire" antigeni diminuendone così la dannosità.

Particolari cellule presenti nella mucosa dell'intestino tenue producono e riversano nel lume intestinale una serie di microrganismi ad azione antimicrobica attivi nei confronti di un ampio spettro di batteri.

A tutto ciò si somma l'attività della flora microbica, nella quale batteri "buoni" competono con quelli "cattivi" per il nutrimento e le sedi di adesione alla mucosa intestinale.

A tal proposito, il sistema immunitario intestinale dev'essere in grado di "capire" quali specie batteriche combattere e quali tollerare entro certi limiti.

Poiché la dieta è in grado di influenzare profondamente la composizione della flora enterica e la salute della mucosa intestinale, ciò che mangiamo ha importanti effetti sul sistema immunitario intestinale, con ripercussioni che come abbiamo visto possono essere anche sistemiche.

6 Alimentazione e intestino

Non esiste nessun rimedio più efficace degli alimenti per ripulire l'intestino.

Il cibo è l'unico modo per ripulire l'intestino definitivamente e a lungo termine; tra tutti gli alimenti i migliori sono la frutta, la verdura, la fibra e l'acqua.

Non è indicato nessun alimento di origine animale, nemmeno lo yogurt, anche se è consigliato per ristabilire la flora batterica intestinale.

Nel gruppo della frutta è presente la maggiore quantità di vitamine per ottenere energia e rinforzare il sistema immunitario.

La frutta in generale contiene una buona quantità di fibre e di antiossidanti.

Bisogna fare attenzione nella scelta della frutta e non mangiare quella che contiene troppo zucchero, sono consigliati frutti come le mele, gli agrumi, la papaya, etc.

Nelle verdure si trovano i minerali necessari per mantenere l'equilibrio del corpo.



Le verdure, inoltre, hanno una buona quantità di fibra.

Tra le verdure si può scegliere quelle a stelo, come l'erba medica o il sedano, e quelle a foglia. Quando si mangiano, vanno masticate lentamente perché in questo modo si mette in funzione l'intestino che a poco a poco guarirà.

Nello stesso modo in cui effettuate la pulizia settimanale, potete anche seguire delle regole di pulizia annuale.

Aumentate il consumo di frutta intera e di verdure crude.

Potete aggiungere il tè verde, senza zucchero, a digiuno, oltre a bere in abbondanza acqua naturale a temperatura ambiente.

La disintossicazione dell'organismo non richiede molto tempo e nemmeno cibi particolari.

Va semplicemente fatta attenzione alle abitudini alimentari e mangiare solo gli alimenti che abbiamo indicato, senza esagerare nella quantità.

In questo modo si può mantenere l'intestino disintossicato, pulito e in ottime condizioni.

7 Conclusioni

Crediamo che questo studio sia estremamente importante e che riguardi quindi non solo l'intestino inteso come organo fisiologico del nostro corpo, ma come mappa che ci direziona verso una maggiore consapevolezza di come prenderci cura del nostro strumento più importante: il corpo fisico.

8 Bibliografia

1. A.A. Bailey, (2001). *Guarigione Esoterica*, Ed. Nuova Era





Associazione
Dhyana
ONLUS

Via Tripolitania, 151
00199 Roma
Tel. 06 8610619 - 06 86328789
www.dhyana.it
info@dhyana.it

