

# **La comunicazione Mente-Pancia, di Emeran Mayer**

## **La comunicazione Mente-Pancia: le emozioni dello stomaco**

La comunicazione Mente-Pancia: quando sei in amore, puoi sentire le “farfalle nello stomaco”. Quando ricevi una cattiva notizia, si crea un nodo allo stomaco. Quando sei nervoso, lo stomaco può fare molto male. Avete notato, quindi, che tutti i sentimenti influenzano il vostro sistema digestivo? Naturalmente, perché sono chiamate “emozioni” dello stomaco. Scopri di più su di loro in questo articolo che anticipa la recensione del libro.

Un problema o una bella sensazione possono avere conseguenze buone o cattive nel nostro stomaco. Questo perché il cervello da cui partono le emozioni, e non il cuore come pensiamo, e apparato digerente sono intimamente connessi.

## **Unione cervello allo stomaco, indissolubile**

Si può pensare a decine di esempi in cui si sente qualcosa di buono o cattivo, il tuo stomaco risponde. Nervi, amore, tristezza, felicità, paura... ogni emozione ha il suo impatto sul sistema digestivo. Hai mai pensato al perché?

Se non lo hai fatto tu troverai utile che alcuni ricercatori hanno fatto questa ricerca. I medici hanno cominciato a notare che i farmaci usati per curare lo stress, l'insonnia e l'ansia hanno avuto effetti sulla digestione.

Così, quando sei triste o depresso, più che mangiare di più e di essere felice e riposato, non hai molto appetito.

## **L'azione del cervello nel nostro stomaco**

Il cervello controlla entrambe le azioni, digestive e intestinali, attraverso un nervo chiamato "vaga". Tuttavia, nessuno studio conferma se ci sia una comunicazione specifica tra i due sistemi. Ciò significa che ciò che colpisce l'uno non può influenzare l'altro.

Poi, malattie o disturbi dello stomaco possono avere un impatto sulla testa, mal di testa per esempio, ma più spesso la relazione è opposta: le emozioni che lasciano il cervello influenzano lo stomaco.

Tipiche malattie dell'apparato digerente, come la gastrite, bruciore di stomaco, dolore addominale, colite, ecc., sono aggravati quando la persona soffre di stress, ansia, nervosismo o fattore emotivo. E' stato anche dimostrato attraverso la ricerca che la digestione lenta ha la sua origine emotiva e non è una causa organica.

**Psiconeuroimmunologia:** questa parola è molto difficile da leggere, comprende la psicologia, neurologia e immunologia, sono stati studiati gli effetti delle emozioni, e soprattutto lo stress in varie parti del corpo. Il rapporto tra i sentimenti e la malattia è davvero sorprendente.

Resta inteso allora che molte delle condizioni attuali hanno a che fare con il riflesso dello stato mentale. Lo stress è un problema di salute che riguarda tutti, senza dubbio è l'epidemia del secolo. Sempre più pazienti arrivano dal medico per problemi digestivi. Tutto ha un grande peso.

# Migliorare la connessione mente-stomaco

Un classico esempio di come lo stomaco colpisce la mente, è quando siamo affamati. Se ci scricchiola l'intestino ci ritroviamo con il cattivo umore. In caso contrario, si potrebbe individuare l'ansia. Quando qualcosa sta per accadere e non vediamo l'ora, noi riempiamo quel vuoto con il cibo in grandi quantità.

Poiché è stato confermato il legame indissolubile tra il cervello e lo stomaco, sarebbe bene trovare un equilibrio in modo che nessuno dei due prevalga sull'altro.

Al fine di migliorare la salute mentale ci sono diverse opzioni, per esempio, fare terapia con uno psicologo, riposare di più, eliminare lo stress, prendere una vacanza più spesso, parlare dei nostri problemi, evitare le situazioni che ci causano ansia o nervosismo, trascorrere la giornata fuori città, bere il tè alla valeriana, leggere libri, fare reiki, yoga, meditazione, massaggi o riflessologia plantare, ecc.

Per quanto riguarda la salute dell'apparato digerente, abbiamo più alternative "tangibili". Per fortuna, siamo in grado di utilizzare vari rimedi naturali per trovare equilibrio tra cervello e stomaco, a partire dalla buona salute del sistema digestivo.

## Le migliori piante sono

**Finocchio:** ha effetti stimolanti che non causano dolore allo stomaco sensibile. Si possono masticare i semi o fare un infuso per alleviare i crampi, gli spasmi e i gas intestinali.

**Menta piperita:** allevia molti disturbi di stomaco. Se si beve questo infuso di menta, si può trattare l'indigestione, la flatulenza, i crampi, la nausea e il vomito. Combatte l'alito

cattivo e serve per alleviare i sintomi di mal d'auto.

**Camomilla:** si tratta di un fiore delicato che può lenire problemi digestivi bevendone l'infusione. Aiuta a calmare i nervi dello stomaco e gli spasmi gastrointestinali, così come la gastrite.

**Ulmaria:** si tratta di un potente antiacido che allevia i dolori, allo stomaco e i sintomi intestinali quali gas, ulcera peptica da reflusso, gastrite e diarrea.

**Balsamo:** è un'erba mite con effetti calmanti sullo stomaco. Allevia crampi, crampi allo stomaco, gas e tutti i tipi di problemi digestivi legati allo stress.

**Liquirizia:** si tratta di un lassativo e lenitivo del tratto digestivo. Se si combina questa erba con camomilla di prato (in parti uguali) si può trattare l'indigestione, la gastrite, il bruciore di stomaco e la costipazione.

**Marshmallow:** calma l'infiammazione nel tratto digestivo, riduce i sintomi di bruciore allo stomaco, mal di stomaco e irritazione dello stomaco e del duodeno.

**Zenzero:** è antispasmodico e antiemetico. E' usato per alleviare la flatulenza, coliche, nausea, vomito e sintomi dell'intestino irritabile. E' anche antisettico e anti infiammatorio.

[Leggi l'estratto del libro!](#)

LA  
**COMUNICAZIONE**



**MENTE**  
**PANCIA**

Emeran Mayer

Scopri su [ilGiardinodeiLibri.it](http://ilGiardinodeiLibri.it) ➔