

DOTTOR ADRIAN SCHULTE

# BUONA CACCA A TUTTI!

CON  
L'ESCLUSIVO  
"PROGRAMMA  
DETOX  
INTESTINALE  
DI 10 GIORNI"



ESTRATTO  
GRATUITO

UN INTESTINO SANO  
PER MIGLIORARE  
LA NOSTRA SALUTE  
FISICA E MENTALE

30  
ANNI



# AH, CHE BELLA CAGATA! PERCHÉ IL PRODOTTO FINALE È COSÌ IMPORTANTE

**G**li eschimesi hanno venti parole diverse per la parola “neve”. È un errore pensare che noi non le abbiamo. Non appena ci troviamo a convivere con molta neve o, in un qualche modo, nella nostra quotidianità iniziamo a dipendere da essa, ecco che troviamo almeno altrettante parole per descriverla. Ogni sciatore lo potrà confermare. Si inizia con il nevischio (che orrore, proprio quando è il momento di scendere in pista!) e si termina con la neve farinosa. Gli eschimesi hanno per ognuno di questi concetti una parola propria. Noi invece ricorriamo a delle locuzioni composte.

Pensare che abbiamo solo una parola per “cacca” è incredibile. Va bene, merda rappresenta anche un’altra possibilità e sicuramente voi riuscirete a trovare ancora un paio di altre definizioni, ma tutte indicano in fondo la stessa cosa, mentre in realtà questa sostanza si presenta sotto infinite varietà che, si stenta a crederlo, implicano ampie conseguenze per la nostra salute.

Ci sono sfumature di colore che vanno dai toni del giallo e del marrone pallido al marrone scuro fino addirittura al nero. La consistenza varia da acquosa o liquida a morbida, fino a densa o molto dura. Sottile come una matita, rotonda come quella delle pecore oppure molto spessa come un salame. Appiccicosa, vischiosa, sanguinolenta – sono sicuro che vi verranno in mente ancora altre caratteristiche al proposito. O forse no? Eppure a stento qualcuno riflette sul fatto che dall’aspetto

delle feci riusciamo a trarre conclusioni sulla salute dell'organo che ci nutre e che quindi risulta essere il più importante in assoluto: il nostro intestino.

Nel caso dei nostri amici a quattro zampe dimostriamo decisamente più sensibilità. Immaginiamoci quanto segue: il nostro quasi miglior amico, oppure diciamo almeno il nostro miglior amico a quattro zampe, deposita un mucchietto poltiglioso sul bordo della strada. Va bene, ci sta anche. Dunque, con la mano protetta dalla busta di plastica controlliamo per vedere se caso mai ci fosse anche qualcosa di solido, da eliminare. Nel nostro caso invece, indipendentemente dalla consistenza, schiaccieremmo un pulsante o tireremmo una catena e il problema sarebbe risolto. Quanto vorremmo avere anche un pulsante per il mucchietto depositato dal nostro miglior amico!

Dapprima verifichiamo se ci sono possibili testimoni in giro. Il cane non è mio, il mio miglior amico non mi appartiene! Non lo avevo mai visto prima d'ora. Con un po' di fortuna non era neanche al guinzaglio. Per prima cosa cambiamo lato della strada senza dare nell'occhio. E poi? Forse è bene fissare un appuntamento dal veterinario?

Il mio miglior amico ha forse il catarro intestinale oppure i vermi, o forse entrambi, oppure qualcosa di ancora peggio. Da un paio di giorni il suo pelo non è nemmeno più così lucido. Certo, probabilmente c'è qualcosa che non va con il mangime o con l'intestino. Se si trattasse di noi cambieremmo shampoo e cercheremmo in questo modo, senza successo, di risolvere il problema dell'opacità dei capelli. La digestione non è proprio la prima cosa che ci verrebbe in mente.

Dopo che il nostro amico a quattro zampe ha depositato il suo mucchietto e il suo didietro è molto sporco, immaginiamo di doverglielo pulire con un rotolo di carta igienica, che per fortuna abbiamo portato insieme al sacchetto di plastica. Anche in questo caso ci troveremmo un paio d'ore dopo nella sala d'attesa del veterinario. Non solo perché l'azione di pulizia

ci avrebbe dato sui nervi, ma piuttosto perché saremmo sicuri che il suo intestino non è a posto.

Probabilmente ha depositato un mucchietto molto puzzolente che ha reso il marciapiede inagibile per un'ora. Per fortuna abbiamo preso con noi il deodorante spray e, dopo aver eliminato a norma gli escrementi, possiamo neutralizzare i resti che ancora si trovano appiccicati sulla strada. Al più tardi a questo punto allora, via, si va dal veterinario.

Se non ce ne occupiamo, la protezione animale ci viene a cercare perché siamo responsabili della salute dei nostri amici a quattro zampe.

Tutto questo per noi non vale. Noi non conosciamo il nostro intestino e non prendiamo sul serio i suoi segnali, non ci rendiamo affatto conto che è malato, a meno che una strozzatura intestinale non ci spedisca di corsa in ospedale.

## FACCIAMO UN PO' DI STORIA DELLA TOILETTE: VI VA?

I primi vasi sanitari sono stati brevettati in America nella metà del XIX secolo e da lì hanno rapidamente trovato la via verso l'Europa passando attraverso l'Inghilterra. In seguito a questa invenzione venne quasi meno la possibilità di trarre conclusioni sulla salute a partire dall'aspetto delle feci. Sta a galla o puzza. Sta a galla e puzza. Con questi nuovi modelli di water non era possibile avere ulteriori informazioni. Gli escrementi maleodoranti, che un intestino malato è in grado di rilasciare, attraversavano ora l'aria in un secondo e sparivano nel profondo blu. Questa era stata sicuramente una delle motivazioni che aveva guidato i progettisti. Nonostante questo "passaggio aereo" molto breve vengono impiegati instancabilmente deodoranti per l'ambiente, detergenti al cloro e, direttamente nel water, piccoli cuscinetti dal profumo intenso. Perché a nessuno sembra strano tutto ciò?



Nell'area germanofona per molto tempo si mantennero i vasi sanitari con una specie di gradino interno. In questa variante le feci rimanevano depositate provvisoriamente su un piccolo ripiano, visibili e odorabili, per poi finire nella canalizzazione con un effetto cascata.

E nell'area germanofona continuano a esistere! Nei negozi di sanitari vi guardano in maniera un po' strana se li ordinate, ma vengono comunque ancora prodotti. E ciò è davvero un bene.

Non solo per l'ispezione quotidiana rispetto a colore, consistenza e odore, ma anche quando è necessario prelevare un campione delle feci per un esame medico più approfondito. Come è possibile nei gabinetti normali arrivare a un campione di feci, che andrebbe raccolto con un piccolo cucchiaino e introdotto in una provetta? Non ci crederete, ma dapprima dovrete fissare una striscia di carta igienica al bordo del water da destra a sinistra, come un ponte sospeso sul Rio delle Amazzoni, e poi si tratta solo di centrare la striscia. Mica un gioco da ragazzi!

Se questo modello di water non ci è utile, esiste un'altra possibilità per avere informazioni sulla salute del nostro intestino: la carta igienica. La cosa migliore in assoluto sarebbe non averne affatto bisogno. Ci è anche capitato, ma non troppo spesso. In questi casi ci si sente proprio bene. Come se il mondo fosse in ordine. L'intestino intatto ricopre le feci con uno strato di muco che impedisce di sporcare lo sfintere. Nei nostri amici a quattro zampe troviamo la cosa ovvia.

Ognuno di noi utilizza in media 15 kg di carta igienica all'anno e ci sembra normale. Forse pensiamo alla foresta amazzonica, ma di sicuro non alla nostra salute.

Forse tra qualche tempo non ci sarà nemmeno più possibile utilizzare la carta igienica, che al giorno d'oggi nonostante i moderni vasi sanitari riesce a darci ancora importanti informazioni sulla salute del nostro intestino (pensiamo alle tracce di sangue). Spesso si riesce ad avere un didietro pulito solo perché sciacquoni e sistemi di asciugatura ad alta tecnologia conquistano il mercato.

Veniamo però adesso alla questione decisiva: che aspetto devono avere le feci rilasciate da un intestino in salute? Che odore e che forma?

La maggior parte delle persone non ne ha la più pallida idea. Ci si limita a guardare nella tazza del gabinetto solo quando si deve vomitare.

Non ci sono altre escrezioni fisiche che procurano più ripugnanza, ma non dovrebbe essere così. Per questo motivo desidero descrivervi il loro contenuto. Forse una migliore comprensione vi aiuterà a non provare ripugnanza.

Una parte delle feci consiste in resti di alimenti che non riusciamo a digerire e che sono sopravvissuti ai processi batterici. Una dieta ricca di fibre alimentari aumenta questa parte e di conseguenza anche la quantità delle feci.

Poi troviamo una parte di residui di mucosa. Proprio come accade alla nostra pelle, anche la nostra mucosa intestinale si rinnova costantemente. L'intestino ha una superficie che consta di circa 300 m<sup>2</sup> di mucosa. La mucosa dell'intestino tenue si rinnova ogni 2 o 3 giorni. Dunque ogni 2 o 3 giorni 300 m<sup>2</sup> di mucosa vanno a finire nel gabinetto. È davvero un bel po'. In caso di infezioni o infiammazioni intestinali, aumenta la quantità di mucosa rilasciata. Proprio come accade alla schiena dopo un'eccessiva esposizione al sole: la pelle si rinnova più velocemente e addirittura a volte se ne possono staccare porzioni considerevoli. In maniera analoga aumenta il volume delle feci e abbiamo un'evacuazione maggiore.

Un'altra componente è data dai batteri, morti e vivi. Se, armati di microscopio, andassimo in giro nel nostro ambiente circostante, potremmo constatare che i batteri si trovano ovunque. Sul tavolo, sulla sedia, sul pavimento. Semplicemente dappertutto. Nel caso dei nostri scarti digestivi rappresentano un buon terzo degli escrementi evacuati. L'intestino crasso, che in un certo senso fa parte del mondo esterno e dunque stimola la crescita batterica, è in gran parte colonizzato da batteri e anche da funghi.

Quindi: la mucosa morta, i batteri e quello che non abbiamo digerito popolano ciò che senza vedere eliminiamo con lo sciacquone. Se la digestione funziona bene non c'è motivo di provare ribrezzo e le feci non odorano neanche. Le cose diventano ripugnanti solo quando l'intestino non lavora correttamente e i processi di fermentazione e putrefazione trasformano gli escrementi in una massa maleodorante, appiccicosa e più o meno dura.

Per quel che riguarda il colore esistono diverse variazioni cromatiche, a seconda anche dei diversi alimenti. Quindi niente paura! Si passa dal marrone chiaro o scuro fino al verde dopo un pasto a base di spinaci, rosso dopo aver mangiato le barbabietole o addirittura nero dopo aver consumato del sanguinaccio. Ma attenzione: il colore verde, rosso e nero, senza aver mangiato prima rispettivamente spinaci, barbabietole e sanguinaccio, sono segnali di una malattia da prendere sul serio.

Per quel che riguarda l'odore, ci si accorge in fretta che qualcosa non funziona. Le feci non dovrebbero quasi odorare. Se c'è un odore acido, putrefatto, cadaverico allora non sono feci prodotte da un intestino sano! Anche la consistenza ci dà delle informazioni: le feci normali non sono né molto dure e rotonde, né acquose o pastose.

Spesso, a torto, l'unico criterio per valutare la salute dell'intestino è la frequenza delle evacuazioni. Cinque volte al giorno è troppo e una volta alla settimana è troppo poco. La normalità sarebbe una evacuazione quotidiana al mattino. Ma anche evacuare 2 volte al giorno va bene, se le sopraindicate caratteristiche delle feci sono normali.

Adesso supponiamo che voi abbiate uno di questi intestini fortunati. Le evacuazioni sono regolari, ben formate, quasi inodori, e avete la carta igienica a portata di mano solo perché trovate divertenti le barzellette che ci sono stampate sopra o perché trovate particolarmente bello il suo motivo floreale. Allora potete mettere da parte questo libro e fare qualcosa di più interessante.



Forse però in famiglia o nella vostra cerchia di amici c'è qualcuno che non ha la vostra stessa fortuna e al quale desiderate dare consigli preziosi. Oppure volete semplicemente sapere che problema ha il vostro collega che un paio di giorni fa ha utilizzato il bagno prima di voi e mezz'ora dopo vi sentivate ancora come sotto un attacco di gas velenoso. Allora dovrete continuare a leggere.

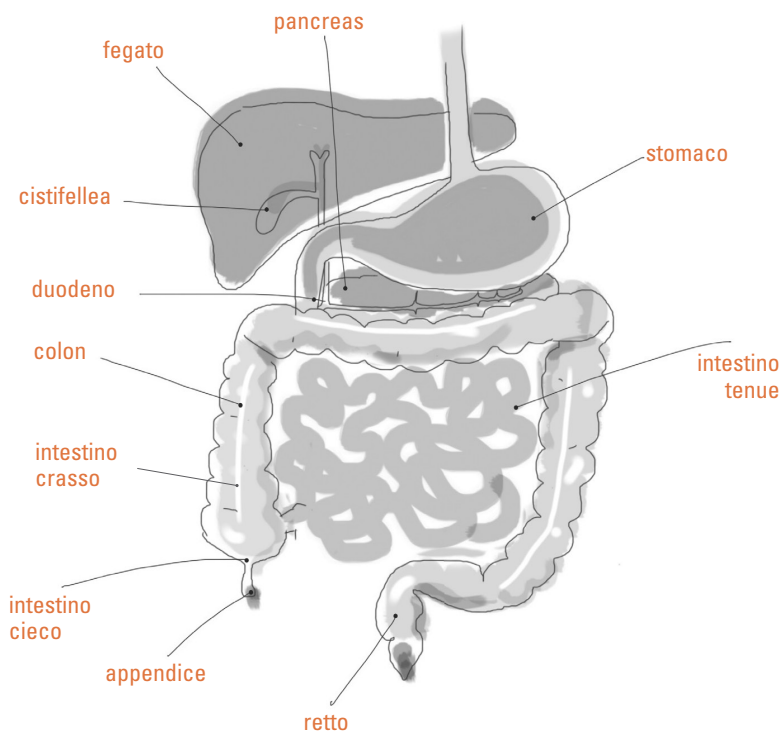
Si può paragonare il processo dell'intera digestione alla catena di montaggio in una fabbrica. Ad ogni sezione digestiva lavorano uno o più operai. Le feci sono il prodotto finale.

Dalla qualità del prodotto si può vedere se nella fabbrica tutto funziona a dovere. Se però il prodotto non è a posto, allora bisogna controllare bene i processi e cercare il punto in cui si è creato il danno. Desidero intraprendere con voi proprio questo viaggio. Troveremo gli errori che si possono eliminare facilmente da soli e gli errori per i quali dovrete ricorrere all'aiuto del medico, per i quali sono necessari consigli e visite specialistiche.

Per riuscire a mantenere la visione d'insieme nei prossimi capitoli è utile osservare attentamente ancora una volta il tratto digestivo.



## IL TRATTO DIGESTIVO



AH, CHE BELLA CAGATA! PERCHÉ IL PRODOTTO FINALE È COSÌ IMPORTANTE

# INDICE

PREFAZIONE .....	5
------------------	---

AH, CHE BELLA CAGATA! PERCHÉ IL PRODOTTO FINALE È COSÌ IMPORTANTE .....	10
--	----

Facciamo un po' di storia della toilette: vi va? .....	12
--	----

## 1. VIAGGIO GUIDATO LUNGO LE VIE DELLA DIGESTIONE

Le possibilità inutilizzate: annusare, gustare, masticare.....	18
--	----

<i>Gusto e olfatto.....</i>	18
-----------------------------	----

<i>Ciò che è ben masticato è per metà digerito! .....</i>	21
---	----

### Nella buona e nella cattiva sorte è ben digerito

ciò che viene ben masticato .....	27
-----------------------------------	----

<i>Deglutire o strozzarsi?.....</i>	27
-------------------------------------	----

<i>Lo stomaco impasta tutto minutamente e non ama essere disturbato .....</i>	28
---	----

<i>Un cuscinetto di 12 dita per neutralizzare gli acidi .....</i>	34
---	----

<i>L'intestino tenue.....</i>	35
-------------------------------	----

<i>La porta si chiude .....</i>	39
---------------------------------	----

<i>L'intestino crasso.....</i>	40
--------------------------------	----

<i>E il viaggio adesso come continua?.....</i>	45
--	----

### Decisivo è ciò che alla fine fuoriesce da sotto.

Il controllo qualità .....	49
----------------------------	----

<i>Il piccolo buco del culo.....</i>	49
--------------------------------------	----

<i>Il prodotto finale.....</i>	50
--------------------------------	----

<i>La gestione della qualità.....</i>	55
---------------------------------------	----



## 2. SULLA CATTIVA STRADA. COME L'INTESTINO SI AMMALA E FA AMMALARE

Ciò che può far male: latte, pane e frutta.

La dose fa la differenza .....	57
<i>Il latte rinvigorisce gli uomini stanchi.....</i>	59
<i>Il nostro pane quotidiano.....</i>	65
<i>Celiachia.....</i>	67
<i>Apriți sesamo .....</i>	69
<i>Quando le mele provocano gonfiore .....</i>	70
<i>La prova di maturità.....</i>	74

Flora e fauna: la cosa più importante è che i batteri

siano innocui.....	78
<i>Il dilemma antibiotico.....</i>	84

La fabbrica dei veleni nell'intestino.

Colpiti dalla testa ai piedi.....	87
<i>Parliamo di pidocchi, fegato e alcol.....</i>	90
<i>Intossicati o avvelenati? .....</i>	92
<i>Le malattie hanno molteplici cause.....</i>	94

Un organo lunatico: come le emozioni gravano  
sulla digestione e viceversa l'intestino

influenza le emozioni .....	98
<i>La scoperta del secondo cervello .....</i>	98
<i>Sensazioni di pancia: una vera questione di nervi .....</i>	99

Aiuto, la pancia diventa sempre più grossa,

il cuore geme e la colonna vertebrale piange.....	102
<i>I polmoni ansimano .....</i>	104
<i>Il cuore geme.....</i>	105
<i>La colonna vertebrale duole .....</i>	107

Anna, Max e Paula. Ma allora non è tutta cacca! .....109



<i>Anna</i> .....	110
<i>Max</i> .....	113
<i>Paula</i> .....	115

In numeri: l'intestino e le malattie dipendenti dalla salute intestinale .....	117
--	-----

### 3. SULLA RETTA VIA IL PROGRAMMA DI FITNESS PER IL VOSTRO INTESTINO

La cosa più importante: riguardarsi.	
Una via dolce per digiunare.....	121
<i>La dieta corretta per il digiuno</i> .....	124

Pulito, più pulito, pulitissimo!	
Le pulizie di primavera per il vostro intestino.....	129
<i>Sale inglese (o sale di Epsom)</i> .....	130
<i>Basico o acido? Entrambi!</i> .....	133
<i>Bevi!</i> .....	136

Di nuovo sui banchi di scuola per apprendere la corretta digestione .....	138
<i>L'allenamento alla masticazione è jogging per chi ha a cuore il proprio intestino</i> .....	138
<i>Il senso di sazietà va appreso</i> .....	139
<i>Ci si può allenare anche alla defecazione</i> .....	141
<i>L'assistenza medica e il ruolo del trattamento addominale</i> .....	141

In forma, più in forma, in formissima! Il programma fitness di 10 giorni per il vostro intestino e la vostra salute....	143
---	-----

10 giorni di programma disintossicante .....	146
<i>Che cosa vi serve e che cosa no</i> .....	147
<i>Per prima cosa calmatevi!</i> .....	149
<i>I 10 giorni</i> .....	150

<i>Conseguenze .....</i>	<i>154</i>
<i>Giorni di allenamento e di riposo per l'intestino .....</i>	<i>155</i>
<i>E il mio peso?.....</i>	<i>157</i>
<b>Consigli e ricette in breve .....</b>	<b>160</b>
<b>Ricette facili da fare a casa.....</b>	<b>162</b>
<b>Mangiare ciò che è digeribile: gli alimenti giusti per voi e il vostro intestino.....</b>	<b>164</b>
<i>Alcol.....</i>	<i>167</i>
<i>Fibre alimentari.....</i>	<i>169</i>
<i>Pane.....</i>	<i>169</i>
<i>Proteine.....</i>	<i>171</i>
<i>Lipidi.....</i>	<i>172</i>
<i>Pesce.....</i>	<i>173</i>
<i>Carne.....</i>	<i>174</i>
<i>Frutta .....</i>	<i>175</i>
<i>Bevande .....</i>	<i>176</i>
<i>Spezie.....</i>	<i>177</i>
<i>Frullati .....</i>	<i>177</i>
<i>Caffè e tè .....</i>	<i>178</i>
<i>Carboidrati .....</i>	<i>179</i>
<i>Dieta mediterranea .....</i>	<i>180</i>
<i>Prodotti caseari.....</i>	<i>181</i>
<i>Muesli.....</i>	<i>182</i>
<i>Dolcificanti .....</i>	<i>183</i>
<i>Alimentazione vegana .....</i>	<i>185</i>
<i>Alimentazione vegetariana.....</i>	<i>185</i>
<i>Zucchero.....</i>	<i>186</i>
<b>Il meglio arriva alla fine.....</b>	<b>189</b>
<b>RINGRAZIAMENTI .....</b>	<b>190</b>
<b>FONTI, LETTERATURA DI APPROFONDIMENTO E INDIRIZZI UTILI.....</b>	<b>191</b>

DOTTOR ADRIAN SCHULTE

# BUONA CACCA A TUTTI!

VOGLIAMO SENTIRCI OGNI GIORNO FELICI, SPUMEGGIANTI,  
IN FORMA E NON VOGLIAMO INVECCHIARE.

SPESSE PERÒ LA REALTÀ È MOLTO DIVERSA  
E NOI CI SENTIAMO SEMPLICEMENTE, BEH, DI CACCA.

**Quale può essere la vera causa?**

Proprio al centro di ognuno di noi c'è una specie di hard disk, un **organo importante** che ha la responsabilità di **digerire ed elaborare** adeguatamente quello di cui ci nutriamo, ed è **l'intestino**.

È l'organo chiave che contribuisce al nostro benessere e in gran parte al mantenimento e al miglioramento della nostra salute fisica e mentale. **L'intestino può essere nostro amico** ma se lo trascuriamo e non ce ne prendiamo cura può causarci tanti problemi e disagi.

**Che cosa indebolisce il nostro intestino?**

**Quali sono le cause del suo malfunzionamento?**

**Come possiamo mantenerlo in buona salute?**

Il **dottor Adrian Schulte**, che da più di 20 anni studia le conseguenze di abitudini alimentari errate, ha individuato proprio in esse le principali cause della intossicazione e dei problemi del nostro intestino.

**Un intestino sano dipende da quello che mangiamo e da come lo ingeriamo: oggi, infatti, ci nutriamo troppo, troppo velocemente e troppo spesso!**

**IL LIBRO CONTIENE L'ESCLUSIVO  
"PROGRAMMA DETOX INTESTINALE DI 10 GIORNI"**

ISBN: 978-8893191364



9 788893 191364

**€ 14,50**

**GRUPPO MACRO**

**1987-2017**

**30 ANNI DI BENESSERE E CONOSCENZA**

**[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)**

Tratto da:

## BUONA CACCA A TUTTI!

Autore: Adrian Schulte



Acquista il libro completo [cliccando qui](#)