

Scarica Libri L'intestino intelligente gratis Di Giuseppe Cocca (PDF - ePub - Mobi)



Dalla scienza medica, i suggerimenti per migliorare la tua vita mantenendo in salute il tuo intestino in modo naturale Si dice spesso che un volto rilassato, dal colorito sano e una pelle luminosa sia il chiaro segnale di un organismo in salute. In pochi, però, si sono chiesti se esiste un luogo nel nostro organismo in cui nasce il benessere. Il dottor Giuseppe Cocca lo ha fatto e ne "L'Intestino Intelligente" svela i segreti per cambiare le tue abitudini e migliorare molti aspetti della tua vita. Ad esempio, ti sei mai chiesto cosa ti rende in alcune situazioni irritabile, privo di autocontrollo o intollerante nei confronti di ambienti o persone? Generalmente, siamo portati a credere che responsabile di tutto ciò sia lo stress o qualcosa di direttamente collegato al cervello. E fin qui, nulla di sbagliato. Ignoriamo però che di cervelli il nostro corpo ne ha due: uno "ufficiale" situato nella scatola cranica e l'altro, che svolge "di fatto" la funzione di secondo cervello, posto al centro dell'organismo. Stiamo parlando dell'intestino che,

collegato al cervello vero e proprio tramite il nervo vago, è in grado di recepire informazioni sulla nostra salute che altrimenti il cervello ignorerebbe. La collaborazione tra intestino e cervello inizia quando sei neonato e si evolve negli anni, legando indissolubilmente benessere fisico ed emotivo. Per quanto possa risultare difficile crederlo, infatti, la cabina di comando della tua vita è situata proprio nell'intestino. Dallo stato di salute del tuo intestino dipendono i tuoi pensieri, le abitudini riguardo l'alimentazione, il tuo metabolismo e addirittura la scelta del partner! Conoscerne le sue funzioni e come fare per mantenerlo in salute ti aiuterà a migliorare notevolmente la tua vita. Questo libro ha l'obiettivo di mostrarti i modi più efficaci per riuscirci, a partire dal Diario Alimentare che trovi nelle ultime pagine, un valido strumento per prendere coscienza delle tue abitudini. Frutto della decennale esperienza del dottor Giuseppe Cocca, il libro "L'Intestino Intelligente" ti svela quanto l'intestino possa influenzare direttamente molti ambiti della tua vita: dalle preferenze in campo alimentare al metabolismo, dai pensieri al tuo modo di agire e persino nella scelta del partner! Partendo da studi scientifici, il dottor Cocca spiega che, contrariamente a quel che si pensa, a guidare la nostra vita non è la mente ma l'intestino, considerato a tutti gli effetti il secondo cervello del nostro organismo. Esso riveste un ruolo ancora più importante del cervello vero e proprio perché, grazie alla sua collocazione, che lo vede al centro del corpo, è in grado di dire cose di noi che altrimenti il cervello ignorerebbe. Responsabile di ciò è il microbiota - un tempo chiamata flora batterica - che risiede nell'intestino e ci accompagna sin dalla nascita condizionando fortemente il nostro agire. Tuttavia, esiste un modo per orientare gli effetti del microbiota a nostro vantaggio. Migliorare la tua vita è facile grazie al percorso di salute del dottor Cocca... Sii artefice del tuo benessere! **INDICE** Introduzione Prima parte: L'intestino è intelligente Microbiota, questo sconosciuto Le funzioni del microbiota L'intestino è il secondo cervello del nostro corpo Microbioma I primi colonizzatori della Terra Seconda parte: Intestino sano Vivi in sintonia con il tuo microbiota Le basi della salute Lo schema del microbiota originario Batteri e malattie Agenti disturbanti: antibiotici Probiotici e prebiotici naturali per un microbiota più sano Terza parte: Guarisci il tuo intestino La risposta del microbiota "alterato" - la disbiosi Le cause della disbiosi Riequilibra il tuo microbiota Perché "odoriamo"? Il microbiota delle mucose Il digiuno Conclusioni Glossario Bibliografia L'autore Diario alimentare **ESTRATTI DAL LIBRO** Conosci le cellule e il microbiota

originario per salvaguardare la tua salute Le basi della nostra salute dipendono da due fattori principali: la salute delle cellule e la composizione del microbiota (microbiota originario). Per prima cosa, la salute del nostro organismo dipende dalla salute delle nostre cellule, la quale dipende a sua volta dalla composizione chimica del liquido extracellulare. Questo liquido, che possiamo definire come il nostro grande mare interno: nutre le cellule; influenza il comportamento cellulare e, di conseguenza, anche il nostro tramite gli ormoni e i neurotrasmettitori presenti in esso. Se le sostanze inquinanti esogene (additivi alimentari, farmaci di sintesi ecc.) e le scorie metaboliche superano il livello di guardia, le cellule degenerano. Se il liquido extracellulare contiene tutti i nutrienti e micronutrienti che servono alle cellule, se il sistema depurativo (formato da fegato, reni, polmoni ecc.) mantiene sotto il livello di guardia le tossine esogene ed endogene, e se il pH è al suo livello di norma, le cellule godono di ottima salute. L'altro elemento fondamentale per la nostra salute, come abbiamo scoperto, è la composizione del microbiota che dipende dallo stile di vita e specialmente dal modello alimentare. Il microbiota si è coevoluto con noi e con esso abbiamo un rapporto simbiotico, perciò il nostro compito è quello di rifezionare, attraverso il nostro modello alimentare, il microbiota che è in sintonia con i nostri interessi vitali. Il corretto modello alimentare è quello che soddisfa al meglio le esigenze delle cellule che compongono il nostro organismo e che soddisfa contemporaneamente le esigenze del nostro microbiota originario, favorendo la formazione e il mantenimento di una comunità microbica ben composta, in sintonia con gli interessi e il benessere dell'organismo. In natura gli animali mangiano solo per appagare i bisogni istintivi, soddisfacendo così anche le richieste del microbiota originario, ovvero quello che si è coevoluto con loro. A differenza degli animali, noi esseri umani attraverso l'atto del mangiare soddisfiamo diversi bisogni che possono essere istintivi, abitudinari, sociali ecc. Il progressivo allontanarsi dell'uomo dal suo ambiente naturale, dalla vita immersa nella natura, lo ha allontanato anche dal microbiota originario con il quale si è evoluto. Se vogliamo recuperare nel modo migliore il nostro simbionte originario e salvaguardare la nostra salute, dovremmo attivarci riconquistando uno stile di vita utile per un efficiente funzionamento del microbiota. Le proprietà dei probiotici La caratteristica essenziale dei probiotici è proprio quella di poter resistere ai succhi gastrici e raggiungere intatti l'intestino crasso. Per essere efficaci i probiotici dovrebbero essere assunti sempre e solo a stomaco vuoto, per un tempo medio di 3-4 settimane e in un quantitativo di almeno un miliardo di batteri al giorno. Spesso il medico li prescrive in caso di cura antibiotica per compensare i danni causati dal farmaco al microbiota intestinale. Ricordati che è bene continuare ad assumerli anche al termine della terapia antibiotica (come scritto sopra, per almeno 3-4 settimane). Generalmente i probiotici si trovano negli alimenti fermentati, come yogurt e formaggi. Ma possiamo ricavare i probiotici in modo naturale anche da: il tè kombucha: una bevanda molto utilizzata nell'alimentazione orientale considerata da molti un vero e proprio elisir di lunga vita in grado di apportare benefici in molteplici campi: è utilizzato infatti per prevenire malattie cardiache, curare i disturbi del sonno e tenere sotto controllo il diabete. Soprattutto il tè kombucha viene definito una vera e propria bevanda viva per la sua particolare attività probiotica all'interno del tratto intestinale; il kefir: una bevanda ricca di fermenti lattici, preparata utilizzando latte fresco (di pecora, capra o vacca) e i fermenti o granuli di kefir, contenenti il polisaccaride kefiran. Oltre a includere questi fermenti, il kefir è ricco di minerali come calcio, magnesio, fosforo e zinco ed essendo povero di lattosio può essere inserito anche nel diario alimentare delle persone intolleranti; il miso: molto utilizzato nella cucina giapponese per la preparazione di zuppe, salse ma anche biscotti, deriva dai semi della soia gialla. È tra gli alimenti più ricchi di proteine, lattobacilli ed enzimi in grado di aiutare l'intestino a rimuovere le incrostazioni. Al palato risulta molto saporito e ha proprietà alcalinizzanti. Alcuni ricercatori hanno anche studiato l'uso dei probiotici nel trattamento dei disturbi dell'umore e hanno scoperto che riducono l'ansia e tendono a migliorare la risposta allo stress. Riportando l'intestino in uno stato di equilibrio con l'inserimento nella dieta di integratori e alimenti probiotici, si sono alleviati notevolmente i disturbi dell'umore.

Titolo	:	L'intestino intelligente
Autore	:	Giuseppe Cocca
Categoria	:	Diete speciali
Pubblicato	:	11/07/2017
Editore	:	Mylife
Pagine	:	200
Lingua	:	Italiano
Dimensione del file	:	7.06MB

[Scarica Libri L'intestino intelligente gratis Di Giuseppe Cocca \(PDF - ePub - Mobi\)](#)

Scarica Libri L'intestino intelligente gratis Di Giuseppe Cocca (PDF - ePub - Mobi)

[Scarica Libri L'intestino intelligente gratis Di Giuseppe Cocca \(PDF - ePub - Mobi\)](#)

L'INTESTINO INTELLIGENTE PDF - Are you looking for eBook L'intestino intelligente PDF? You will be glad to know that right now L'intestino intelligente PDF is available on our online library. With our online resources, you can find L'intestino intelligente or just about any type of ebooks, for any type of product.

Best of all, they are entirely free to find, use and download, so there is no cost or stress at all. L'intestino intelligente PDF may not make exciting reading, but L'intestino intelligente is packed with valuable instructions, information and warnings. We also have many ebooks and user guide is also related with L'intestino intelligente PDF and many other ebooks.

We have made it easy for you to find a PDF Ebooks without any digging. And by having access to our ebooks online or by storing it on your computer, you have convenient answers with L'intestino intelligente PDF. To get started finding L'intestino intelligente, you are right to find our website which has a comprehensive collection of manuals listed.

Our library is the biggest of these that have literally hundreds of thousands of different products represented. You will also see that there are specific sites catered to different product types or categories, brands or niches related with Applied Numerical Methods With Matlab Solution Manual 3rd Edition PDF. So depending on what exactly you are searching, you will be able to choose ebooks to suit your own needs.

Here is the access Download Page of L'INTESTINO INTELLIGENTE PDF, click this link to download or read online:

[Scarica Libri L'intestino intelligente gratis Di Giuseppe Cocca \(PDF - ePub - Mobi\)](#)

Bestseller List [Scarica libri Gratis]

[PDF] Il mio meraviglioso imprevisto



<https://free.dbsbook.net/it?book=1258120916&c=it&format=pdf>

«Una storia d'amore di quelle con la A maiuscola.» Chi è davvero quell'uomo misterioso e perché conosce così tante cose di lei? Mercy è una ragazza solare, sempre gentile e disponibile. Lavora in un supermercato e le piace riordinare scaffali e...

[PDF] Odiami se hai il coraggio



<https://free.dbsbook.net/it?book=1258120916&c=it&format=pdf>

Un'autrice bestseller di New York Times e USA Today Ian Bradley è l'esempio perfetto dell'uomo d'affari di successo: stipendio a sette cifre, costosi completi firmati e l'ufficio più prestigioso di tutto il palazzo. Nonostante questo, è il suo fascino a renderlo uno degli...

[PDF] Ti prego non spezzarmi il cuore



<https://free.dbsbook.net/it?book=1258120916&c=it&format=pdf>

Ero solo una bambina quando ho deciso che da grande avrei sposato Toren Grace. Al compimento del mio diciottesimo compleanno, mi sono accorta che era quello che volevo sul serio. Il problema? Ha quindici anni più di me. Ed è il migliore amico di mio padre. Toren è la persona...

[PDF] Spiacente, non sei il mio tipo



<https://free.dbsbook.net/it?book=1258120916&c=it&format=pdf>

Lo vorrai rileggere altre mille volte Romantico, ironico e sorprendente Sara e Teo non potrebbero essere più diversi. Lei lavora come ricercatrice all'università, lui è un figlio di papà che presto o tardi erediterà una casa di produzione...

[PDF] Ogni nuovo bacio



<https://free.dbsbook.net/it?book=1258120916&c=it&format=pdf>

Serendipity Series Per le ragazze di buona famiglia trascorrere l'estate negli Hamptons vuol dire solo una cosa: il Fling Club. Chi riceve l'invito può partecipare alle feste più esclusive. Le regole sono chiare: ogni ragazza sceglie un cavaliere che la accompagnerà ai vari...

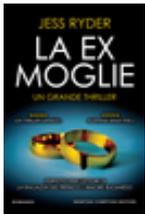
[PDF] La verità sul caso Harry Quebert



<https://free.dbsbook.net/it?book=1258120916&c=it&format=pdf>

La verità sul caso Harry Quebert è un fiume in piena, travolge il lettore e lo calamita dalla prima all'ultima pagina. È il giallo salutato come l'evento editoriale degli ultimi anni: geniale, divertente, appassionante, capace di stregare prima la Francia, poi il...

[PDF] La ex moglie



<https://free.dbsbook.net/it?book=1258120916&c=it&format=pdf>

Perfetto per i lettori di La ragazza del treno e L'amore bugiardo Natasha è fresca di nozze e la sua vita è praticamente perfetta: ha una casa da sogno, suo marito Nick è molto premuroso e ama alla follia la sua bellissima bimba di nome Emily. C'è solo una...

[PDF] Il mistero della casa sul lago



<https://free.dbsbook.net/it?book=1258120916&c=it&format=pdf>

«Un thriller al cardiopalmo.» Publishers Weekly Dall'autrice bestseller del New York Times Gina Royal ha una vita assolutamente normale: è una timida e riservata casalinga del Midwest con un matrimonio felice e due bambini. Ma quando un incidente in macchina rivela la...

[PDF] P.S. Ti odio da morire



<https://free.dbsbook.net/it?book=1258120916&c=it&format=pdf>

Un amore che si rafforza lettera dopo lettera Dall'autrice bestseller del Wall Street Journal Caro Isaiah, sono passati otto mesi da quando eri un semplice soldato pronto a partire per chissà dove, e io una cameriera troppo timida. Mentre ti passavo furtivamente quel pancake gratis,...

[PDF] Iceman



<https://free.dbsbook.net/it?book=1258120916&c=it&format=pdf>

Matias Quinn, ex pilota di Rally, è presuntuoso e arrogante. Tutti lo chiamano Iceman per il suo essere freddo e distaccato. Il suo fascino non passa inosservato e negli ultimi anni si è divertito passando da un letto all'altro. Ha chiuso con le relazioni dopo che la sua ex ragazza...
