

# storie di pancia

Quattro donne in lotta con una parte del corpo molto vulnerabile e critica. Quattro diverse strategie di riappacificazione. Quale sarà la più adatta a te?

È il nostro centro corporeo, il punto in cui convergono emozioni e preoccupazioni (anche estetiche). Per questo è facile che sia lei, la pancia, a farsi carico delle nostre tensioni e a "ribellarsi" gonfiandosi o creandoci altri problemi. Somatizzazioni? Non solo. «Il nostro intestino contiene circa l'80% delle cellule immunitarie ed è collegato al sistema nervoso centrale», spiega Angelo Bianco, medico esperto di terapie naturali. «Agisce come un secondo cervello, capace di produrre sostanze psicoattive (come la serotonina) che influenzano gli stati d'animo e il benessere. Dal buon funzionamento di questo organo non dipende solo la pancia piatta, ma anche la capacità di resistere alle malattie e parte del nostro equilibrio psicofisico». Le storie che vi proponiamo lo confermano.

## HO PUNTATO SULLE ERBE

Daniela Caruso, 42 anni



«Ho cominciato a soffrire di colite nervosa da ragazza: stipsi, coliche e, pur essendo magra, avevo una pancetta così pronunciata da sembrare... in dolce attesa! Per anni ho preso farmaci antispastici, ma il sollievo era solo temporaneo. Così, un giorno, ho pensato di rivolgermi alla medicina non convenzionale e ho contattato un fitoterapeuta. Dopo avermi visitata, questo medico mi ha prescritto due tipi di compresse galeniche, pensate appositamente per me: le prime (a base di rafano, melissa e malva) servivano a curare la colite, le altre (a base di rabarbaro e semi di lino) erano contro la stipsi.

## A proposito di colite...

Il Feldenkrais è una disciplina che, attraverso sequenze di esercizi dolci, rende più armoniosi ed efficienti i movimenti del corpo.

Può essere focalizzato in modo particolare sulla zona addominale. Ce ne parla la trainer Mara Fusero.

● «Con gli esercizi specifici e la respirazione diaframmatica si esercita un benefico automassaggio degli organi interni, intestino compreso».

● «Problemi come la stipsi, la colite e anche la pancetta migliorano, seduta dopo seduta, anche grazie alla correzione della postura».

● «Il metodo si è rivelato efficace, inoltre, nel trattamento e nella prevenzione delle cistiti ricorrenti».

● «Per ottenere dei risultati occorrono una decina di lezioni di gruppo e 3-4 individuali». Info: [www.feldenkraismovimento.it](http://www.feldenkraismovimento.it)