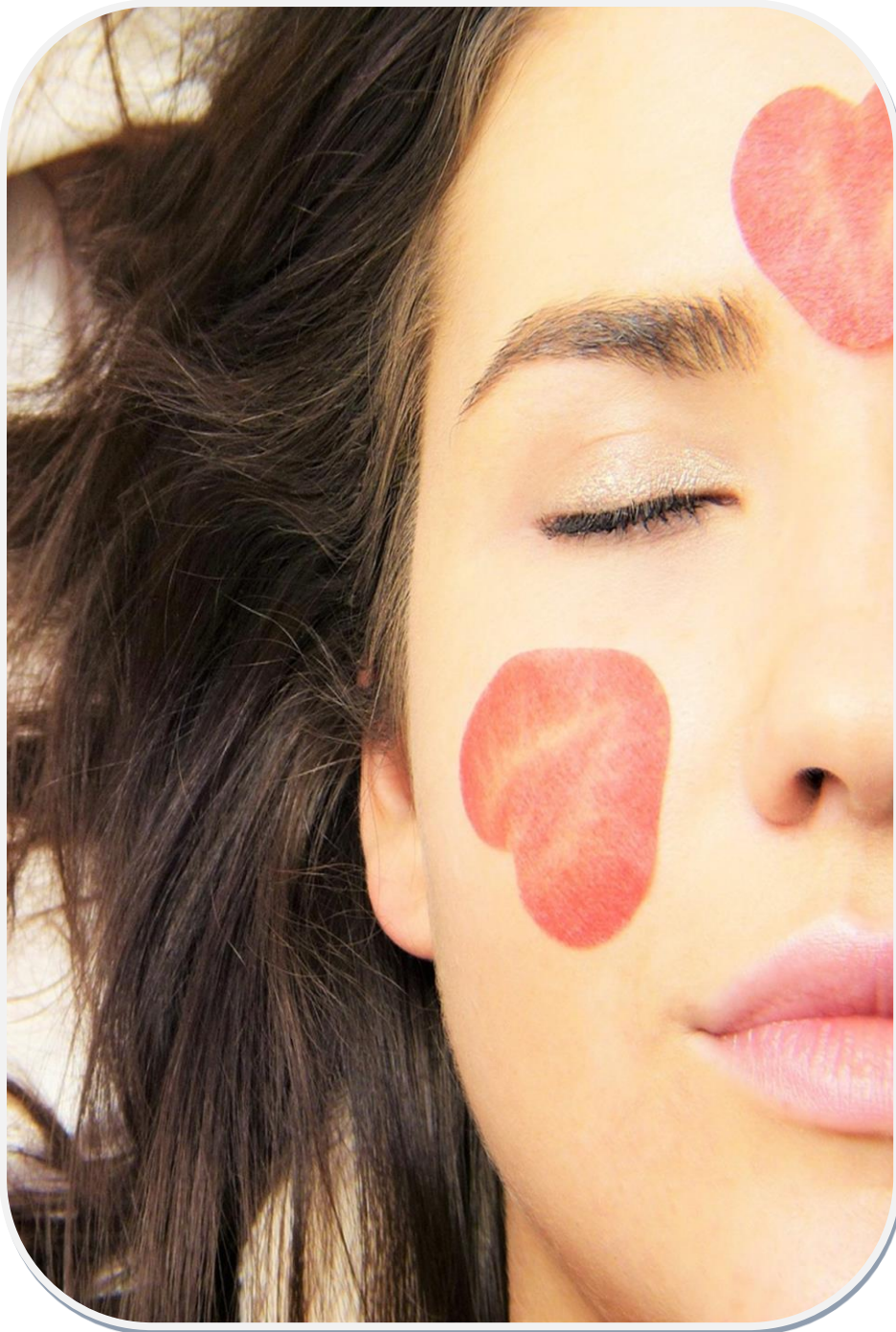


INTESTINO, CUORE E CERVELLO



Elekea

Trova il tuo equilibrio e vivi felice!

Mente e corpo equilibrati ti permettono di vivere una **vita felice e appagante**. Non è un traguardo facile da raggiungere perché gli avvenimenti della vita spesso rendono difficile amarsi tanto da mettere il proprio benessere sempre al primo posto.

Questo ebook ha come obiettivo quello di farti riflettere su alcune cose. Prima di tutto come ogni organo, tessuto e singola cellula dell'organismo sono collegati tra di loro sia a livello fisiologico che energetico.

Dopo sul fatto che alcune volte non è poi così difficile **adottare uno stile di vita sano** e di come il prendere atto di alcune semplicissime cose da fare può veramente fare la differenza sul tuo stato di salute.

Oggi ci concentriamo nello specifico sulla salute e il benessere dell'intestino, il cuore e il cervello. Tre organi importantissimi capaci di governare le emozioni, i pensieri razionali e quelli inconsci.

In questo breve manuale parliamo di:

- Come i meridiani energetici sono legati a questi organi e come sono collegati tra di loro
- I principali disturbi che possono colpire intestino, cuore e cervello
- Come intervenire per raggiungere uno stato di benessere con i rimedi naturali e i giusti integratori alimentari.



Medicina tradizionale cinese: quali sono i meridiani legati a questi tre organi

I **meridiani energetici** sono una rete di canali che, secondo la **Medicina Cinese**, attraversano il corpo umano e lo riforniscono di **energia** (Qi). Le dimensioni di questi canali cambiano e questo li rende più o meno importanti, anche se comunque tutti sono utili.

Ogni canale connette due punti diversi dell'organismo e ne attraversa molti altri. Questo fa sì che l'energia circola. Tra i 12 meridiani Principali (le colonne portanti dell'intero sistema energetico) troviamo il Cuore, l'Intestino Crasso e l'Intestino Tenue. Per quanto riguarda il cervello invece è uno dei sei visceri straordinari.

Meridiano del cuore

Il **Meridiano del Cuore** è il punto di riferimento per tutti gli **organi e i visceri del corpo**. Ci si riferisce a lui anche come il Sovrano Imperatore, un modo per sottolineare il forte collegamento tra corpo e mente.

Il corpo di ogni persona viene equiparato un po' ad un Impero perché c'è da rispettare una gerarchia. Ogni sua parte infatti ha dei compiti da eseguire affinché tutto funzioni.

Il compito del Cuore è di mantenere una condizione di armonia ed è responsabile di tutte le attività mentali e spirituali. E' il battito cardiaco infatti che permette al sangue di viaggiare nel corpo e irrorare ogni sua cellula.

Al suo interno **ospita lo Shen**, cioè l'Essenza e la Divinità. In lui ci sono racchiuse le emozioni, le esperienze quotidiane e la consapevolezza della vita.

Il Meridiano del Cuore riceve energia dal meridiano della milza e la invia poi all'intestino tenue. Quando **l'energia scorre in abbondanza** lo riconosci da un colorito roseo e luminoso della pelle. Quando invece è senza splendore significa che l'energia è spinta verso l'esterno e i sintomi possono essere: inquietudine, palpitazione e umore instabile. Mancano le forze e ti senti stanco, sempre abbattuto. I sintomi fisici associati possono essere: infiammazioni, disturbi emotivi, cellulite ed edema.

Meridiano dell'intestino crasso

Il **Meridiano dell'Intestino Crasso** si occupa di ripulire le scorie rilasciate dall'intestino tenue. Assorbe l'acqua in eccesso in modo tale da far spazio al nuovo.

Il processo di eliminazione è necessario infatti per il rinnovamento e la trasformazione. Quando vi è uno squilibrio a questo livello significa che **non riesci a lasciar andare** ciò che non ti serve più e uno dei principali sintomi fisici di questa condizione è la stitichezza.

Tendi a chiuderti alla vita, vedi sempre tutto in negativo. Può essere utile trattare questo Meridiano quando il tuo corpo ha problemi a trattenere liquidi organici, ad espellere un patogeno, a combattere ascessi e mal di denti. Infine ti aiuta anche a trattare alcune manifestazioni della pelle.

Meridiano dell'Intestino Tenue

L'Intestino Tenue è un altro dei 12 Meridiani principali della Medicina Tradizionale Cinese. Noto anche come **Piccolo Intestino**, separa ciò che è puro da ciò che non lo è. Trasforma le scorie che arrivano dallo stomaco in energia pura da inviare al Meridiano di Milza, in modo che possa essere riutilizzata dal corpo. La Milza infatti si occupa di smistare questa energia per nutrire il corpo.

La parte impura viene inviata all'**Intestino Crasso** che, come hai già visto, si occupa di liberare l'organismo da tutte le scorie. L'Intestino Tenue è strettamente collegato al Meridiano del Cuore, ha infatti il compito di proteggere il **Qi del Cuore** e assorbire quello in eccesso, inviandolo poi verso il basso.

Un **disequilibrio di questo Meridiano** provoca una serie di sintomi come i dolori addominali, il meteorismo, i crampi intestinali, la stitichezza e la diarrea. Quando è in armonia l'intestino funziona bene, ma anche l'elaborazione e il superamento di sentimenti e momenti negativi. E' lui che governa la fiducia che hai in te stesso, la tua capacità logica e la parte irrazionale.

Cervello, uno dei 6 visceri

Il Cervello, noto in Medicina Cinese come "*Mare del Midollo*" è uno dei sei visceri straordinari ed è in relazione con il Meridiano del Cuore e del Rene. A sua volta è strettamente collegato alla colonna vertebrale, la quale collega rene e cervello e li connette agli arti grazie alle radici nervose.

Secondo la Medicina Cinese essendo il Cervello composto dal Midollo prodotto dal **Jing dei Reni**, questi due organi sono strettamente connessi tra di loro. Il Cervello però è dipendente dal Cuore, l'organo che lo nutre con il suo Sangue.

E' la sede del pensiero lucido e ospita lo **Shen**, la mente. Responsabile quest'ultima del pensiero e della memoria. Se il Cervello governa la conoscenza razionale, il cuore governa quella emotiva e più istintiva.

Come tutti gli organi sono collegati tra loro

La Medicina Tradizionale Cinese insegna come tutti gli organi sono collegati tra di loro. L'intestino tenue separa il puro dall'impuro. Le scorie vengono poi inviate all'Intestino Crasso in modo che le possa espellere, quelle pure vengono inviate alla Milza così che possa distribuirle in modo equo per tutto l'organismo.

Il **meridiano dell'Intestino Tenue** però deve proteggere l'energia del Cuore, sede e centro di tutto il sistema. Il Cervello, uno dei sei visceri principali, è collegato soprattutto al cuore, dal quale riceve il nutrimento, e i reni.

Tutto questo dimostra che un organo non può funzionare senza il supporto di tutti gli altri e un piccolo squilibrio in una parte anche periferica del corpo possa provocare conseguenze molto più ampie.

I principali disturbi che possono colpirli: quali sono le conseguenze?

I disturbi che possono colpire l'intestino, il cervello e il cuore sono tanti. Saperli riconoscere e prevenire è importante perché solo così è possibile **riconoscere per tempo malattie potenzialmente gravi**.

Attraverso i rimedi naturali e gli integratori Elekea invece è possibile raggiungere uno stato di benessere, equilibrare gli organi e combattere disturbi minori.

Disturbi comuni dell'intestino

I **disturbi intestinali** maggiormente lamentati dalle persone sono la diarrea, la stitichezza e il meteorismo. Questi sintomi sono spesso associati a uno stile di vita scorretto, a un'alimentazione cattiva e allo stress. Non vanno però ignorati perché possono essere accompagnati da veri e propri disturbi intestinali come:

- **Sindrome del colon irritabile:** problema comune dovuto all'aumentata sensibilità dei nervi intestinali. Questo comporta una motilità intestinale alterata e dolore addominale ricorrente.
- **Diverticolosi:** normalmente asintomatica, la diverticolosi provoca dolore addominale, nausea e diarrea/costipazione. Succede quando nei diverticoli

infiammati, a causa della dieta povera di fibre, ristagna materiale fecale nelle secche.

- **Morbo di Crohn:** è un'infezione cronica dell'intestino dove si alternano fasi di remissione a quelle acute e intense. I sintomi tipici sono diarrea, mal di pancia e crampi.

Disturbi comuni del cuore

Quando si parla invece di malattie cardiache la situazione è un po' più delicata. Soprattutto in questo caso infatti è importante cercare di prevenire adottando uno stile di vita sano. Il problema più comune è l'**aritmia** cardiaca, la quale nelle maggior parte dei casi è benigna. Altre volte può invece indicare che qualcosa non funziona correttamente per questo è necessario indagare a fondo.

Sono le **malattie del cuore** oggi la principale causa di morte in Italia, seguite da quelle cerebrovascolari. In particolare parliamo dell'attacco di cuore, si verifica quando una delle arterie coronarie è ostruita e l'insufficienza cardiaca, quando il cuore non può pompare il sangue a sufficienza.

Disturbi del cervello

Quando si parla di **disturbi del cervello** si entra inevitabilmente nel campo neurologia, una scienza biomedica che comprende tutte le discipline legate al sistema nervoso, da quelle di base a quelle patologiche e cliniche.

Si parte dalle malattie più diffuse come l'**emicrania e la cefalea** fino a passare all'epilessia, i disturbi del movimento, l'ictus, la sclerosi multipla, le malattie infiammatorie autoimmuni e molto altro.

Le malattie del cervello richiedono sempre il consulto del neurologo, lo specialista che si occupa di fare la diagnosi. Attraverso i rimedi naturali e gli integratori è possibile cercare, fin dove è possibile, di prevenire o comunque alleviare i sintomi.



Raggiungere l'equilibrio con i rimedi naturali e mantenersi in salute

Per **ristabilire il benessere** e l'armonia del corpo devi come prima cosa individuare qual è la causa dello squilibrio e agire su di essa. Ciò che ti accade, i pensieri e le emozioni negative influiscono prima sul tuo piano energetico e dopo su quello fisico.

In base al disturbo che stai affrontando in questo momento puoi decidere di assumere un rimedio naturale piuttosto che un altro. Vediamo perciò i migliori rimedi per ristabilire un corretto flusso di energia e una buona salute in base ai vari organi analizzati in questo ebook.

Cervello

Quando ti **senti stanco e privo di energie** significa che il tuo sistema nervoso ha bisogno di energizzanti naturali. Le prime risorse naturali che possono darti questa carica sono il caffè, il tè, la cioccolata e le spezie. Sono definiti cibi nervini perché contengono alcaloidi, sostanze biologicamente attive che funzionano come tonici.

Tra gli effetti che puoi riscontrare vi è l'attivazione dell'adrenalina e la noradrenalina, una maggior ossigenazione del corpo, un battito cardiaco accelerato e l'aumento del metabolismo.

In caso di **mal di testa** invece, ti consigliamo ancora una volta di ricercare le cause e intervenire su di loro. Probabilmente in questo momento nella tua vita ci sono fattori stressanti, stai dormendo poco, mangi poco, studi o lavori troppo.

Considera che il caffè anche in questo caso risulta utile, ti permette di alleviare i fastidi **dell'emicrania**. Per ottenere un sollievo immediato puoi provare anche con i classici rimedi della nonna, come per esempio l'impacco con foglie di cavolo o fettine di cipolla. Mischia due gocce di lavanda e di menta in un po' di olio di mandorle dolci per un massaggio delicato alle tempie.

Cuore

I problemi cardiovascolari devono essere prevenuti prima che curati. Oltre a fattori di rischio fuori dal nostro controllo come età, sesso, etnia o malattie congenite, ne esistono tanti altri che invece possono essere evitati.

Uno stile di vita sano riduce davvero il rischio di problemi al cuore, spesso provocati dall'obesità e il sovrappeso, i quali a loro volta portano alla comparsa dell'ipertensione e il colesterolo alto.

Generalmente sono questi i consigli degli esperti per mantenere il cuore in salute:

- **Mangia sano** e nelle giuste quantità. Una dieta equilibrata ti consente di prevenire l'accumulo di grasso. Riduci quindi il consumo di carboidrati raffinati, di grassi saturi e trans. Aumenta la quantità di verdura, legumi e frutta. In questo modo riduci la presenza di grassi nel sangue. Anche la quantità di sale influenza in modo diretto la pressione arteriosa. L'ideale è mantenere la quantità di sodio introdotto sotto ai 2 grammi al giorno.
- **Smetti di fumare e riduci il consumo di alcolici** immediatamente. Il rischio di infarto diminuisce del 50% già dopo un anno senza nicotina nella tua vita. L'abuso di alcol allo stesso tempo può aumentare la frequenza cardiaca e l'ipertensione, questo aumenta il rischio di infarti e ictus.
- **Pratica sport** in modo da ridurre il peso corporeo e ottenere il giusto rapporto tra massa magra e massa grassa. Puoi andare a camminare almeno 30 minuti

al giorno, fare cyclette, praticare discipline aerobiche o semplicemente iscriviti in palestra.

Intestino

L'**intestino** invia continuamente **messaggi al cervello centrale rilasciando serotonina**. Sono messaggi inconsci che arrivano più come un segnale d'allarme il cui scopo è quello di provocare malessere e mettere così in guardia davanti a un reale o presunto pericolo.

Non a caso chi soffre di stress e ansia **tende ad avere problemi intestinali**. Per riuscire a mantenere l'intestino in equilibrio devi agire sulla flora batterica, oltre 400 differenti batteri che mantengono il benessere di tutto l'organismo.

Per favorire l'equilibrio intestinale e prevenire i disturbi più comuni devi evitare sostanze irritanti come l'alcol, le carni conservate e i prodotti da fast food.

- Assumi fermenti lattici per ristabilire le difese naturali e aumentare la quantità di batteri buoni nell'intestino
- Per depurarti ed eliminare le tossine usa il succo di aloe vera
- Bevi una tisana di **finocchio** per ridurre gli spasmi della muscolatura liscia del colon
- L'**angelica** ti aiuta a calmare il sistema nervoso e ridurre la tendenza a somatizzare a livello intestinale le emozioni
- Il **carbone vegetale** ha un grande potere assorbente, questo ti permette di evitare il gonfiore addominale

Integratori Elekea per intestino, cuore e cervello: quelli consigliati per te

Attraverso gli **integratori Elekea** puoi ristabilire l'equilibrio di questi tre organi e raggiungere così un corretto stato di salute. Eccone alcuni che possono fare al caso tuo:

- **Febo**: Riequilibra la flora intestinale e vaginale, previene anche tutte le forme parassitarie dell'intestino. I suoi ingredienti più importanti sono il timo, il tanaceto, i chiodi di garofano, i semi di zucca e il pompelmo.
- **Glauco**: Un rimedio fitoterapico per migliorare la salute del transito intestinale. Stimola la motilità intestinale e riequilibra le secrezioni ormonali. E' consigliato in caso di stipsi acuta o cronica, digestione lenta ed emorroidi. I suoi ingredienti principali sono il mirtillo rosso, il finocchio, il fico e la cannella.
- **Zosimos**: se soffri di stanchezza mentale, ansia, insonnia e in generale disturbi neuro degenerativi. Questo integratore alimentare di Elekea è a base di Marriubio d'acqua, rosa canina, biancospino, e avena sativa.
- **Elikonis**: questo integratore della linea Iliade migliora la tua circolazione sanguigna e combatte l'ipotiroidismo. Lo puoi usare anche in caso di rallentamento del metabolismo e disturbi neuro-vegetativi. I suoi componenti principali sono: rosa canina, avena, quercia marina e biancospino.