



L'importanza dell'asse Intestino - Cuore - Cervello



*Il segreto per vivere sani,
in forma senza diete*

MONICA LAZZARETTI



Asse
Intestino Cuore Cervello

La salute fisiologica parte dall'intestino

L'intestino è alla base della fisiologia che costituisce l'insieme delle funzioni organiche principali che ci mantengono in vita.

Una volta che l'intestino funziona correttamente, la qualità della vita migliora in modo SOSTANZIALE.

Non ci si vuole sostituire al medico, ma essere di massimo supporto a te.

Non è una cura, ma uno stile di vita

“Mi si torcono le budella” o “Me lo sento dentro”.

Noi “psicosomatizziamo” emozioni e stress.

Attraverso l'intestino abbiamo premonizioni e intuizioni, nascondiamo paure, archiviamo memorie dell'infanzia.

Se riceviamo buone notizie possiamo osservare un piacevole tremito nella pancia.

Viceversa, una situazione di tensione o paura ci dà una sensazione di nodo allo stomaco, una di rabbia, un'impressione di rodimento interiore.

Le reazioni emotive possono causare nausea, vomito, diarrea o, all'estremo opposto, bloccare le funzioni digestive.

Ognuno di noi possiede un cervello addominale, o sistema nervoso enterico, dotato di milioni di neuroni che, tramite molteplici neurotrasmettitori, ha la facoltà di influenzare sia la digestione sia il nostro stato psicologico.





Asse
Intestino Cuore Cervello

Il percorso da me proposto lavora a più livelli per il massimo equilibrio ed il miglior Benessere della persona.

Quindi...

Benvenuti nel mondo dell'Asse Intestino/Cuore/Cervello



Un viaggio attraverso lo stomaco e l'intestino con varie fermate, per migliorare il benessere fisico, psicologico ed emotivo.

Nel nostro apparato digerente vivono circa cento milioni di neuroni che producono serotonina, l'ormone della felicità e del benessere.



È quindi inevitabile che quando il nostro stomaco non funziona ci sentiamo stanchi e depressi, e viceversa.

Questo ebook non solo ti rende consapevole dei legami tra emozioni e digestione, ma vuole porre l'attenzione su come il sistema digestivo influenza il nostro umore e quanto sia importante, in merito a ciò, un approccio olistico in grado di lavorare proprio sull'equilibrio tra corpo e mente.



Asse
Intestino Cuore Cervello

Imparare a gestire con consapevolezza e responsabilità i più comuni problemi digestivi, dalla costipazione cronica al bruciore di stomaco, dalla colite spastica al reflusso gastroesofageo all'ulcera peptica, diventa allora la via per una gestione migliore dello stato emotivo e mentale.



La combinazione di suggerimenti rispetto a uno stile di vita in equilibrio rendono questo Ebook un'ottima integrazione al Percorso pratico, originale e molto utile per migliorare il proprio Benessere.

(per info trovate i miei riferimenti nell'ultima pagina)

*Buona lettura, buona
consapevolezza, buona vita!*



Nel nostro Intestino, o parlando in maniera più tecnica nel nostro Sistema Nervoso Enterico, si trovano 500 milioni di neuroni, sparsi soprattutto nel colon, quasi tanti quanti quelli presenti nel Midollo.

In base ai più recenti studi sappiamo che il nostro intestino fa uso di più di 30 neurotrasmettitori, molti dei quali sono identici a quelli presenti nel sistema nervoso centrale, come l'acetilcolina, dopamina e serotonina, che stanno alla base di molti processi primari, quali sonno, apprendimento, contrazioni muscolari, movimento, memoria, comportamento e cognizione, attenzione, umore, eccitazione, etc.

Più del 90% della serotonina, e il 50% della dopamina del corpo si trova nell'intestino.

I più recenti studi sono arrivati a concludere che l'intestino è un organo intelligente che si emoziona, e che lui sia effettivamente il nostro «secondo cervello» che vive nel ventre di ciascuno di noi.

Il nostro «secondo cervello» è una sorta di chiave che regola stress, ansia e tensione, infatti le sue cellule producono neurotrasmettitori e proteine che contribuiscono al buon funzionamento del Sistema Nervoso Centrale, questo a dimostrazione del fatto che sono direttamente collegati, e che vi è una totale integrazione fra i due cervelli, distanti e separati sì, ma operanti in sintonia ed integrazione per le funzioni vitali dell'essere stesso.

Il cervello è continuamente informato di ciò che avviene nell'intestino, in modo da sapere sempre l'esatta misura dell'apporto energetico su cui può contare, ed in più ci spiega il motivo per cui quando viviamo una forte emozione la percepiamo anche nel nostro apparato digestivo (stomaco ed intestino per esempio).



Asse
Intestino Cuore Cervello



Lazzaretti Monica. Materiale protetto da Copyright.
Vietata la riproduzione e diffusione anche parziale senza consenso.



Il nostro «secondo cervello» è una sorta di chiave che regola stress, ansia e tensione, infatti le sue cellule producono neurotrasmettitori e proteine che contribuiscono al buon funzionamento del Sistema Nervoso Centrale, questo a dimostrazione del fatto che sono direttamente collegati, e che vi è una totale integrazione fra i due cervelli, distanti e separati sì, ma operanti in sintonia ed integrazione per le funzioni vitali dell'essere stesso.

Il cervello è continuamente informato di ciò che avviene nell'intestino, in modo da sapere sempre l'esatta misura dell'apporto energetico su cui può contare, ed in più ci spiega il motivo per cui quando viviamo una forte emozione la percepiamo anche nel nostro apparato digestivo (stomaco ed intestino per esempio).

Come spesso capita la scienza traduce qualcosa che è nota da tempo, infatti fin dai tempi più antichi si afferma che la pancia è la sede delle emozioni e anche dell'inconscio.



Oggi noi possiamo aggiungere che se così fosse, per fare questo occorrerebbe che il nostro «secondo cervello» potesse elaborare i dati autonomamente da quello superiore: cosa che effettivamente fa.

Chiediamoci ora qual è la cosa che entra in contatto con il nostro apparato digerente e capiremo immediatamente il ruolo principale che riveste il «cibo» in tutto questo meccanismo.

Vediamo insieme il percorso.



Per saperne di più

Il neurone è l'unità cellulare che costituisce il tessuto nervoso e concorre alla formazione del sistema nervoso.

Grazie alle sue peculiari proprietà fisiologiche e chimiche è in grado di ricevere, integrare e trasmettere impulsi nervosi, nonché di produrre sostanze denominate neurosecreti.

Un neurotrasmettitore (o "neuromediatore") è una sostanza che veicola le informazioni fra le cellule componenti il sistema nervoso, i neuroni, attraverso la trasmissione sinaptica (o sinapsi).

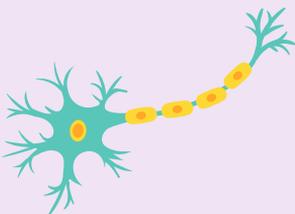
Cosa si dice...

"Nel mangiare da soli si nasce, nel mangiare insieme si conversa e il cibo materiale diventa l'occasione per nutrirsi delle parole degli altri."

Salvatore Natoli

"Le basi della medicina psicosomatica sono da rintracciarsi proprio nel rapporto tra sistema nervoso vegetativo centrale e controllo vegetativo dei diversi organi. Le emozioni possono quindi modificare il funzionamento degli organi e una malattia in un organo può modificare le nostre emozioni"

Prof. Pietro Cortelli dell'Irccs,
Istituto di scienze neurologiche,
Dipartimento di scienze biomediche
e neuromotorie dell'Università di Bologna-Ospedale Bellaria





Distinguiamo:

- il chimo, cibo ingerito dalla bocca e predigerito dallo stomaco, quando transita nella parte all'uscita dello stomaco verso e nel duodeno;
- il chilo, e' il bolo – cibo – pronto ad essere assorbito, in sostanze vitali e/o non, e che, una volta assorbite dalla mucosa intestinale per mezzo dei villi, vengono in seguito trasportate dal sangue alle cellule per il loro nutrimento, il suo percorso va dal duodeno, digiuno e nell'ileo, zone nelle quali convive la nostra flora autoctona biovitale – batteri, funghi, enzimi – flora deputata al ridurre in molecole.

Il cibo, quando oramai è divenuto bolo intestinale, passa nel tubo digerente a contatto con la mucosa intestinale, dove sono situati i neuroni che al passaggio del bolo, si stirano e stimolano di conseguenza delle cellule (enterocromaffini) a liberare la serotonina che a sua volta agisce su altri neuroni che sono situati sotto la mucosa stessa, che comandano a loro volta le cellule muscolari, all'interno dell'epitelio della mucosa del tubo digerente, di dilatarsi e/o di contrarsi (si contrae a monte e si dilata a valle, per capire meglio immaginate i movimenti di un bruco).



Riprendiamo ora le parole di un esimio filosofo tedesco vissuto nel 1800, e contemporaneamente allarghiamo il concetto di cibo anche alle relazioni, ai nostri pensieri, noi infatti non “mangiamo” solo materia ma anche energie sottili.





"L'uomo è ciò che mangia."

Ludwig Andreas Feuerbach

Abbiamo detto che gli stati d'animo dipendono anche dallo stomaco, e cominciamo a capire il perché.

Il secondo cervello secerne delle sostanze psicoattive (oppiacei, antidolorifici, calmanti) che influenzano gli stati di animo. È stato infatti dimostrato che l'utilizzo improprio di determinati farmaci, come ad esempio quelli gastroenterici possono produrre alterazioni cerebrali/mentali nella testa e che gli psicofarmaci possono produrre effetti indesiderati nell'intestino.

La flora intestinale svolge un'azione decisiva di comunicazione fra l'apparato digerente e il sistema nervoso centrale.

*Succede questo nella comunicazione
bilaterale dei nostri due cervelli:*



- Il cervello dell'apparato digerente memorizza le emozioni che sono state raccolte nella testa, quindi il cervello superiore elabora e suscita le emozioni
- La pancia le elabora con quelle già memorizzate nell'inconscio in precedenza e prepara un profilo emotivo sul quale vanno ad impiantarsi le attività del cervello superiore
- Vengono fornite le variazioni di livello delle funzioni adatte dell'apparato intestinale e quindi dell'intero sistema bio cibernetico.

*Sono sempre più numerose le prove di una profonda
connessione tra il cervello e l'intestino, che hanno un impatto
da non sottovalutare sulla nostra salute.*



Asse
Intestino Cuore Cervello



Lazzaretti Monica. Materiale protetto da Copyright.
Vietata la riproduzione e diffusione anche parziale senza consenso.



Asse
Intestino Cuore Cervello



L'intestino è una parte dell'organismo spesso sottovalutata, svolge infatti funzioni importanti che contribuiscono al nostro benessere fisico, ma anche a quello psicologico.

Non a caso, esso è indicato anche con il termine 'secondo cervello', definizione coniata dallo scienziato della Columbia University Michal D. Gershon.

“L'intestino contiene milioni di cellule e fibre neuronali che costituiscono un vero e proprio sistema nervoso autonomo. Indipendentemente dal sistema nervoso centrale, per esempio, promuove la contrazione intestinale e secerne enzimi digestivi”, spiega Laura Donato, biologa e ricercatrice dell'Istituto per la tecnologia delle membrane (Itm) del Cnr e autrice con Maurizio Insana del volume ‘Alimentazione Dna Microbioma’.



“È in grado d'integrare ed elaborare stimoli esterni e interni ricevuti dal corpo, interagendo con il sistema nervoso centrale attraverso uno scambio di informazioni mediato dal sistema psiconeuroimmunoendocrino (rilascio di ormoni, nervo vago, sistema immunitario).

Ciò significa che i due cervelli si influenzano reciprocamente, determinando il nostro stato di benessere psico-fisico.

Per esempio, stati di stress mentali e pensieri negativi attivano i circuiti dell'ansia e della paura provocando aumento della motilità intestinale, rilascio di citochine, aumento della sensibilità e infiammazione della mucosa intestinale.



Ciò può determinare, per esempio, l'insorgenza della sindrome del colon irritabile o della malattia infiammatoria intestinale.

D'altro canto, stati di flogosi intestinale determinano un aumento della secrezione di serotonina (un ormone del buonumore) e, di conseguenza, dell'enzima deputato alla sua demolizione.

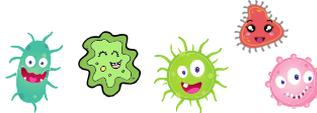
In tali condizioni, può verificarsi una carenza di serotonina a livello del sistema nervoso centrale, con insorgenza di depressione”.

L'intestino svolge un ruolo essenziale nella digestione e nell'assorbimento dei principi nutritivi contenuti negli alimenti, grazie alla sua interazione con i microrganismi viventi che compongono il microbiota umano.



“Il microbiota è peculiare per ciascun individuo e si rinnova nel corso della vita in funzione di diversi fattori, quali patrimonio genetico, esposizione a fattori ambientali e stile di vita.

È costituito da batteri, virus e funghi, popola la nostra pelle, l'apparato respiratorio e l'apparato urogenitale, ma è presente soprattutto lungo il tubo digerente, in particolare nell'intestino”, prosegue la ricercatrice.



“Questi microrganismi esercitano sul nostro corpo numerose azioni benefiche: rappresentano una barriera protettiva che impedisce l'ingresso di tossine nell'intestino; producono acidi grassi a catena corta che fanno da combustibile per le cellule intestinali; promuovono l'assorbimento di minerali e stimolano il metabolismo dei grassi, aiutandoci a esercitare un controllo sui livelli di colesterolo nel sangue e a scongiurare l'insorgenza di patologie cardiache.

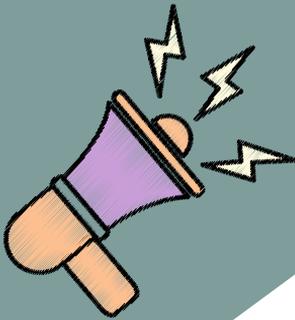
Stimolano l'attività di enzimi epatici e muscolari; intervengono nella sintesi della vitamina K, importante per la regolazione della coagulazione del sangue, e delle vitamine del gruppo B; determinano un aumento della biodisponibilità di alcuni principi nutritivi; regolano l'attività del sistema immunitario; sostengono l'attività antiinfiammatoria; agiscono nella prevenzione di alcuni tipi di tumori e nella metabolizzazione di alcuni composti tossici, tra cui i metalli pesanti”.



Asse
Intestino Cuore Cervello

Attenzione!

Possibile che il nostro umore, e perfino disturbi e malattie mentali possano essere influenzati dall'intestino?



SI!!

Sembra una stranezza, ma è l'ipotesi di ricerca, ormai divenuta certezza, a su cui sono arrivati, da qualche tempo, diversi gruppi di scienziati, medici biologi.



Negli ultimi due decenni è emersa l'idea che il microbiota enterico sia uno dei regolatori chiave dell'asse intestino-cervello.

Centinaia di studi hanno esaminato questo rapporto e hanno individuato una correlazione fra diversi disturbi psichiatrici e il microbiota.



John Cryan dell'University College di Cork, e colleghi hanno effettuato una revisione di letteratura in merito all'impatto dei batteri intestinali su cervello e comportamento.

Stato dello Studio



Per molto tempo gli scienziati hanno riconosciuto l'importanza dell'asse intestino-cervello nel mantenimento della salute umana. Ma negli ultimi due decenni è emerso il ruolo chiave anche del microbiota.

Cosa aggiunge questo studio

I ricercatori hanno condotto una revisione della letteratura riguardante l'impatto del microbiota sul cervello e sul comportamento, con particolare attenzione agli strumenti e ai modelli utilizzati per studiare l'asse microbiota-cervello-intestino, ai pathway di potenziale comunicazione tra i microrganismi intestinali e il cervello e alle condizioni neurologiche associate a cambiamenti nel microbiota.

Conclusioni

Per capire quanto il microbiota svolge un ruolo chiave nello sviluppo di specifici disturbi neurologici, la ricerca si è concentrata sull'analisi dei nessi causali e sono stati condotti trial su nuovi potenziali approcci terapeutici.



Asse
Intestino Cuore Cervello





Rimane vero ed è da ricordare che per molto tempo, gli scienziati hanno riconosciuto il ruolo fondamentale della comunicazione tra l'intestino e il cervello per salvaguardare la salute umana.



Negli ultimi due decenni è ancor più emersa l'idea che i trilioni di microrganismi presenti nell'intestino, noti collettivamente come microbiota, siano uno dei regolatori chiave dell'asse intestino-cervello.



Centinaia di studi hanno esaminato il modo in cui i microrganismi intestinali comunicano con il cervello e hanno individuato una correlazione fra diversi disturbi psichiatrici, sia legati all'età sia neurodegenerativi, e il microbiota.



Comunicazione microbiota-cervello

Molti studi suggeriscono che le interazioni tra il microbiota e l'ospite a livello dell'intestino portano al rilascio di molecole del sistema immunitario, neurotrasmettitori e metaboliti microbici che possono influenzare i messaggi neuronali ed eventualmente regolare le funzioni cerebrali e il comportamento.



Modellare l'asse microbiota-intestino-cervello

Il microbiota intestinale è influenzato da molti fattori, tra cui dieta, esercizio fisico e farmaci.

A sua volta, il microbiota ha un impatto su paura, stress e comportamenti alimentari.

Gli studi hanno confermato quanto i cambiamenti nel microbiota siano fondamentali per lo sviluppo e la prevenzione di questi disturbi neurologici.



La comunicazione fra intestino e cervello avviene attraverso il nervo vago sulla base di neurotrasmettitori comuni, come la serotonina che svolge un ruolo fondamentale nella regolazione dell'umore e viene prodotta per il 90% dalle cellule epiteliali site principalmente nello stomaco e nell'intestino.

All'interno dell'intestino quest'ormone è in grado di mediare funzioni come la peristalsi, la secrezione, così come la sensazione della nausea.



Ulteriori studi dimostrano anche che il microbiota abbia un importante ruolo nell'attivazione dei precursori della dopamina (implicata nei circuiti del piacere e della ricompensa, ma anche nella genesi del morbo di Parkinson), e della noradrenalina prodotta nei casi di grandi stress psicofisici.

Poiché la relazione tra intestino e cervello è a doppio senso, se è vero che lo stato di salute dell'intestino si riflette sul cervello, è vero anche il contrario: periodi particolarmente stressanti possono incidere sul normale funzionamento dell'intestino con alterazioni della peristalsi (e conseguenti episodi ad esempio di stipsi o di colite) e della produzione di acidi, di enzimi, di ormoni. Allo stesso modo dieta e disordini intestinali possono avere ricadute sull'umore.



Puoi scrivermi per sapere COME prenderti cura di intestino e cervello perché il microbiota intestinale è influenzato da molti fattori, tra cui dieta, esercizio fisico, ciò che si ingerisce e, a sua volta, ha un forte impatto su paura, stress e comportamenti alimentari.



Asse
Intestino Cuore Cervello

E da ultimo, IMPORTANTISSIMO... il RUOLO DEL CUORE e perché è così significativo l'allineamento all'intestino e al cervello. 

*PARTIAMO DA QUESTA IMPORTANTE
CONSAPEVOLEZZA:*

Nel nostro Sistema abbiamo
UNA SOLA MENTE (che viene chiamata MENTE NATURALE)
MA TRE CERVELLI

Sì, perché ormai è assodato che, oltre a quello contenuto nella scatola cranica, nel nostro corpo ci sono altri due cervelli: uno nell'intestino e uno nel cuore.

Come dunque hai letto, ora sai l'importanza e la connessione tra intestino e cervello... e il CUORE... COSA C'ENTRA?

Ricorda:

SI COINVOLGE CON IL CUORE...

SI CONVINCE CON LA MENTE...

SI PERSUADE PER COME SI È.

I tre cervelli comunicano costantemente tra loro, ma spesso non sono sincronici, e mandano segnali diversi tra loro.

Allo stato attuale abbiamo gli strumenti che possano favorire una sincronizzazione di queste tre aree, e siamo in continua ricerca evolutiva al riguardo.



A cosa servono questi tre cervelli?

Ognuno dei tre cervelli svolge determinate funzioni e fornisce informazioni specifiche.

(Se vuoi approfondire questa tematica puoi richiedere il mio EBOOK GRATUITO SPECIFICO SU QUESTO)

QUI MI SOFFERMO SUL CUORE...

Il cervello cardiaco

"Il cuore conosce ragioni che la ragione non conosce."

Non è certamente nuovo questo detto, né l'intuizione che il cuore sia qualcosa di più di un semplice muscolo. È chiaro che la saggezza popolare aveva colto questa verità molto prima che ci arrivasse la scienza.

Ma quali sono le informazioni che fornisce il cervello del cuore?

Naturalmente, tutte quelle relative al funzionamento dell'organo, della circolazione sanguigna, della pressione, insomma quelle di natura strettamente fisiologica.

Da un punto di vista psicologico, il cuore informa sul livello di integrazione tra mente e corpo: quindi sul grado e sul tipo di comunicazione tra la parte mentale cosciente e razionale e quella inconscia.

Il cuore è il luogo dei sentimenti: cioè le emozioni integrate con la coscienza e la ragione.

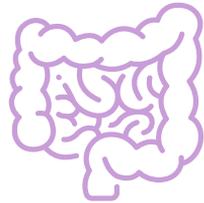
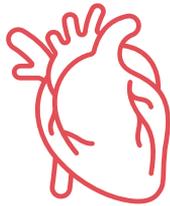
Diventa il punto di incontro e di equilibrio tra la razionalità e l'emotività, trasformando le emozioni in sentimenti traducibili in relazioni umane positive.

Nel mio settore la chiamiamo Intelligenza Emotiva.



Asse
Intestino Cuore Cervello

Cosa puoi fare con me



L'IMPORTANZA DELLA SINCRONIZZAZIONE DEI TRE CERVELLI

*Ecco che entro
in gioco io*



Cosa puoi fare con me

Ad oggi, i metodi, le tecniche e gli strumenti che puoi sperimentare con me e con il mio team di Professionisti (con cui offriamo anche molte risorse gratuite nel mio percorso) per compiere tale processo sono:

➤ Il Counselling e il Coaching – che permettono il primo di conoscere sé stessi e recuperare i contenuti più profondi, il secondo di vivere meglio il Presente e andare in Azione mirata creandosi il Futuro desiderato

➤ Tecniche Autorigenerative del Cambiamento, strumenti di Crescita Personale e Psicologia Transpersonale Moderna – abbinate a esercizi di respirazione e rilassamento e tecniche meditative che favoriscono la capacità introspettiva e abitano le persone al prendersi cura di Sé, DIVENTARE GENITORI AMOREVOLI DI SE STESSI, ad ascoltarsi e diventare efficaci e realizzati nella versione migliore

➤ Praticare yoga, shatsu, e discipline simili, che favoriscono la crescita della persona, insieme ad un Team mirato di professionisti che con me collaborano.

➤ La nutraceutica mirata ad una detossinazione metabolica, che favorisce il giusto nutrimento al microbiota, disintossica l'organismo consentendo all'intestino la normale produzione della serotonina e tutte quelle funzioni che permettono l'equilibrio della tua biochimica e consentono la migliore sincronicità e allineamento col tuo primo Cervello e - insieme - al Cuore (PER APPROFONDIMENTI PUOI CHIEDERMI INFO E SCHEDE TECNICHE DISPONIBILI GRATUITAMENTE)



Asse
Intestino Cuore Cervello



Lazzaretti Monica. Materiale protetto da Copyright.
Vietata la riproduzione e diffusione anche parziale senza consenso.



Insomma:



- VUOI ESSERE PIÙ FELICE?
- VUOI ESSERE PIÙ CENTRATA/O?
- VUOI RECUPERARE IL TUO EQUILIBRIO?
- VUOI MIGLIORARE LA RELAZIONE CON TE STESSA/O E GLI ALTRI?

***ALLORA METTI IN EQUILIBRIO
LA TUA BIOCHIMICA!!!***



La DETOSSINAZIONE costante quotidiana e la DETOX METABOLICA, fatta ciclicamente durante l'anno, soprattutto per noi occidentali, sono parte integrante dello stato di vero benessere della persona, dello stato di SALUTE come inteso dall'Oms.



Asse
Intestino Cuore Cervello

I preziosi alleati di Nutraceutica Avanzata che utilizzo nel mio percorso sono i principi attivi contenuti nei Nutraceutici Forever Living che da anni consiglio a chi si rivolge a me.

Collaboro con colleghi Counsellor, Psicologi e Psichiatri, Biologi nutrizionisti e Nutritional & HealthCoach che insieme a me ne hanno convenuto e attestato l'efficacia.

Ecco di seguito la nutraceutica base che può essere utilizzata per agevolare il benessere dell'asse intestino-cuore-cervello, così fondamentale.

Acquistando questi nutraceutici dopo esserti registrata/o al link sotto, verrai seguita/o direttamente da me ed avrai per questo accesso gratuitamente a tutti gli strumenti a disposizione di cui ti ho parlato nelle pagine precedenti (nel "cosa puoi fare con me").

Questo ti permette di AMARE DI PIÙ TE STESSA/O e tornare al CUORE, ALLINEATO PIENAMENTE A OGNI PARTE DI TE, RAGGIUNGENDO IL PIENO BENESSERE



- Aloe Vera Gel (i principi nutritivi contenuti hanno una potente azione detossinante, alcalinizzante e riequilibrante)
- ProB (i principi nutritivi contenuti nutrono il microbiota)
- Focus (i principi nutritivi contenuti favoriscono le sinapsi)
- Arctic Sea (i principi nutritivi contenuti hanno azione antinfiammatoria ed alcalinizzante)
- Absorbent C (i principi nutritivi contenuti veicolano energia e alzano le difese)

Questi principi attivi sono la base per un buon equilibrio dell'Asse dall'esterno e li puoi trovare registrandoti senza impegno a questo link e sfogliando il catalogo



CLICCA QUI





Asse
Intestino Cuore Cervello



*Mantieniti più giovane
e vivi più a lungo*

NON lasciare che sia l'età a dettare la tua giovinezza!

Abbi cura dell'Asse Intestino/Cuore/Cervello

Quindi qual è la formula per il successo?



Contattami per modificare per sempre cattive abitudini ed assumere abitudini quotidiane più utili per rimanere sana/o e bella/o e avere una vita più longeva ed in forma possibile.

[Clicca qui e CONTATTAMI in privato!](#)

Fammi sapere quanto ti è stato utile questo e-book e scrivimi per ricevere consiglio o aiuto.



Altrimenti, rispondo su whatsapp al numero 3479034360.

10 CI SONO!





Asse
Intestino Cuore Cervello



SULL'AUTORE: Dott.ssa Monica Lazzaretti

Trainer, Counsellor e Mental Health&Heart Coach certificata.

Naturopata, Specialista nell'equilibrio dell'Asse Intestino - Cuore - Cervello e in Psicobiotica.

Specializzata in Scienze della Nutrizione Umana Naturale, in Medicina Nutrizionale e Metabolomica, in Nutraceutica Avanzata ed in Psicologia Transpersonale Moderna.

Trainer, Counsellor e Mental Health&Heart Coach certificata.

Naturopata, Specialista nell'equilibrio dell'Asse Intestino - Cuore - Cervello e in Psicobiotica.

Specializzata in Scienze della Nutrizione Umana Naturale, in Medicina Nutrizionale e Metabolomica, in Nutraceutica Avanzata ed in Psicologia Transpersonale Moderna.

Coach dell'Intestino Emotivo, specializzata nell'Asse Intestino/Cervello, si occupa da più di 20 anni di BeneEssere Psicofisico e da sempre promuove e divulga tutto ciò che può essere di aiuto alla Persona per il miglior proseguimento di Vita, per la conduzione di uno stile di vita utile e salutare.

Nel percorso proposto utilizza tecniche di psicologia transpersonale moderna e auto-regenerative del cambiamento, volte a garantire una trasformazione positiva che permane nel tempo, sia a livello fisico (rispetto alle tecniche di respiro, fisiologia e tornare al GIUSTO PESO e rimanere in forma), con il supporto di Nutraceutica certificata all'occorrenza, sia a livello interiore: mentale, spirituale ed emozionale.

Iscriviti alla mia Community Benessere Gratuita e vivi risorse gratuite [CLICCA QUI](#)



[Monica Lazzaretti](#)



[lazzarettimonica_trainer](#)

Disclaimer Il percorso e ogni contenuto scritto in questo EBOOK NON sono da considerarsi terapia medica e NON sostituiscono in alcun modo le competenze mediche. Le indicazioni NON devono mai essere considerate come cura o diagnosi di malattie.
In caso di patologie, rivolgersi sempre al proprio medico.