

Keywords: La saggezza del secondo cervello libro pdf download, La saggezza del secondo cervello scaricare gratis, La saggezza del secondo cervello epub italiano, La saggezza del secondo cervello torrent, La saggezza del secondo cervello leggere online gratis PDF

---

## La saggezza del secondo cervello PDF

Francesco Bottaccioli



*Questo è solo un estratto dal libro di La saggezza del secondo cervello. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



**DOWNLOAD PDF**

Autore: Francesco Bottaccioli

ISBN-10: 9788848129886

Lingua: Italiano

Dimensione del file: 1214 KB

## **DESCRIZIONE**

E ormai assodato che le relazioni tra la porzione del sistema nervoso che abbiamo dentro la scatola cranica e la porzione che abbiamo dentro la parete intestinale sono rilevanti e a doppio senso di marcia. Il primo cervello, quello cranico, influenza il secondo, quello viscerale, ma anche il secondo influenza il primo, nel senso che quello che accade nella testa (stress, emozioni) influenza la salute della pancia e viceversa: la salute della pancia può influenzare il benessere mentale (depressione, ansia e altri disturbi psichici) e quello immunitario. La nuova edizione, che esce a 8 anni dalla prima, si presenta ampliata e aggiornata in tutti i capitoli accuratamente rivisti alla luce delle più recenti conoscenze. In particolare si è dato spazio alle ricerche che collegano l'intestino a disordini psichiatrici gravi e a malattie autoimmuni, come l'artrite reumatoide e le malattie infiammatorie intestinali, ma anche a problemi ginecologici e dermatologici. Completano il volume i consigli per un'alimentazione equilibrata e per un uso corretto della fitoterapia e degli esercizi di rilassamento.

## **COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

La Saggezza del Secondo Cervello - Di A. Carosella e F. Bottaccioli - Le interazioni tra il cervello e il sistema nervoso intestinale - Scoprilò sul Giardino dei Libri.

I due cervelli strettamente collegati con l'alimentazione. Abbiamo letto con molto piacere questo libro nella sua seconda edizione aggiorn...

Genere: Soci Sipnei Autore: Bottaccioli Francesco, Anna Giulia Bottaccioli, Antonia Carosella Anno: 2015 Casa Editrice: Tecniche Nuove Coltivare buoni rapporti tra la ...

## **LA SAGGEZZA DEL SECONDO CERVELLO**

[Leggi di più ...](#)