

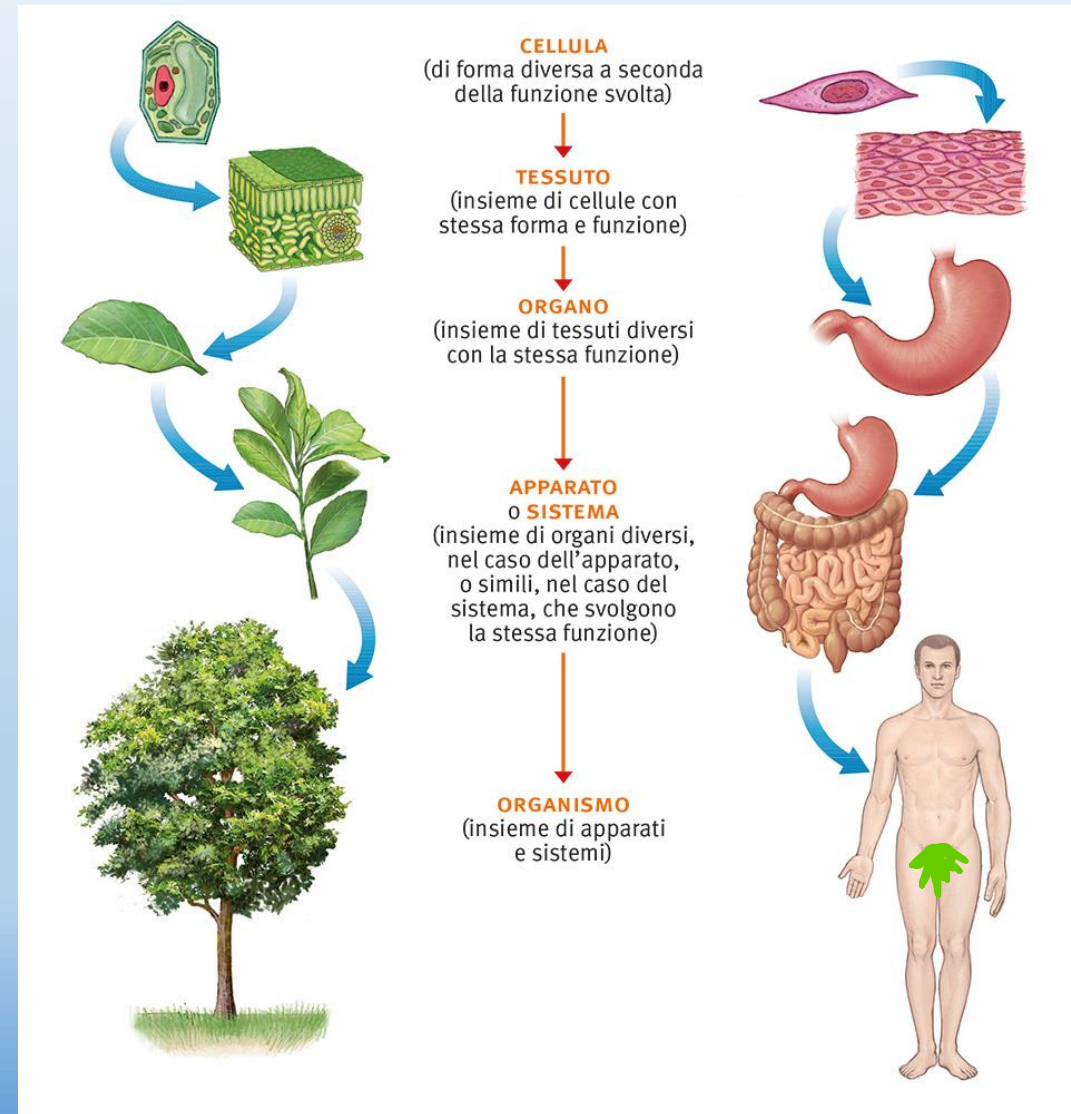
# **CHIROPRACTICA**

*Un nuovo paradigma  
per ritrovare la salute*

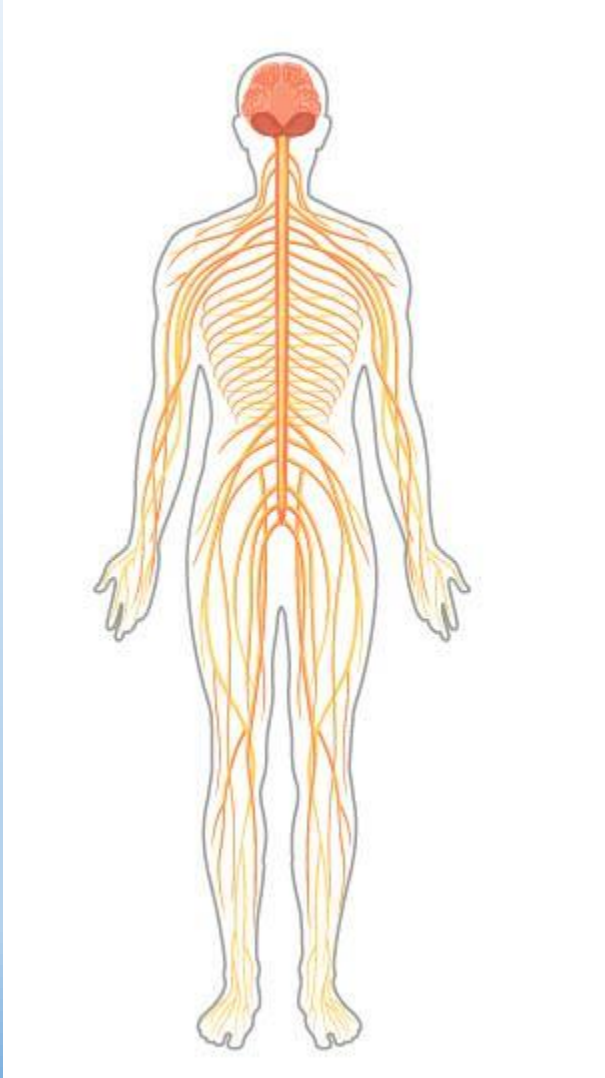
Dr. Matteo Steiner, Chiropratico

# Anatomia

- Cellule
- Tessuti
- Organi
- Sistemi o apparati
- Organismo

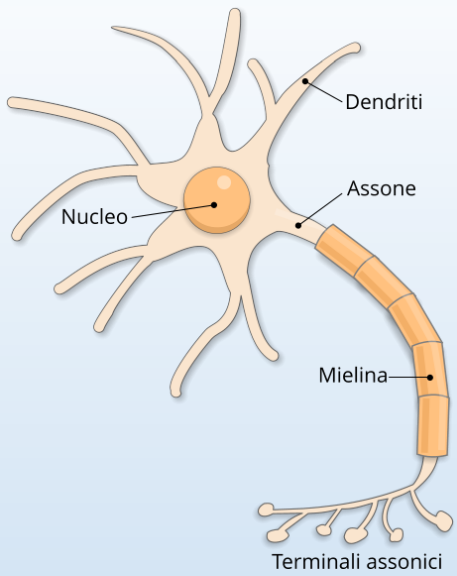


# *Il sistema nervoso*

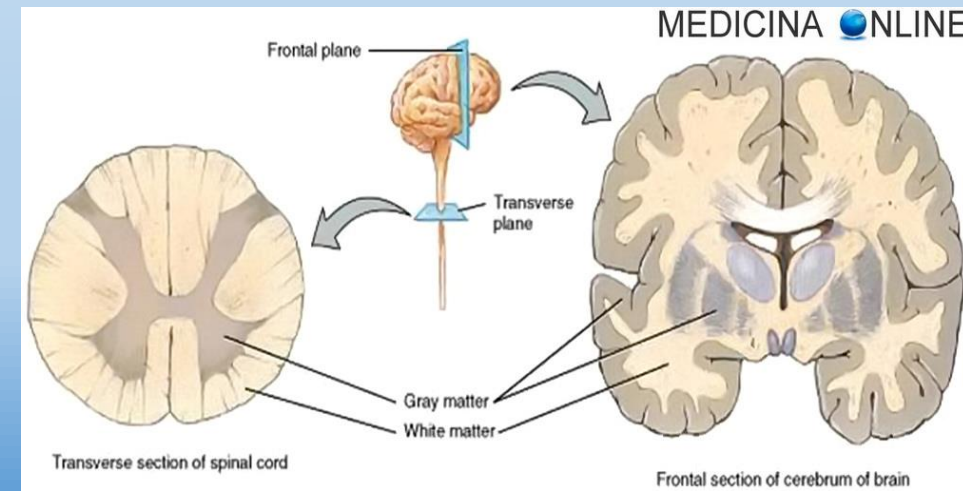
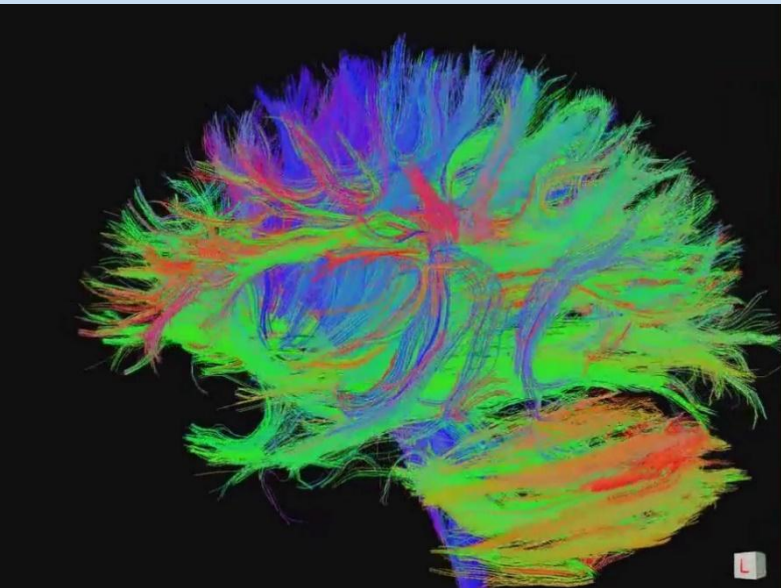


- Il sistema di controllo del corpo
- Suddivisione anatomica:
  - Centrale → cervello e midollo spinale
  - Periferico → nervi cranici e nervi spinali
- Suddivisione funzionale:
  - Somatico → volontario
  - **Autonomico** → involontario, funzioni vegetative
- Trasmette impulsi nervosi dal cervello a ogni cellula del corpo e viceversa (**impulso mentale**)

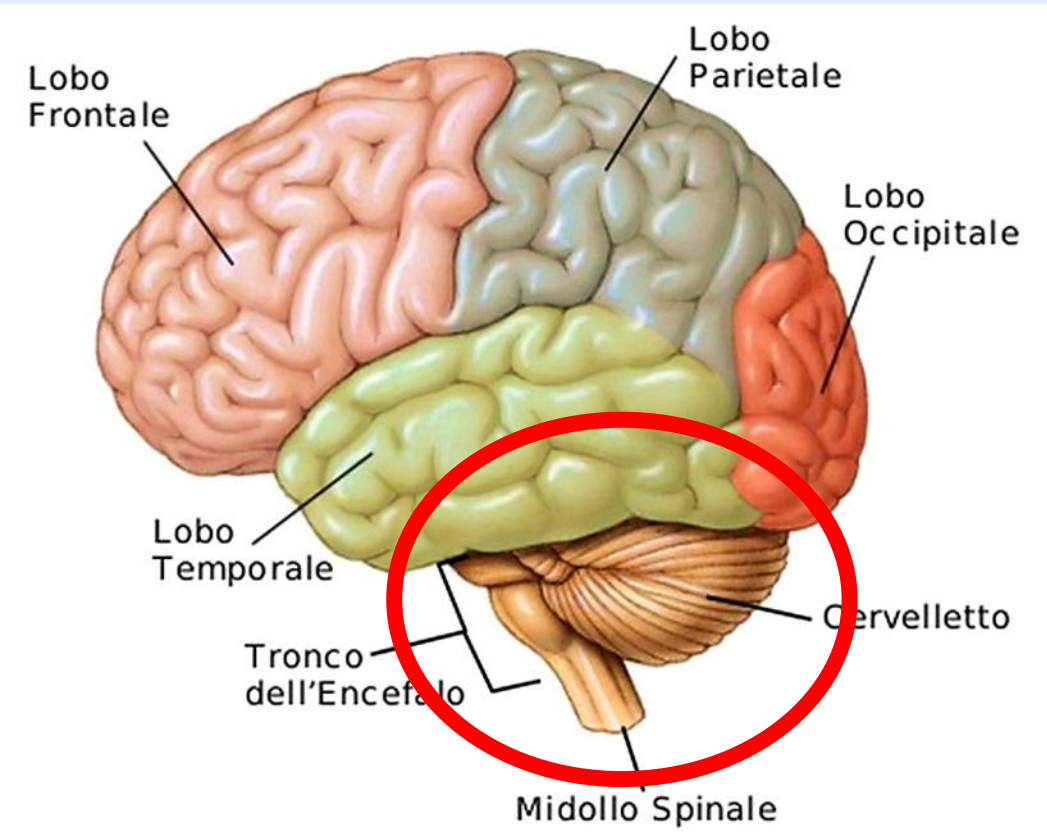
# Il cervello



- È composto da 100 miliardi di neuroni
- Materia grigia (corteccia cerebrale) → insieme dei nuclei dei neuroni
- Materia bianca (sottocorteccia) → insieme degli assoni coperti da mielina (trasmissione più veloce)
- Ha un emisfero destro e uno sinistro che comunicano costantemente



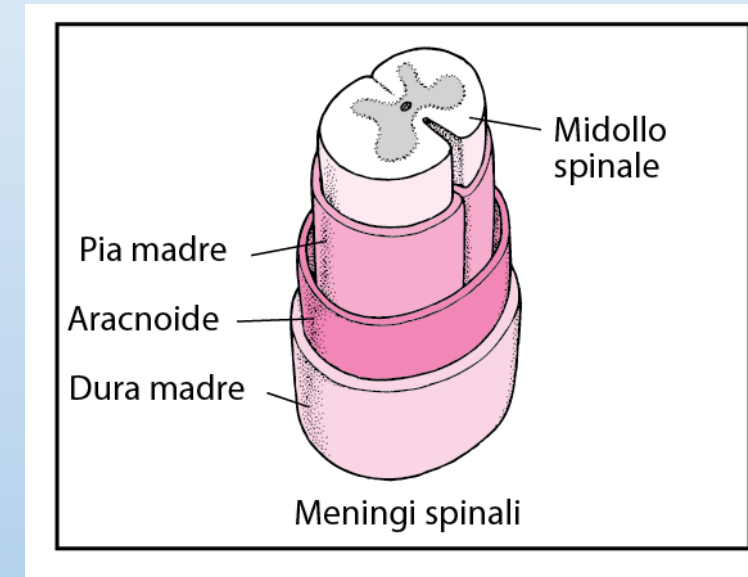
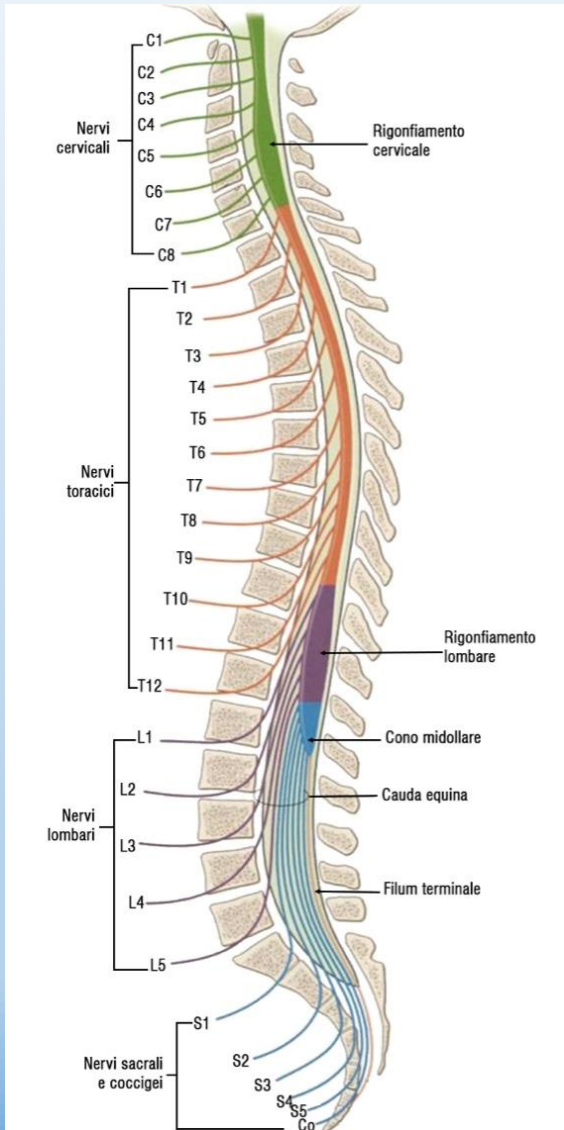
# *Il cervelletto e il tronco encefalico*



- Cervelletto → coordina i movimenti volontari, la postura (tonicità muscolare), l'equilibrio e la parola
- **Tronco encefalico** → regolazione sonno/veglia, respirazione, temperatura corporea, circolazione sanguigna
- **Importanza VITALE** – pur di salvaguardare questa struttura, il corpo manderà in “crisi” qualcos'altro

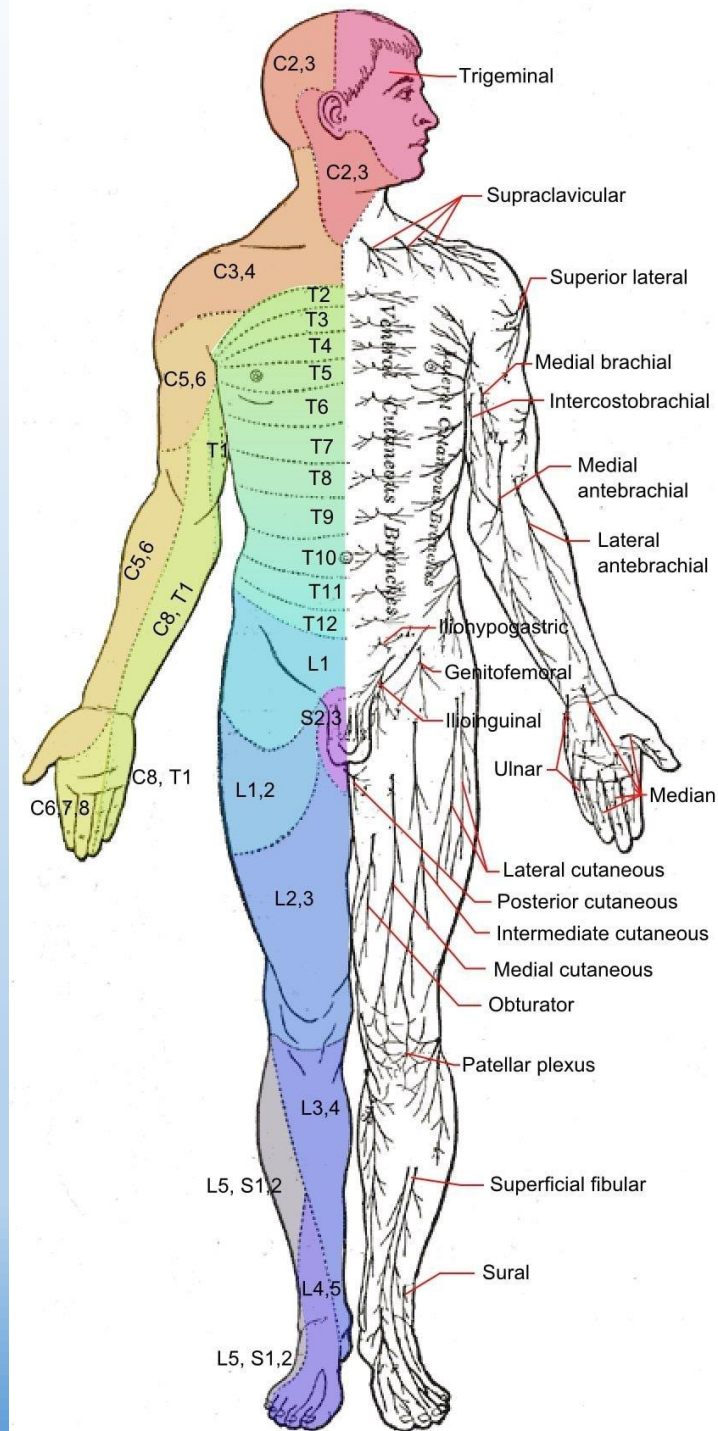
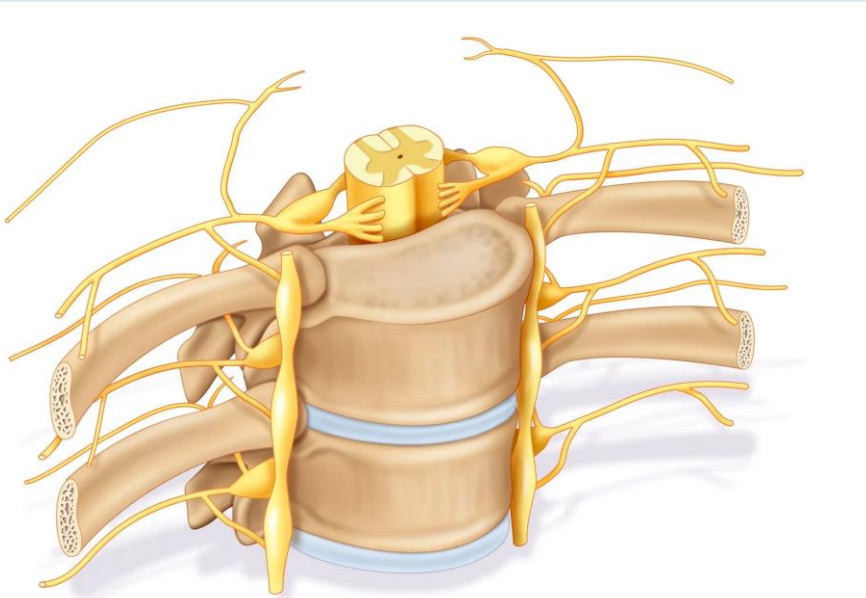
# Il midollo spinale

- Contiene gli assoni dei nervi che partono dal cervello
- Si estende dal cranio a T12-L1, dopo diventa la “cauda equina”
- A ogni livello vertebrale esce una coppia di nervi spinali che raggiungono il resto del corpo
- È avvolto da 3 membrane che si chiamano “meningi”



# I nervi

- “Fili” che trasportano le informazioni fra il cervello e il resto del corpo
- Creano connessioni fra di loro (plessi)
- Somatici (muscoli)
- **Viscerali** (organi e ghiandole)
- Sensoriali (dermatomeri)



# *Il sistema nervoso autonomo*

- Sotto il controllo involontario del cervello
- Gestisce il funzionamento del corpo
- Non viene percepito il suo funzionamento a meno che non ci siano delle variazioni significative che causano dei sintomi
- **Regola l'omeostasi (ADATTAMENTO)**
- Simpatico e parasimpatico → hanno funzioni opposte nello stesso organo

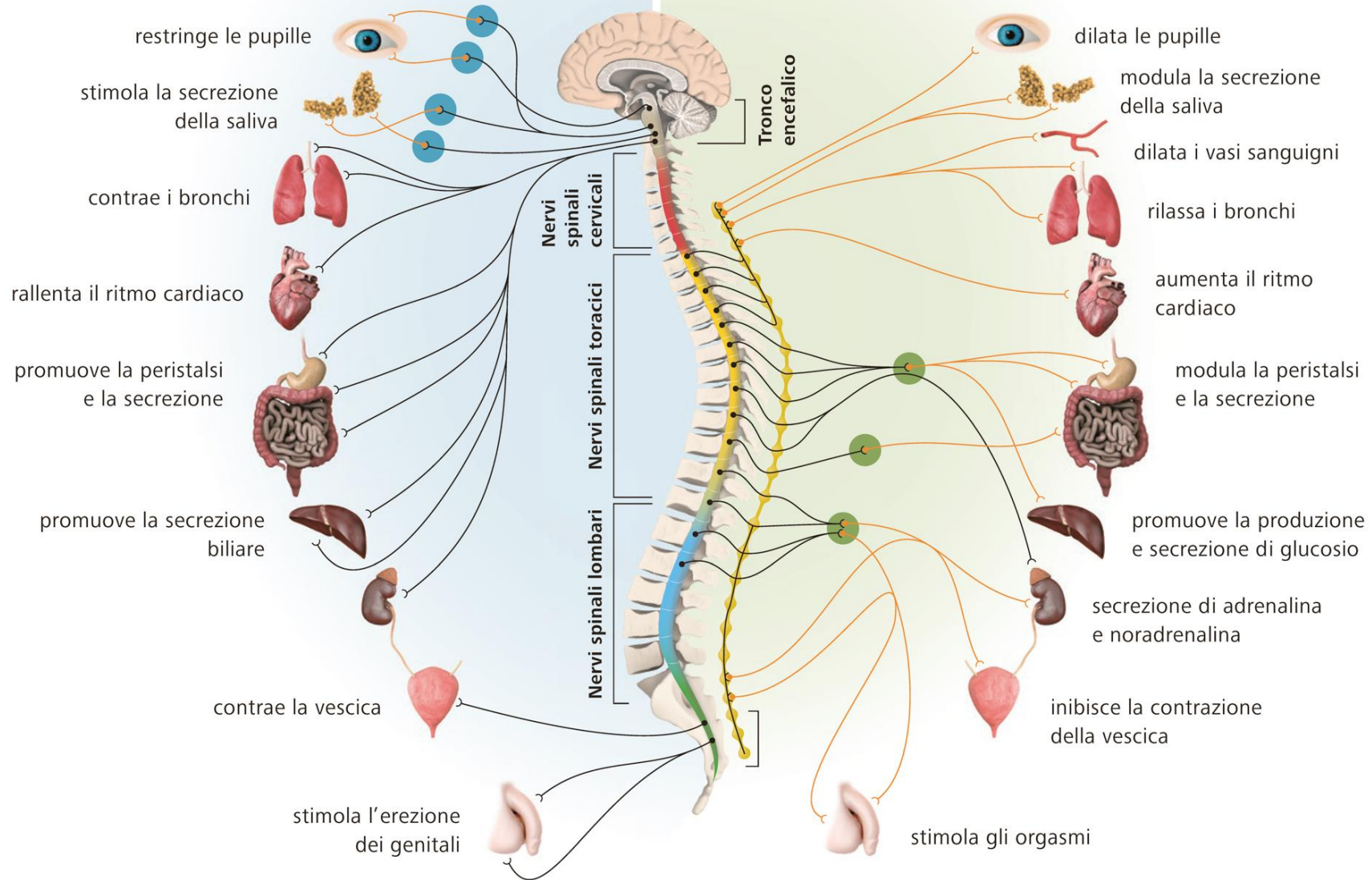


## Parasimpatico

(Sistema addetto al rilassamento)

## Simpatico

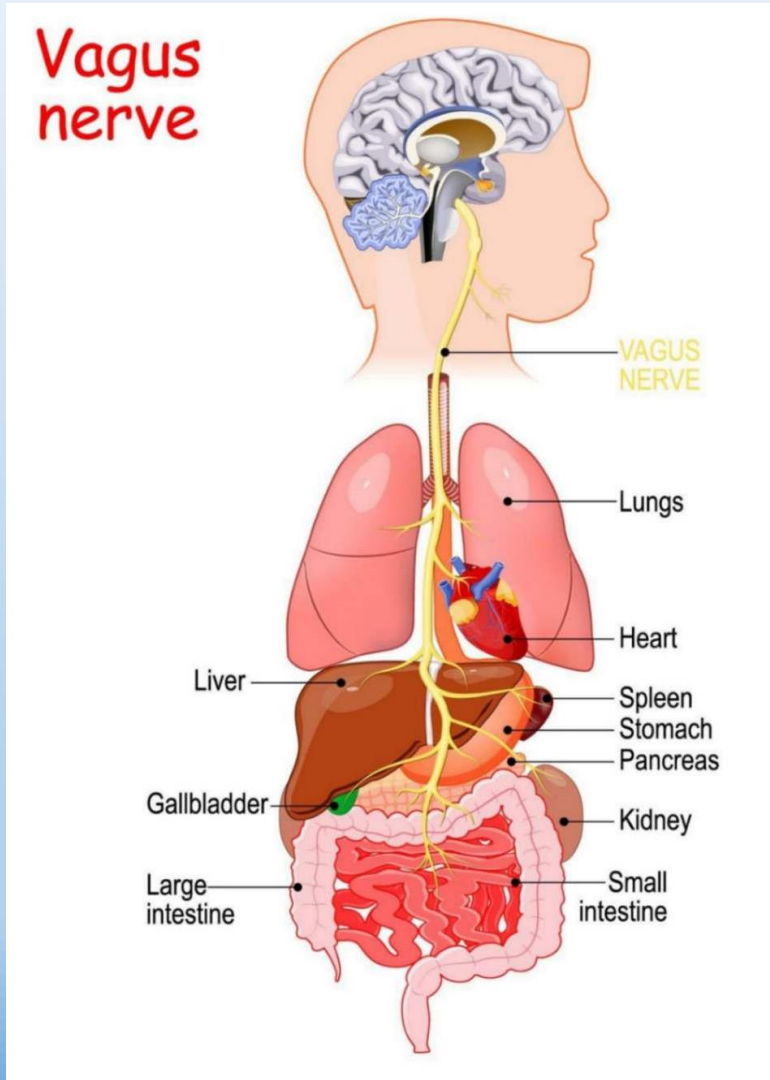
(Sistema addetto all'eccitazione ed azione)



# *Sistema parasimpatico*

- Cranio-sacrale
- Addetto al rilassamento del corpo (“il freno”)
- Dovrebbe costituire la maggior parte della nostra giornata
- Riposo, digestione, riparazione dei tessuti, ragionamento, creatività, crescita, sistema immunitario, immagazzinamento energetico

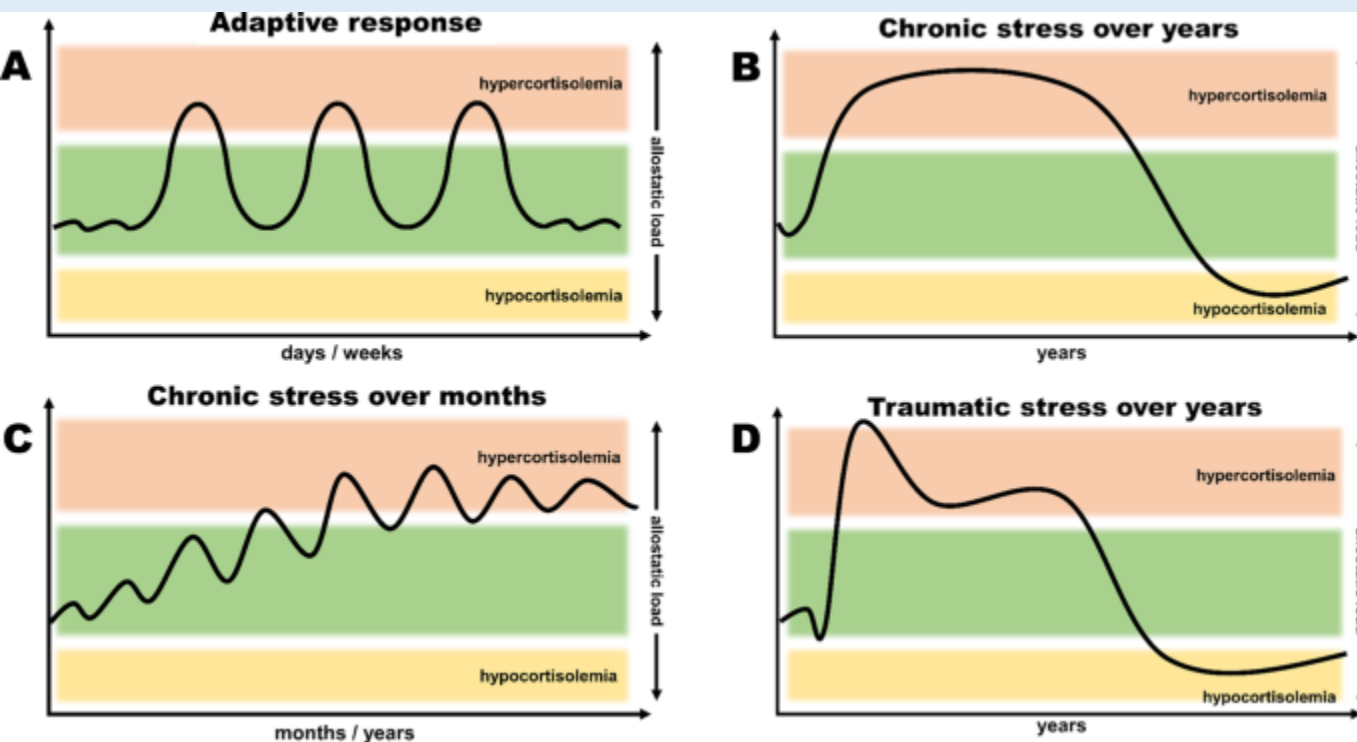
# *Il nervo vago*



- Nervo craniale
- Dà l'innervazione parasimpatica alla maggior parte degli organi
- Passa davanti alla prima vertebra cervicale (atlante)
- Quando viene compresso, riduce la capacità dell'organismo di riposare, digerire e ripararsi

# *Sistema simpatico*

- Toraco-lombare
- Addetto alla risposta di **STRESS** (“l’acceleratore”)
- Attivo durante le situazioni di emergenza (reale o immaginaria) → favorisce eccitazione e attività fisica
- DOVREBBE essere una minima parte della giornata
- Combatti, scappa (evita) o congelati
- Consuma le riserve energetiche e porta a una degenerazione dei tessuti



## Examples of Acute and Chronic Stress

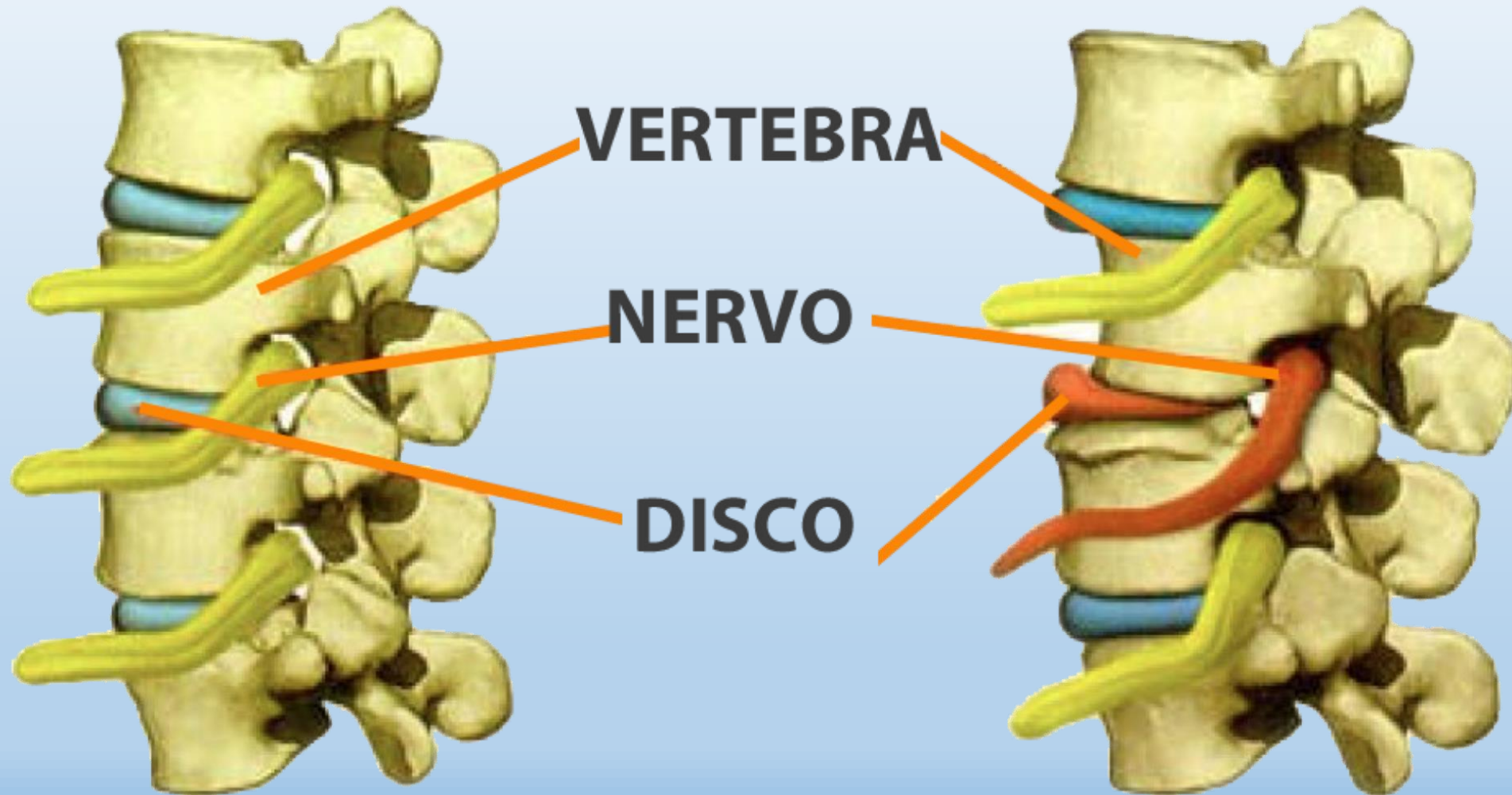


# *Effetti delle sublussazioni vertebrali sugli organi*

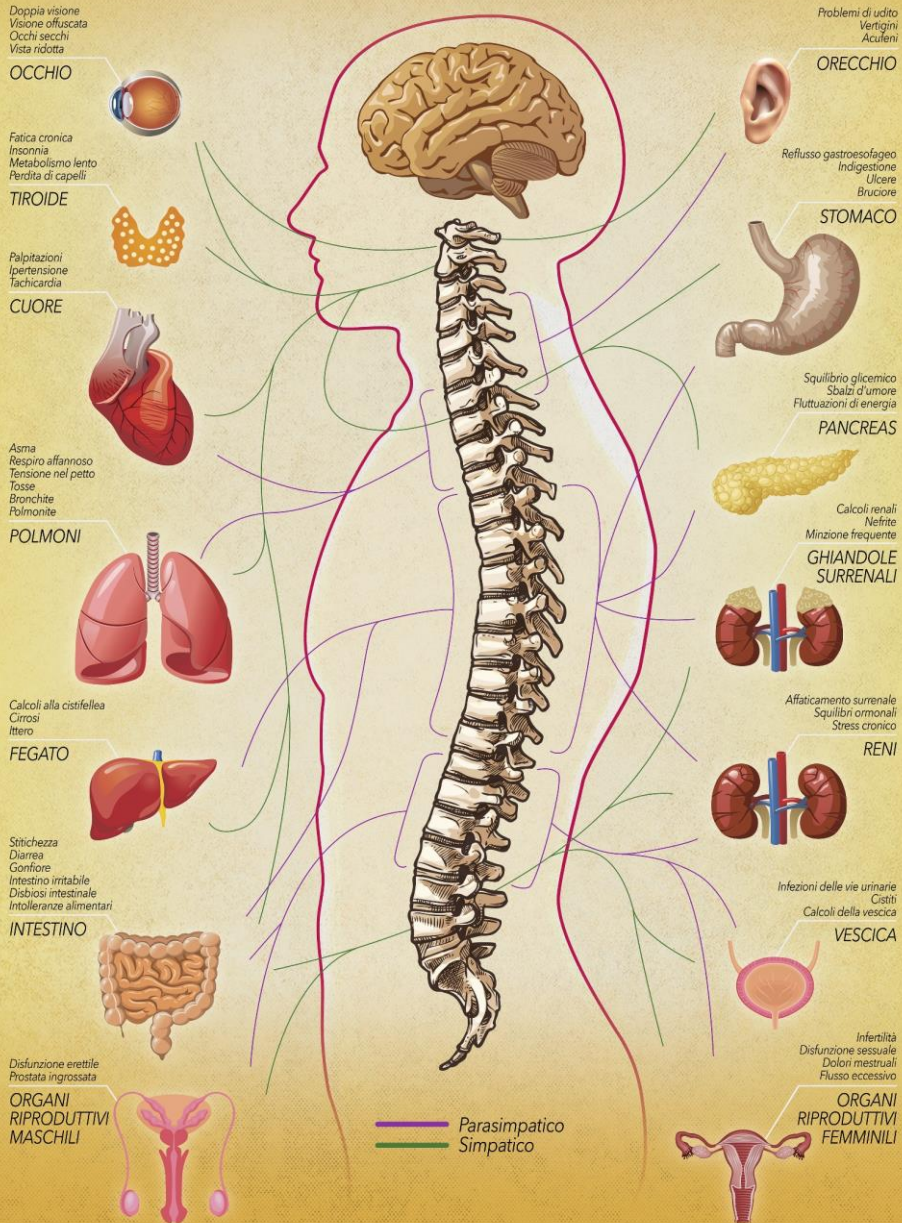
- Una sublussazione vertebrale **riduce la comunicazione** fra il cervello e ciò che sta alla fine del nervo
- Se il nervo va a un organo, quest'organo non riuscirà a svolgere correttamente la sua funzione
- Quando la funzione dell'organo si riduce, il corpo troverà un modo di **compensare per sopravvivere**, a scapito di una salute ottimale
- **Riflesso somatoviscerale** → un'irritazione del nervo a livello spinale influenza la funzionalità dell'organo che innerva
- **Riflesso viscerosomatico** → un'irritazione dell'organo influenza la colonna vertebrale a livello della radice nervosa che lo innerva

# NORMALE

# SUBLUSSAZIONE



# Possibili effetti di una SUBLUSSAZIONE VERTEBRALE



“Ogni organo del tuo corpo è collegato a quello che hai sotto al cappello” – B.J. Palmer

VERTEBRAL LEVEL	NERVE ROOT*	INNERVATION	POSSIBLE SYMPTOMS
C1	C1	Vasi sanguigni intracranici	Mal di testa – Emicranie –
C2	C2	Occhi – Ghiandola lacrimale	Giramenti – Sinusite –
C3	C3	Ghiandola parotide – Scalpo	Allergie – Raffreddori –
C4	C4	Base del cranio – Muscoli cervicali	Fatica – Problemi alla vista –
C5	C5	Diaframma	Mal di gola – Collo rigido –
C6	C6	Muscoli del collo – Spalle	Dolore al braccio –
C7	C7	Gomiti – Braccia – Polsi	Intorpidimento e formicolio alle mani e alle dita –
C8	C8	Mani – Dita – Esofago – Cuore – Polmoni – Petto	Asma – Problemi cardiaci – Ipertensione
T1	T1	Braccia – Esofago – Cuore – Polmoni – Petto – Laringe – Trachea	Dolore o insensibilità al polso, mani e dita – Dolore in mezzo alla schiena –
T2	T2		Congestione – Difficoltà a respirare –
T3	T3		Asma –
T4	T4		Ipertensione – Problemi cardiaci –
T5	T5	Cistifellea – Fegato – Diaframma –	Bronchite –
T6	T6	Stomaco – Pancreas – Milza – Reni –	Polmonite – Calcoli alla cistifellea –
T7	T7	Intestino tenue –	Ittero –
T8	T8	Appendice – Surreni	Disturbi al fegato –
T9	T9		Gastrite –
T10	T10	Intestino – colon – utero	Insufficienza renale
T11	T11	Utero – colon - natiche	
T12	T12		
L1	L1	Colon – Natiche – Inguine – Organi riproduttivi –	Stitichezza – Colite – Diarrea –
L2	L2		Aerofagia – Intestino irritabile –
L3	L3		Problemi alla vescica –
L4	L4	Cosce – Ginocchia – Gambe – Piedi	Problemi mestruali – Lombalgia – Dolore o insensibilità nelle gambe
L5	L5		
SACRAL	SACRAL	Natiche – Organi riproduttivi – Vescica – Prostata – Gambe – Caviglie – Piedi – Dita	Stitichezza – Diarrea – Problemi alla vescica – Problemi mestruali – Lombalgia – Dolore o insensibilità nelle gambe



# *Genetica vs. Epigenetica*

- **Genetica** → studio dei geni che contengono il DNA e permettono la codificazione delle proteine
  - Gli esseri umani hanno 20.000-23.000 geni
  - I geni sono contenuti nei cromosomi
  - Ereditarietà del DNA
  - Possono esserci delle mutazioni (utili o dannose alla sopravvivenza) → evoluzione
- **Epigenetica** → studio di come l'età e l'esposizione a **fattori ambientali**, tra cui agenti fisici e chimici, dieta, attività fisica, possono modificare l'espressione dei geni pur senza modificare la sequenza del DNA
  - Meccanismi per la maggior parte reversibili
  - La tensione sulla membrana cellulare altera l'ingresso di materiale dentro la cellula
  - Acido folico e vitamine B durante la gravidanza
  - Sviluppo incontrollato di cellule tumorali e ridotto suicidio cellulare (apoptosi)

BRUCE H.  
**L**IPTON

la **Biologia**  
delle  
**Credenze**

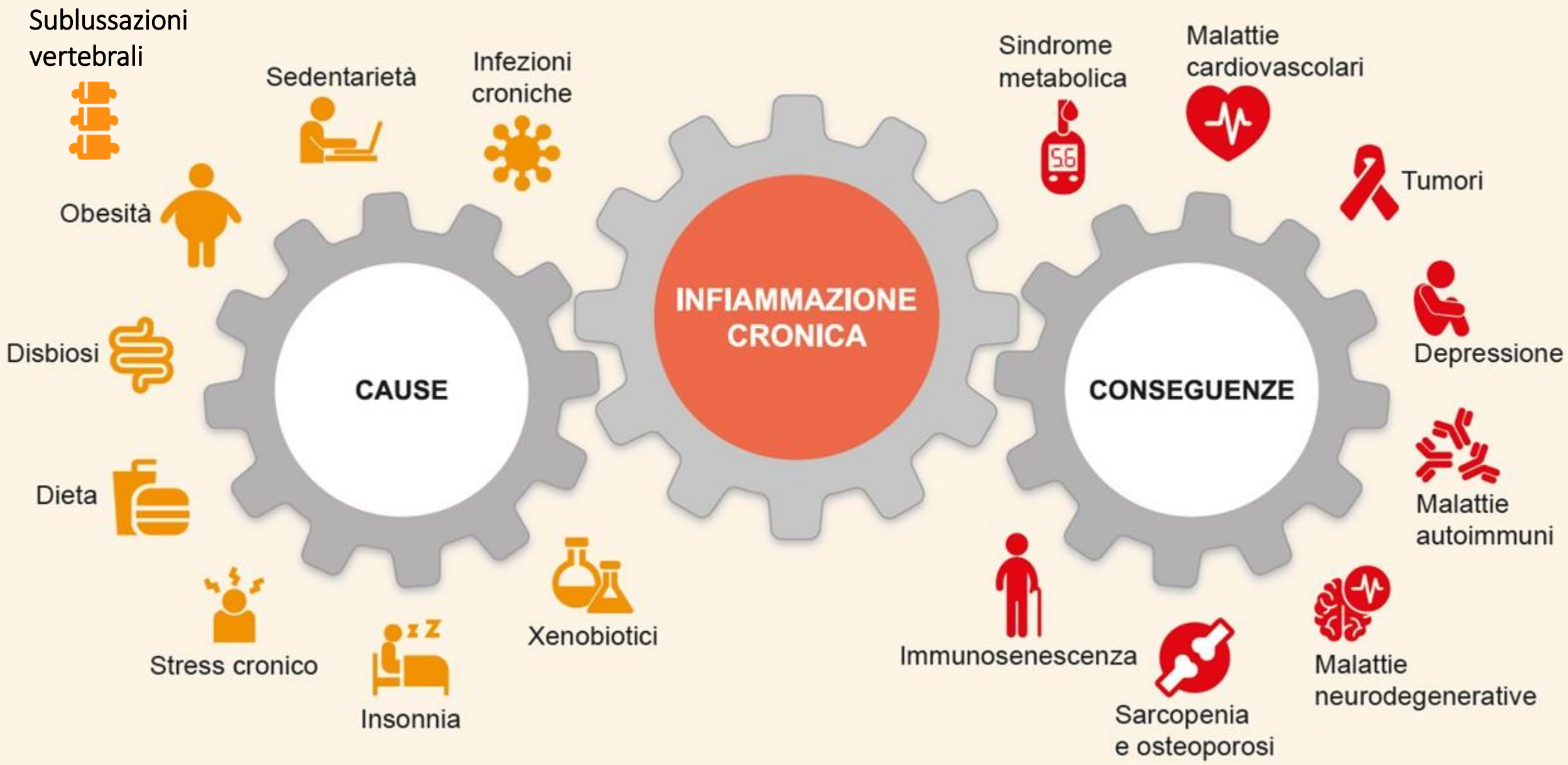
Come il pensiero  
influenza il DNA  
e ogni cellula

LIBRO VINCITORE  
DEL PREMIO COME MIGLIOR  
LIBRO DI SCIENZA  
DEL 2006 NEGLI U.S.A.

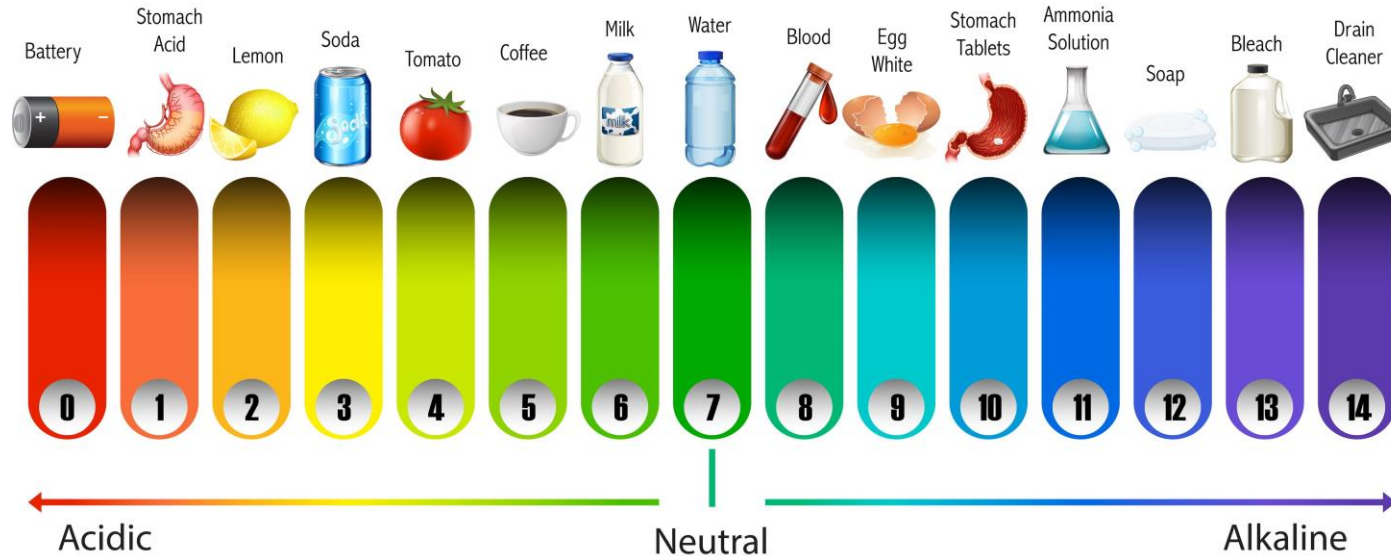
**WINNER:**  
BEST SCIENCE BOOK  
**Best Books**  
**2006 Awards**  
[www.usabooknews.com](http://www.usabooknews.com)

SCIENZA  
e  
CONOSCENZA





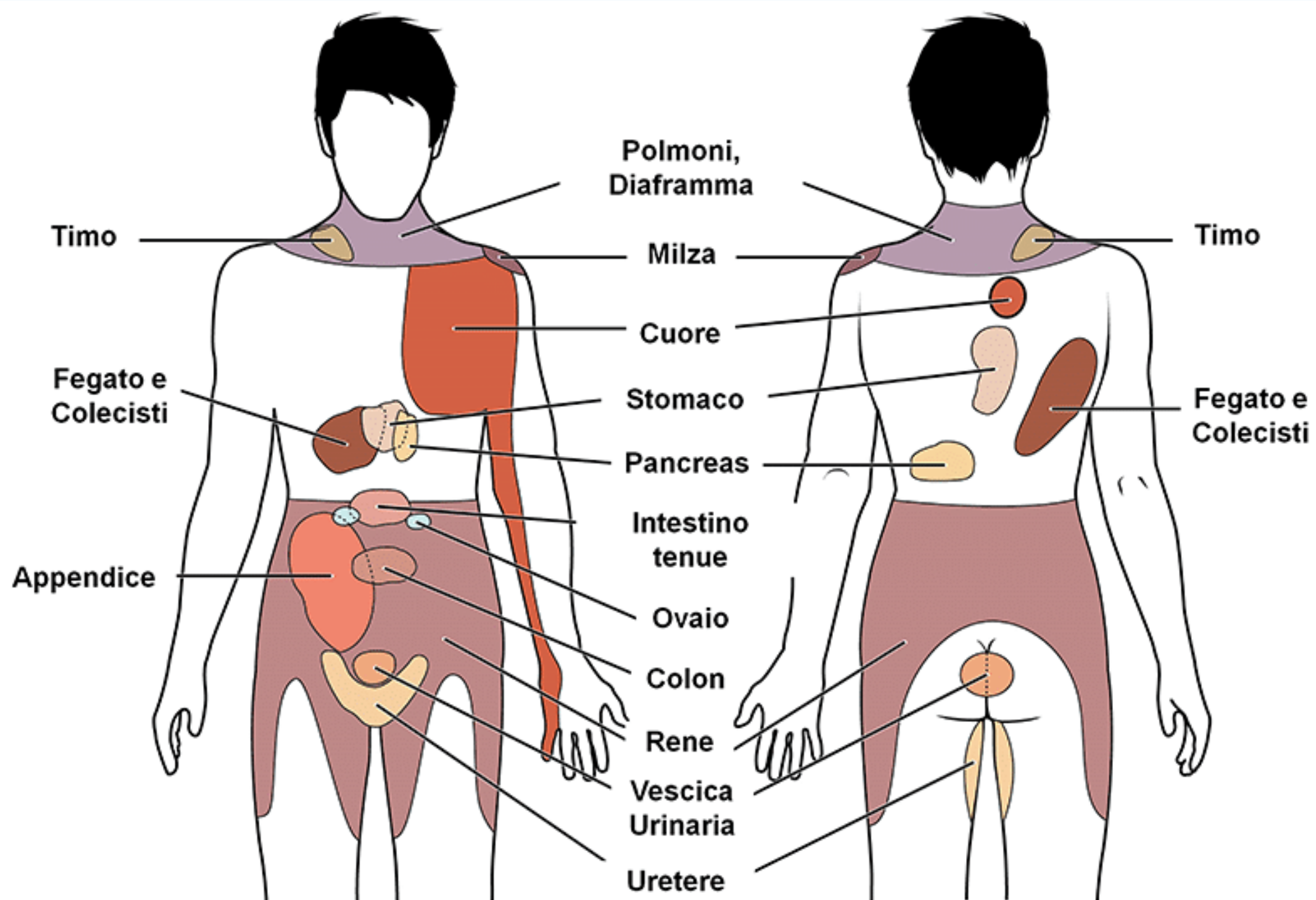
# The pH Scale



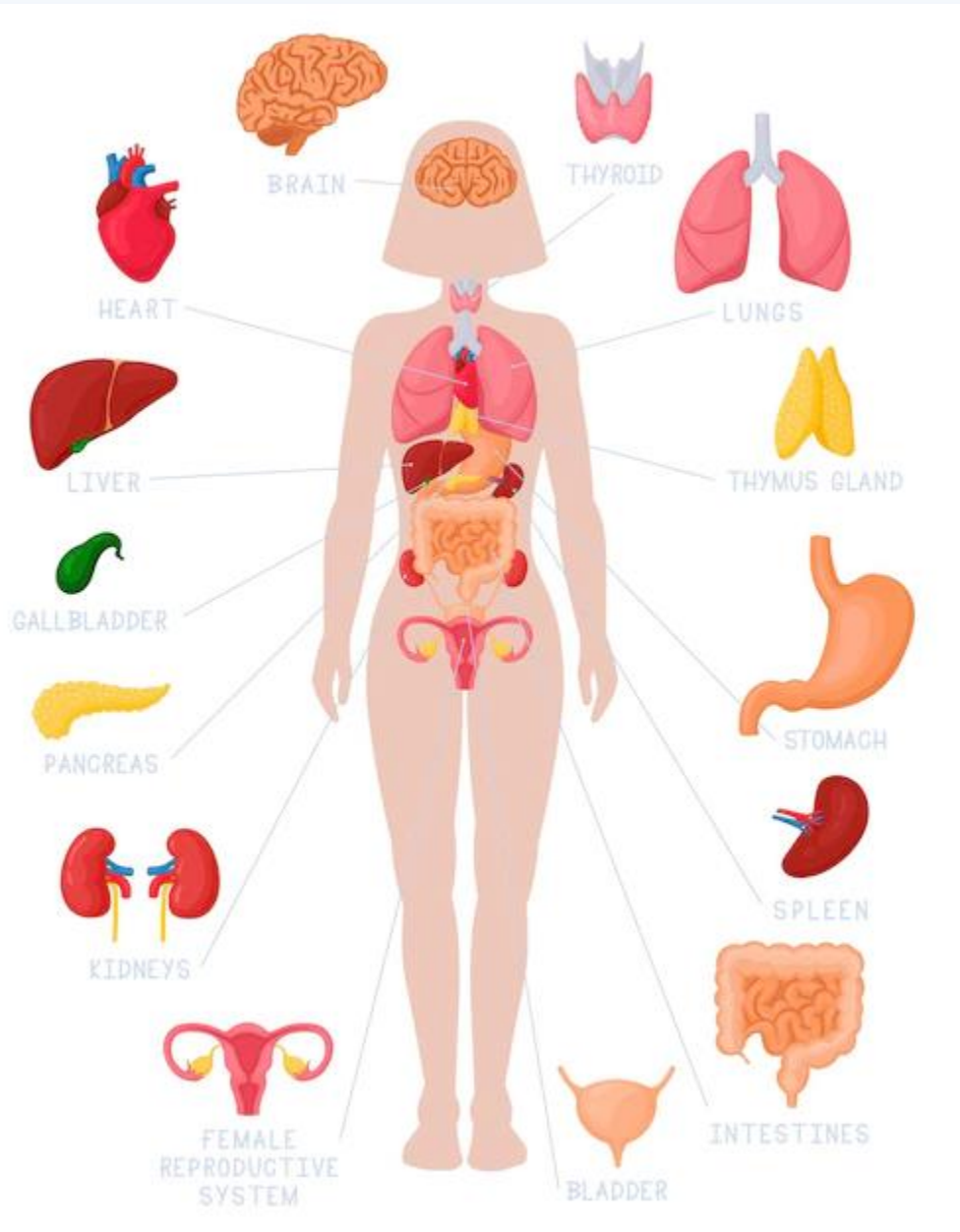
- Unità di misura dell'acidità del **sangue**, urine, saliva,...
- Il pH del sangue si attesta in genere intorno ai 7.35-7.45
- L'omeostasi del pH ematico dipende dai **sistemi tampone**, dai **polmoni** e dai **reni**
- Eccesso o difetto di CO<sub>2</sub> (la respirazione si adegua)
- Eccesso o difetto di sostanze metaboliche
- Le cellule alterano il loro funzionamento in presenza di un pH troppo acido (cancro)

# *Come riconoscere i sintomi*

- Dolore **viscerale** → diffuso e sordo, ma si trova nell'area dell'organo coinvolto
  - Se acuto può essere in un punto specifico
- Dolore **riferito** → non si trova direttamente sull'organo ma in una zona riferita (riflesso viscero-somatico)
- Nausea
- Malessere
- Poca energia
- Sonno disturbato
- Gonfiore
- Indigestione
- Stitichezza
- Infezioni ricorrenti
- Manifestazioni cutanee
- Sovrappeso







# *Gli organi*

- Strutture addette alle funzioni fisiologiche
- Ogni organo può avere una o più funzioni
- Si suddividono in apparati:

- 1) muscolo-scheletrico
- 2) cardiovascolare
- 3) digerente
- 4) respiratorio
- 5) riproduttivo

- 6) urinario
- 7) linfo-ematopoietico
- 8) nervoso
- 9) tegumentario
- 10) immunitario



# *Sistema cardiovascolare*

- Porta il sangue carico di **ossigeno** a tutte le cellule del corpo attraverso le arterie e riporta il sangue carico di **anidride carbonica** ai polmoni attraverso le vene
- **Trasporta** anche i **micro e macronutrienti**, **ormoni**, **cellule del sistema immunitario** e **rimuove le tossine**
- Cuore, vasi sanguigni, capillari
- Varia in base alla posizione del corpo e alle condizioni ambientali



# *Problemi del sistema cardiovascolare*

- **Ipertensione** → sistolica o diastolica (massima e minima)
  - La massima non deve superare i 120 + metà dell'età della persona
  - La minima deve restare fra i 60 e 100
  - Se la diastolica è alta, può essere un problema parasimpatico, ipertiroideo o metabolico
  - Se la sistolica è alta, è un problema simpatico metabolico di tiroide e surreni (si riduce la produzione di ormoni) o di arteriosclerosi
  - Può esserci anche un problema di reni
  - Aumenta il rischio di ictus e danni agli organi, in particolar modo dei reni
  - Peggiora con il fumo, stress, caffè, sale e una cattiva alimentazione (zuccheri, pane e patate)

# *Problemi del sistema cardiovascolare*

- **Ipotensione**

- Legati a ipotiroidismo (ridotto battito cardiaco e vasodilatazione)
- Ridotto volume di sangue

- **Bradycardia/Aritmia**

- Un sublussazione ortosimpatica favorisce il rallentamento o lo scompenso del battito cardiaco

- **Tachicardia**

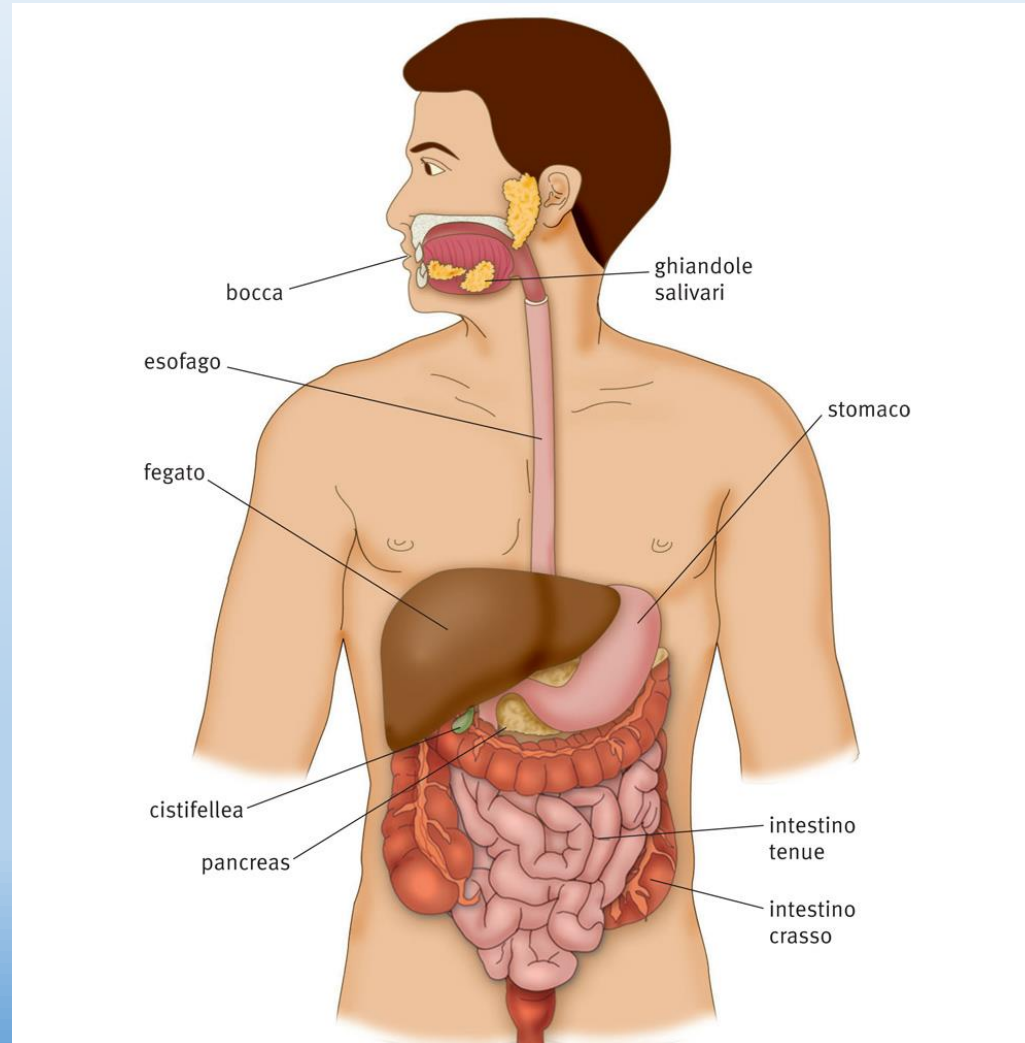
- Nella maggior parte dei casi è dovuta da una sublussazione di C1 o più raramente dall'osso sacro (parasimpatico), che ne favoriscono un'accelerazione

- **Infarto**

- Spasmo o occlusione delle arterie coronarie (arteriosclerosi) che sono controllate dal sistema simpatico (problema nella dorsale alta)

# *Sistema digerente*

- Introduce il cibo
- Digestione o scomposizione
- Assimilazione
- Eliminazione



- Bocca
- Esofago
- Stomaco
- Fegato
- Cistifellea
- Pancreas
- Intestino tenue
- Intestino crasso

# *Problemi gastrointestinali*

- **Ulcera duodenale** → corrosione della muscosa della parete
  - Bruciore nella parte intestinale alta 1-2 ore dopo aver mangiato
  - Produzione insufficiente di pepsina e acido cloridrico (le proteine non vengono digerite adeguatamente) → problema simpatico
- **Ulcera gastrica**
  - Bruciore appena sotto lo sterno 15-30 minuti dopo aver mangiato, tachicardia
  - Produzione eccessiva di acido cloridrico → problema parasimpatico
  - Zuccheri e caffè aumentano la produzione di acido gastrico
- **Disturbi alla cistifellea o al fegato**
  - La produzione di bile aumenta grazie al sistema simpatico (T4-T7) e si inibisce con il sistema parasimpatico (cervicale alta)
  - Se si formano dei calcoli, si può ricorrere a delle procedure di eliminazione senza rimuovere la cistifellea

# *Problemi gastrointestinali*

- **Intestino**

- Nella maggior parte dei problemi, la causa è da individuarsi nelle sublussazioni parasimpatiche (il corpo non riesce a rallentare per svolgere le azioni digestive)
- Coliti, diarrea, gonfiore, aerofagia
- Associati a un microbiota disfunzionale (dovuto a una cattiva alimentazione)
- La stitichezza è dovuta a un'inibizione della peristalsi e alla riduzione delle secrezioni intestinali → problema simpatico (L1-L4 e T3-T5)

- **Ernia iatale**

- Debolezza del diaframma e parete addominale che causa reflusso gastroesofageo
- Sublussazione del nervo frenico (C3-5)

# *Problemi gastrointestinali*

- **Emorroidi**

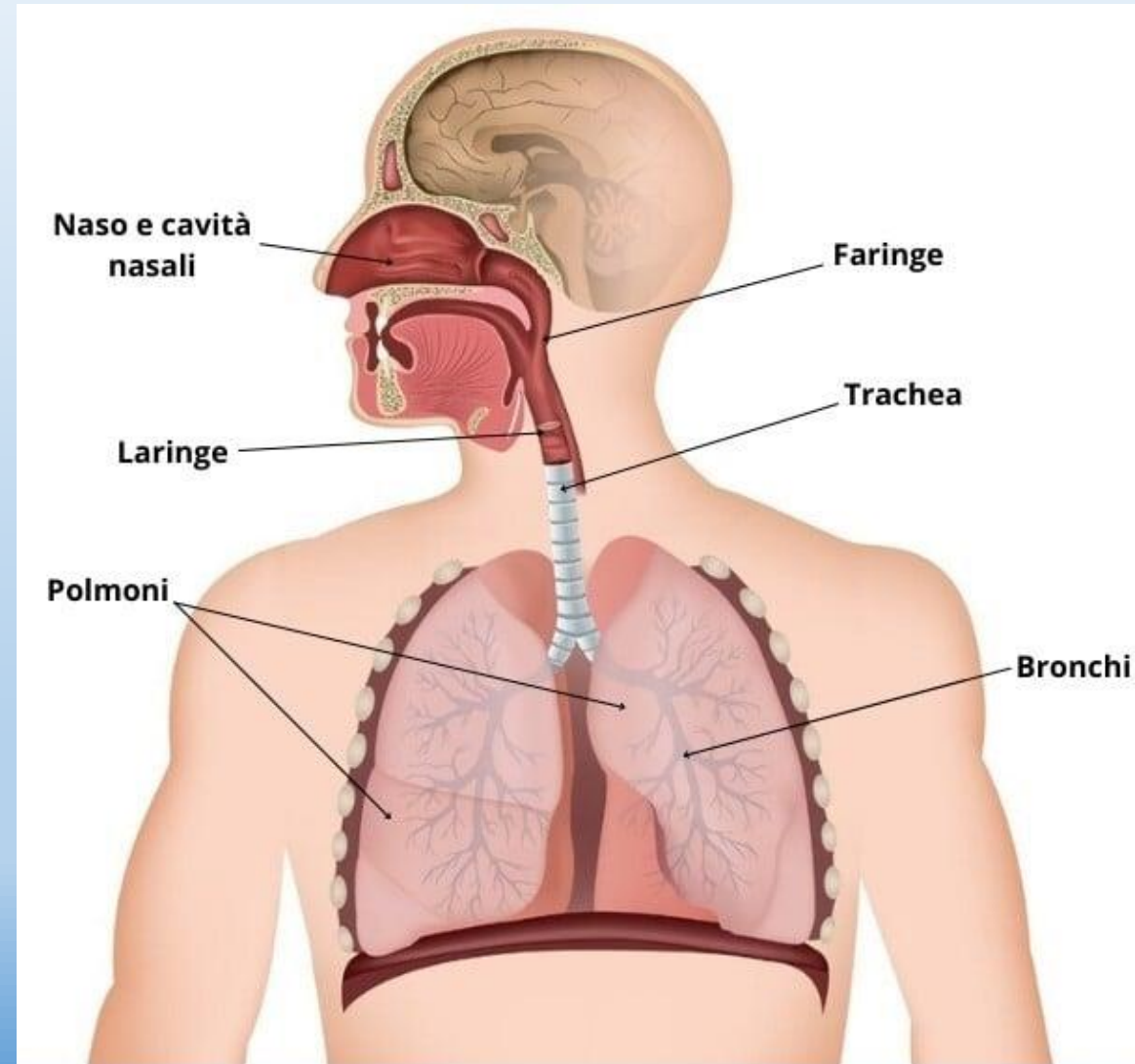
- Dovute a una cattiva alimentazione e indebolimento dei muscoli vasomotori che ne causano la dilatazione → sublussazioni simpatiche (T12-L3)

- **Ernia inguinale**

- Dovuta ad un indebolimento della parete addominale per una sublussazione del bacino
- Possono avere risultati positivi se vengono aggiustate subito
- Se sono croniche, si può aiutare solo con il dolore
- Se sono molto dolorose, bisogna operare

# *Sistema respiratorio*

- Introduce **ossigeno** ed elimina **anidride carbonica e altre tossine**
- Il diaframma si contrae per aumentare il volume dei polmoni e risucchiare aria al loro interno
- Al contrario, si rilassa per spingere l'aria in fuori
- Il naso contiene villi e cellule dedicate a filtrare e uccidere germi (parte del sistema immunitario)
- Parzialmente sotto il controllo volontario





# *Problemi respiratori*

- **Allergie**

- Sensibilizzazione del sistema immunitario verso alcune sostanze
- Fortemente influenzate da zuccheri, latticini e cibi raffinati
- Sistema immunitario troppo attivo (sublussazione simpatica)

- **Asma**

- “Curata da farmaci cortisonici” → solo l’episodio viene calmato
- Quindi il sistema nervoso simpatico che produce cortisolo non riesce a fare il suo lavoro adeguatamente (sublussazione simpatica)
- Migliora eliminando zuccheri, latticini, birra, cioccolato, pane bianco e riso
- Bisogna aumentare l’idratazione e fare fumenti di vapore

# *Problemi respiratori*

- **Difficoltà respiratorie**

- Se associate a una ridotta funzionalità cardiaca, ci sarà gonfiore alle caviglie
- Possono essere associate a disturbi digestivi
- Può essere causata anche da una sublussazione dorsale o da una sublussazione di una costola che crea un problema a un muscolo intercostale

- **Tosse**

- Il tratto respiratorio non riesce ad espandersi abbastanza da eliminare sostanze irritanti → sublussazione simpatica

- **Bronchite cronica**

- Produzione eccessiva di muco dovuta ad una sublussazione parasimpatica

# *Problemi respiratori*

- **Polmonite**

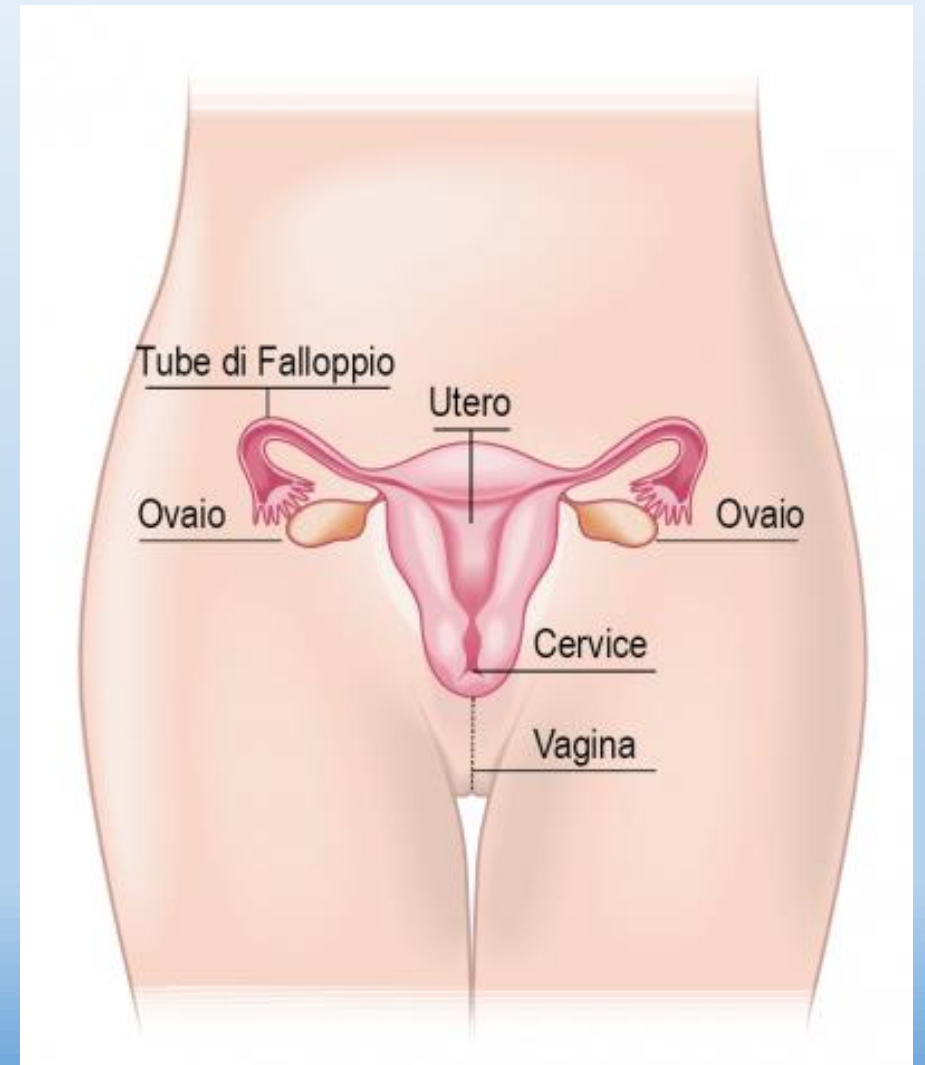
- Infezione batterica a carico dei polmoni con febbre → meglio usare il caldo per agevolare la febbre anziché prendere farmaci per abbassarla (paracetamolo o aspirina)

- **Sinusite**

- Possono essere causate da sublussazioni cervicali o dorsali
- Quelle croniche possono beneficiare di sciacqui nasali con una soluzione salina
- Peggiorano con caffè, tè, sale, latticini e alcolici (soprattutto birra)
- Spesso è associata una deviazione del setto nasale (si può aggiustare)

# *Sistema riproduttivo femminile*

- Segue diverse fasi di sviluppo e ciclicità nel corso della vita grazie al sistema endocrino (estrogeno e progesterone)
- Uno squilibrio ormonale dovuto ad un'errata funzionalità del sistema nervoso ne comporta dei cambiamenti patologici
- Ha un periodo di attività ridotto rispetto alla durata della vita della donna (menopausa)

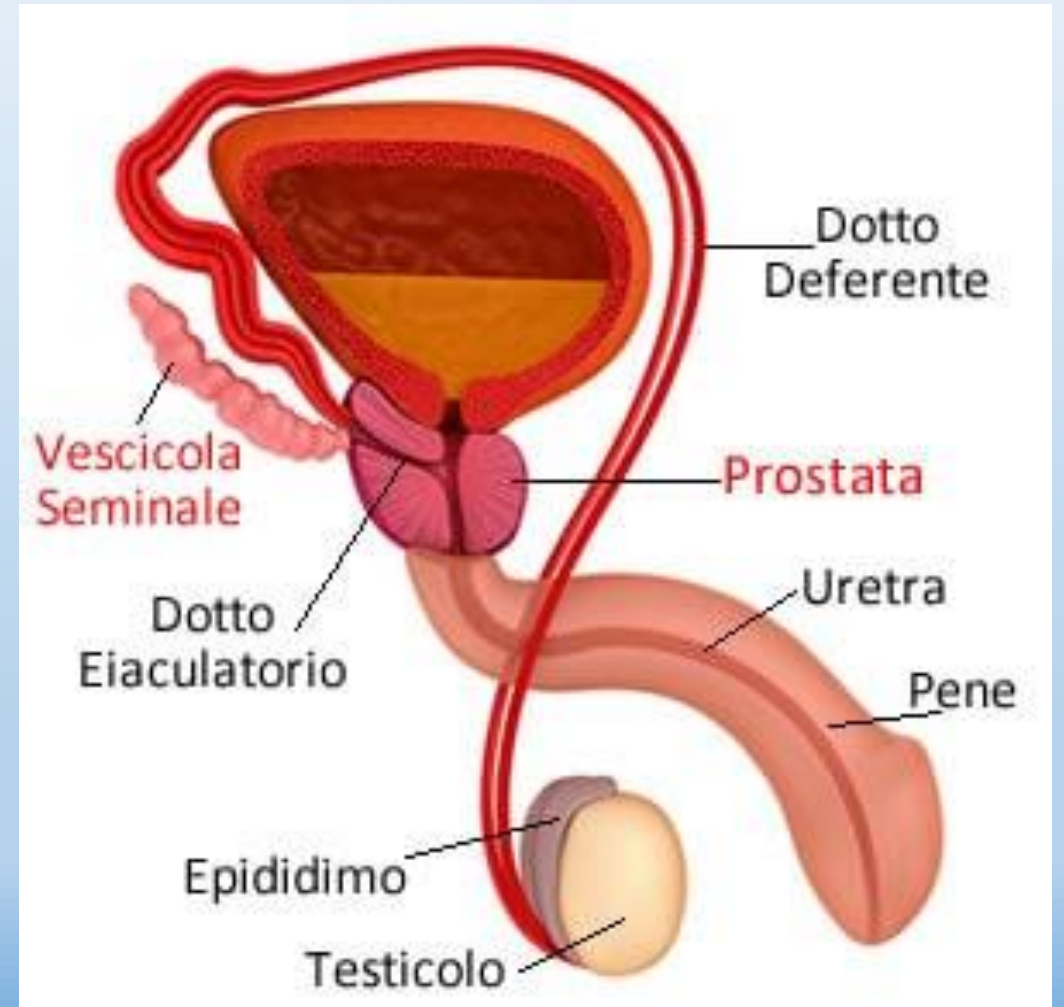


# *Problemi dell'apparato riproduttivo femminile*

- **Amenorrea, dismenorrea, gonfiore, cisti ovariche, infezioni, endometriosi, isterectomia, mal di testa, vampate**
  - Nella maggior parte dei casi sono dovuti a sublussazioni della colonna lombare (simpatico)
- **Cicli frequenti, mal di schiena, crampi, flusso eccessivo**
  - Nella maggior parte dei casi sono dovuti a un bacino disallineato (parasimpatico/meccanico)
- **Menopausa**
  - Possono esserci squilibri ormonali (cervicale alta o dorsale alta per disfunzione della tiroide) → l'alga kelp è ricca di iodio e può aiutare
- **Aborto o mancanza di ovulazione**
  - Può essere dovuto ad un problema meccanico dove l'utero è in tensione per un disallineamento pelvico o torsione nelle lombari
  - L'incapacità di restare incinta può essere dovuto a una tiroide poco funzionante

# *Sistema riproduttivo maschile*

- Meno complesso di quello femminile
- Regolato principalmente dal testosterone
- Periodo di “attività” più lungo rispetto a quello femminile
- Non influenzato dalle ciclicità



# *Problemi dell'apparato riproduttivo maschile*

- **Criptorchidismo** → mancata discesa di un testicolo
  - Nel 2000, si presume che i nati affetti da criptorchidismo siano stati 15.000-30.000 (3-5% dei nati nel termine stabilito)
  - Nella maggior parte dei casi è dovuta a un problema meccanico del bacino
- **Idrocele/varicocele** → accumulazione di fluido/sangue
  - Problema meccanico del bacino che blocca il flusso corretto
- **Prostatite/ipertrofia benigna**
  - Spesso i problemi derivano dalla perdita della curvatura lombare
  - Rimuovere zuccheri e farine bianche e bere abbondante acqua
  - Zinco, vitamina B6, C, E, magnesio
- **Impotenza**
  - Possono esserci cause psicologiche o ormonali (lombare alta)

# *Patologie croniche e degenerative*

- Tutti i processi patologici hanno una natura **progressiva**
  - Asintomatico → sintomatologia leggera → sintomatologia moderata → danno irreversibile (va gestito)
- Alla base c'è un'incapacità del sistema nervoso di coordinare le funzioni fisiologiche (**dis-agio**)
- Con la Chiropratica l'obiettivo è quello di **ripristinare l'integrità neurologica** e osservare se il corpo ha abbastanza risorse per guarire
- Se non bastasse, è importante **integrare** correttamente **un'alimentazione adeguata**
- La co-gestione con altri professionisti permette di ottenere i risultati migliori



- **Parkinson** → disturbo progressivo del sistema nervoso centrale
  - Sublussazione dell'atlante o squilibrio chimico (spesso causato dalla tiroide)
  - Vitamina B12, B6, A e proteine
- **Sindrome di Meniere** → vertigini, nausea, acufeni dovuti a un gonfiore dell'orecchio interno quando si muove la testa
  - Problema dell'8° nervo cranico causato da una sublussazione dell'atlante (80%)
  - Risponde velocemente agli aggiustamenti
- **Giramenti di testa** → possono avere diverse cause
  - Ipoglicemia, problema dell'orecchio interno, disallineamento della mandibola, zucchero, disturbi digestivi, sublussazione della cervicale alta...
- **Distrofia muscolare** → aggiustamenti della cervicale alta possono rallentare la condizione ma non si guarisce
- **Idrocefalo** → sublussazione dell'occipite, risponde bene entro 4 settimane
- **Paralisi cerebrale** → sublussazione dell'occipite o dell'atlante

- **Sclerosi multipla** → demielinizzazione del sistema nervoso centrale
  - Associata a bassi livelli di vitamina D
  - Nella maggior parte dei casi c'è una sublussazione della cervicale alta o del bacino
  - Eliminare completamente il cibo spazzatura ed evitare proteine da animali di allevamento, aumentando l'apporto di frutta, verdura, frutta secca e semi
- **Osteoporosi**
  - Ridotto assorbimento di calcio dall'intestino (infiammazione, carenza di calcio nella dieta o ridotti livelli di vitamina D)
  - pH acido che richiede l'alcalinizzazione attraverso il calcio delle ossa
  - Inattività fisica che carichi le ossa
  - Ridotta secrezione di paratormone dalle ghiandole paratiroidee (sublussazione cervicale)
- **Artrite** → infiammazione delle articolazioni (non la degenerazione – artrosi)
  - Problema ghiandolare/chimico in cui c'è un ridotto funzionamento di tiroide, surreni o intestino
  - Tende a peggiorare durante le feste per l'aumento del consumo di zuccheri e carboidrati (da eliminare per almeno 6 settimane). Meglio eliminare anche sostanze irritanti come caffè, pomodori, agrumi e latticini. Miglior antinfiammatorio naturale → **curcuma**

## • **Ipotiroidismo**

- E' alla base di molte patologie in cui ci sono problemi endocrini (asse ipotalamo/tiroide/surreni)
- Funziona male per una carenza di iodio o ridotta innervazione (C6-T3)
- Sovrappeso, stanchezza, temperatura corporea sotto i 36°
- Cavolfiore, pomodori e broccoli la rallentano ancora di più

## • **Iperitiroidismo**

- La tiroide corre troppo (sublussazione parasimpatica)
- Nervosismo, tachicardia, palpitazioni, tachipnea, sudorazione eccessiva, esoftalmo
- Zuccheri, additivi artificiali e stimolanti la accelerano ancora di più

## • **Ipoadrenalismo**

- Incapacità delle ghiandole surrenali di rispondere allo stress (sublussazione simpatica)
- Affaticamento surrenico

## • **Colesterolo alto** → l'80% è endogeno, il 20% è esogeno (alimentare)

- Aumenta in caso di stress
- Zucchero e farine bianche lo aumentano
- Aumenta quando il cibo non viene masticato abbastanza o ingerito troppo velocemente
- Si riduce con l'attività fisica!

- **Diabete di tipo 2 (90% dei casi)**

- Resistenza insulinica o ridotta produzione insulinica da parte del pancreas
- Sublussazione simpatica
- Bevande gassate, zuccheri raffinati e latte peggiorano la situazione
- Le proteine e le fibre riducono il carico glicemico

- **Cancro**

- Causato da cibo spazzatura, cibi raffinati o ipotiroidismo (epigenetico)
- Pelle pallida e perdita di peso
- Vitamina A, C, E e complesso di vitamina B
- Ferro, calcio, magnesio, fosforo e iodio

- **Condizioni della pelle**

- Problemi endocrino di ghiandole surrenali e tiroide (simpatico)
- Peggiorato da sostanze stimolanti e deprimenti (caffè, alcol, cioccolato, zucchero, farina bianca, tè)
- La vitamina A aiuta molto

- **Fuoco di Sant'Antonio**

- Inizia di solito con un forte trauma emotivo
- Herpes zoster annidato nella radice del nervo si attiva
- Peggiora con vitamina B e frutta secca

- **Psoriasi/Dermatite**

- Problema delle ghiandole surrenali e intestino
- Aggravato da cibi rossi
- Eliminare zuccheri, latticini, farine bianche, frutti acidi e solanacee
- La dieta carnivora aiuta in 4 settimane
- L'esposizione alla luce solare è fondamentale

# *Come guarire il corpo*

- Il corpo guarisce sempre sé stesso!
- Ha bisogno dei nutrienti corretti (**cibo**), di una innervazione completa (**Chiropratica**), del **risposo** e di **nessuna interferenza**
- I problemi troppo cronici possono aver creato un danno tale nei tessuti da non essere del tutto recuperabile
- I farmaci aiutano a prolungare la vita ma **NON CURANO** la causa della patologia

# *Microbiota intestinale*

- Gruppo di batteri, virus, funghi e protozoi che popolano l'intestino
- **Disbiosi** → i batteri dannosi sovrastano quelli benefici
- Fondamentale per la salute dell'organismo
- Aiutano a digerire e assimilare il cibo, producono sostanze benefiche per il corpo, proteggono la mucosa intestinale e svolgono un ruolo immunitario
- Prebiotici e probiotici
- “L'impoverimento del microbiota potrebbe essere responsabile di patologie come il cancro del colon, le malattie autoimmuni, l'obesità, il diabete, patologie depressive, disturbi d'ansia e malattie neurodegenerative.” – Prof. Giuseppe Esposito (Università La Sapienza)

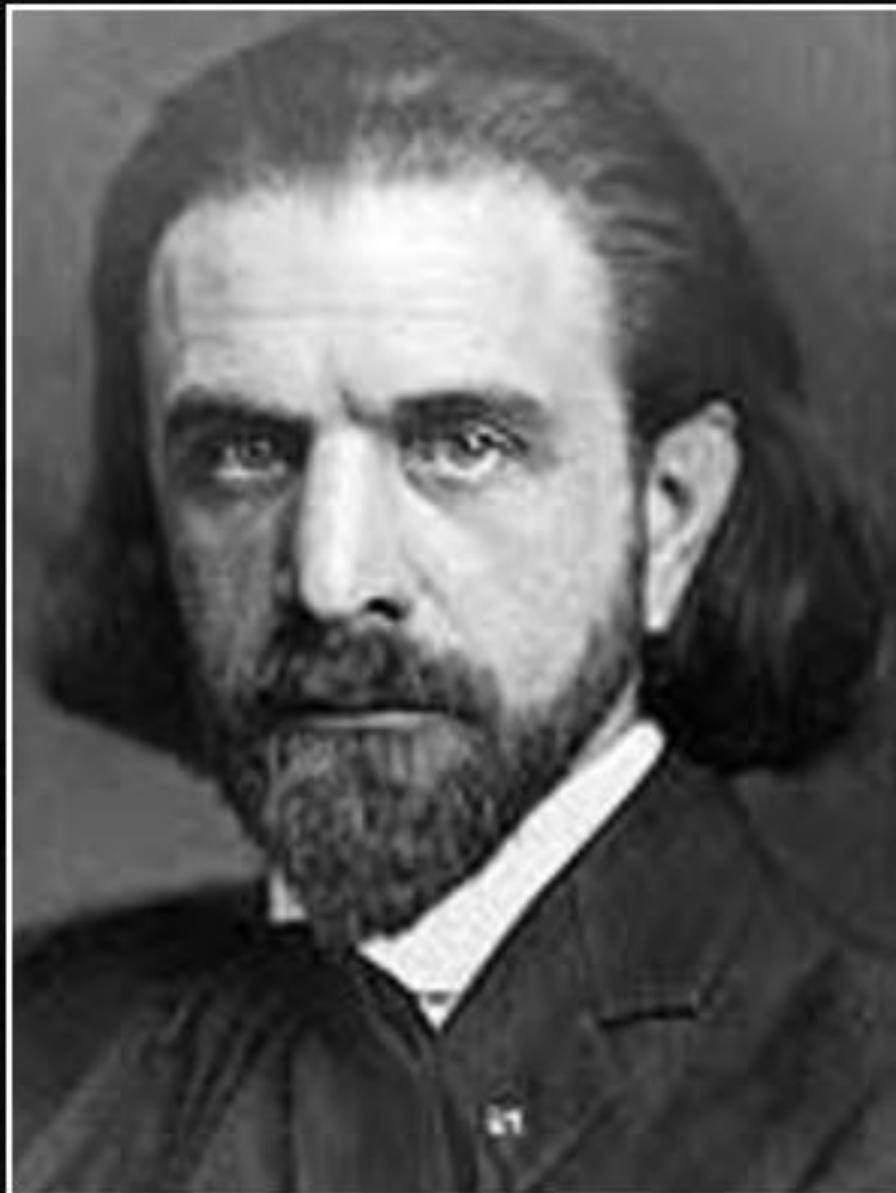
# *Consigli preziosi di guarigione*

- Mangia solo **cibi naturali e biologici** con metodi di cottura leggeri (crudi o al vapore meglio)
- Prediligi **frutta e verdura** di stagione e a KM 0
- Bevi tanta **acqua** filtrata o di fonte (almeno 2 litri al giorno)
- **Elimina** totalmente zuccheri, cibi processati, fritti, additivi chimici
- **Muoviti** più frequentemente (10.000 passi al giorno)
- Passa più tempo in **natura**
- Riduci lo stress **meditando** o facendo **yoga**
- Fatti controllare regolarmente da un **chiropratico** per assicurarti che il tuo sistema nervoso possa gestire il tuo corpo senza interferenze









La natura non ha bisogno di aiuto,  
solo di nessuna interferenza.

— *B. J. Palmer* —