

Due consigli inaspettati per una digestione efficace

Di Gianpiero Rossi

La buona digestione è sempre più difficile in questi tempi. Se non hai ancora colto le dimensioni di questo problema alimentare, allora è il momento di iniziare a seguire il programma. La salute comincia nel tratto digestivo.

Potresti mangiare il cibo più sano dell'universo, ma se il sistema digestivo non è pienamente in grado di assolvere il proprio compito di digerire, polverizzare, assimilare ed espellere il cibo – allora non ti avvicinerai nemmeno al tuo potenziale metabolico.

Tanti problemi di salute dipendono da una cattiva digestione. Il nostro sistema digestivo lavora sodo. E' un grande alleato. Ci ama davvero. Tutto quello che devi fare è mangiare un po' di cibo, farlo scendere lungo l'esofago, limitarti a sederti e dimenticare tutto, mentre il sistema digestivo esegue magicamente il resto.

Lavora da solo a lungo per prendere quel cibo, scomporlo, poi trasformarne una parte in energia, una parte in elementi rafforzanti del corpo, un'altra ancora in varie sostanze, che partecipano virtualmente a ogni reazione chimica nell'organismo umano. Il punto è che vogliamo che il nostro sistema digestivo funzioni a un alto livello peraltro automatico, senza comprometterlo con cattive abitudini come vediamo fra poco.

Se vuoi assicurarti la miglior digestione e metabolizzazione possibile, voglio condividere con te due consigli inaspettati. Definisco tali consigli inaspettati, perchè molto spesso si suggerisce come migliorare con supplementi digestivi di tutti i tipi.

Si tratta di una strategia, che abdica a un potere chimico esterno a te, ma ce ne sono diverse altre che dipendono da te. Quelle che sto per suggerirti, funzionano e anche molto bene. Sono come il denaro nel tuo conto bancario digestivo. Non prendere per oro colato queste parole; provala tu stessa e facci sapere la tua opinione.

Consiglio Digestivo #1 – Fai appello alla reazione del Rilassamento

L'aspetto fondamentale del processo digestivo è la sua programmazione al momento del pasto da parte del sistema nervoso centrale, per funzionare al suo stato ottimale.

Mi riferisco alla predominanza del sistema nervoso parasimpatico. Quando quest'ultimo è più attivo, ti trovi letteralmente nella reazione psicologica del rilassamento e il sistema digestivo è facilitato.

Il sistema nervoso centrale si può dividere essenzialmente in due parti, simpatico e parasimpatico, che sono come lo “yin” (il nero) e lo “yang” (il bianco) del tuo sistema nervoso. E' un concetto molto semplice.

Pensaci per un istante – quando il corpo è stressato, significa che sei minacciata, che ti trovi in una situazione di sopravvivenza e che tutta la tua energia metabolica deve essere convertita in attività per sopravvivere – il che indica una sorta di lotta o fuga.

Durante le situazioni di sopravvivenza, l'evoluzione ha consentito di trovare un modo per allontanare l'energia metabolica da tale strada e dirigerla a braccia, gambe e testa per una reazione rapida, collegata all'istinto. Quando stai lottando nella vita non digerisci bene le tue caramelle gommose o altro. E' una totale perdita di energia metabolica.

Al contrario, la bellezza si realizza quando ti senti bene e rilassata. Il sistema nervoso parasimpatico passa letteralmente a una piena funzione e predispone il sistema digestivo.

Il punto è questo: se mangi sotto stress, la tua capacità digestiva s'indebolisce. Il flusso sanguigno al fegato diminuisce di ben quattro volte, la produzione enzimatica nel fegato diminuisce drasticamente, l'attività intestinale cala.

Rilassati mentre consumi il tuo pasto (<http://magrapersempre.it/2014/12/16/lo-stress-ingrassa-il-rilassamento-dimagrisce/>). E' un metabolizzatore naturale. E' il tuo strumento numero uno per un'eccellente digestione.

Consiglio Digestivo #2 – Prendi Tempo

Per rafforzare la digestione, un altro modo efficace è prendersi più tempo per consumare i pasti. Mettila in questo modo: mangiare una grande quantità di cibo in poco tempo è da considerare una fonte di stress per il corpo. Ti è mai capitato di sentire il cibo bloccarsi nello stomaco? Questo perché il tuo corpo era sotto stress e l'attività digestiva, incluse le contrazioni muscolari chiamate peristalsi nello stomaco, si sono fermate.

Il tuo corpo aveva bisogno di aspettare un tempo variabile, da pochi minuti a diverse ore, per tornare a una corretta funzionalità. Ad alcune cose occorre del tempo. La digestione è una di esse. Richiede di andare lentamente. Ama prendersi tempo.

Pensa alle volte in cui hai mangiato un buon pasto in modo rilassato, senza andare di fretta, in cui puoi essere rimasta seduta per trenta minuti o un'ora e il tuo stomaco si sentiva bene e caldo, e il cibo ben digerito. Ecco di che cosa sto parlando. L'integratore T – Tempo un potente aiuto non solo digestivo ma anche per dimagrire. (<http://magrapersempre.it/2013/06/13/mangiare-rapidamente-triplica-il-rischio-di-essere-in-sovrappeso/>)

Questi sono i veri aiuti per la digestione: Rilassamento e Tempo. Sono entrambi gratuiti. Provali e renditi conto come cambiano la tua capacità di digestione.

Gianpiero Rossi

Psicoterapeuta presso Studio di Medicina Clinica

Lumezzane – tel. 030 82 64 09

Body Mind Center, Salò – tel. 0365 21 318

gprossi2015@gmail.com

www.magrapersempre.it

DATA DI PUBBLICAZIONE: 22/03/2015 – AGGIORNATO IL 09/10/2025 ALLE 02:00

2025 © TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI

AUTOGESTIONE CONTENUTI DI EDIZIONI VALLE SABBIA SRL C.F. E P.IVA: 02794810982 – SISTEMA [GLACOM®](#)