

# Benessere dall'intestino

Spesso sottovalutato, l'intestino è fondamentale per la salute dell'organismo e influisce anche sull'aspetto emozionale. Ecco perché, per la dottoressa Maria Giovanna Orlando, è fondamentale curarlo con l'idrocolonerapia e mantenendo uno stile di vita corretto

**Eugenia Campo di Costa**

**È** dimostrato che il sistema immunitario è localizzato per l'80% sulle pareti dell'intestino. La flora intestinale svolge un ruolo importantissimo nella salute dell'uomo, intervenendo nella trasformazione del cibo, nell'assorbimento delle sostanze nutritive e nella composizione delle feci. «Una flora batterica in equilibrio, eubiosi, determina uno stato di salute dell'organismo – spiega la dottoressa Maria Giovanna Orlando, specializzata nella cura dell'intestino e nel trattamento di idrocolonerapia presso il centro romano Genesis® -. Quando la flora patogena prende il sopravvento sui batteri “amici”, si genera una situazione di disbiosi che può provocare disturbi importanti nell'assorbimento dei nutrienti nonché nel sistema immunitario». Una delle manifestazioni della disbiosi nell'intestino è la stipsi, disturbo molto diffuso, spesso causa di altre malattie comuni, quali coliti, emorroidi, appendi-

citi, ma anche cancro del colon. «Lassativi e farmaci curano i sintomi ma trascurano le cause. La vitalità e il benessere dell'organismo cominciano da un corretto stile di vita». E, data l'importanza dell'intestino, organo attraverso il quale passa tutto ciò che ingeriamo, particolare attenzione va posta proprio alla nutrizione. «Un'alimentazione corretta – continua la dottoressa Orlando – è povera di cibi di origine animale, forieri di residui tossici, e ricca di fibre. Ad essa va affiancato il movimento fisico, che stimola la peristalsi, quindi la defecazione. Almeno due volte l'anno bisognerebbe inoltre sottoporsi a idrocolonerapia». Questo trattamento è un vero e proprio lavaggio intestinale, in grado di eliminare le sostanze tossiche che stazionano nell'intestino. «Uno stile di vita corretto sotto questo punto di vista può rigenerare l'intero organismo». Ormai è assodato anche il collegamento esistente tra cervello e intestino e, così come il cervello, anche l'intestino reagisce a stress ed emozioni, e seleziona ciò che introita, assimilando l'indispensabile ed eliminando il superfluo. «È molto facile che dietro sintomatologie legate all'intestino si nascondano disturbi emozionali – spiega la dottoressa -. Ad esempio una tendenza alla stipsi può celare una certa difficoltà nell'esprimere le proprie emozioni. Disintossicare il proprio organismo, “pulire” la persona dall'interno, spesso ha risvolti sorprendenti, anche dal punto di vista emotivo. Il soggetto si apre, cambia. Spesso si sottovaluta l'importanza dell'intestino, eppure quest'organo è fondamento del nostro benessere, sia fisico che emozionale».

La dottoressa Maria Giovanna Orlando durante una seduta di idrocolonerapia nel suo studio all'interno del centro Genesis® di Roma [genesisorlando@tiscali.it](mailto:genesisorlando@tiscali.it)

