

Dottor Yoshiya Hasegawa

# POLLICE INTELLIGENTE

# CERVELLO GIOVANE

DAL GIAPPONE  
UN METODO  
SCIENTIFICAMENTE  
COMPROVATO

ESTRATTO  
GRATUITO

COME  
RINGIOVANIRE  
IL CERVELLO  
CON LA  
STIMOLAZIONE  
DEL POLLICE





PREFAZIONE:  
LE DITA  
SONO  
IL VOSTRO  
“SECONDO  
CERVELLO”

È vero  
che chi usa  
le dita spesso  
ha il cervello  
più vispo?

28

**V**i è mai capitato di vedere in TV un attore di cui non vi viene in mente il nome, pur sforzandovi di ricordarlo?

O di dissimulare con un'amara risata l'imbarazzo che provate quando, parlando con gli amici, vi riferite a "tale cosa" o "tale luogo" e via dicendo, senza riuscire a chiamarli con il loro nome?

Oppure di non poter ricordare cosa avete mangiato la sera precedente o persino oggi a colazione?

Vi è successo senza che ci fosse una ragione in particolare di non aver voglia di uscire e di sentirvi fiacchi?

Sono passati quindici anni da quando ho aperto una clinica che si occupa, a domicilio o all'interno di una struttura, di pazienti affetti da disordini cognitivi.

In tutto questo tempo ho visitato, in veste di medico specialista in tale branca, oltre 1000 pazienti al mese e ho incontrato i loro familiari.

Tramite questa esperienza, giorno dopo giorno, ho potuto da un lato constatare il fatto che le persone, **con l'invecchiamento, soffrono di perdite di memoria e cali di energia**. Dall'altro, attraverso le mie visite in clinica e a domicilio, ho cominciato ad avere dei dubbi: **perché solo alcune persone, anche invecchiando, possono conservare una buona capacità mnemonica?**

**Perché solo alcune persone sono energiche nonostante l'età?  
Perché il deterioramento cognitivo, una volta in atto, in alcuni  
casi avanza più in fretta?**

Per rispondere a queste domande, affiancando le mie visite giornaliere allo studio del funzionamento del cervello, ho cominciato a focalizzare il mio interesse su una parte specifica del corpo umano: **i pollici**.

Da sempre si dice che chi usa molto le dita, ad esempio gli artigiani o i pianisti, **tende a rimanere intellettualmente vivace**. Si dice che gli origami<sup>1</sup> aiutino a prevenire il deterioramento cognitivo perché, grazie a quest'arte, si muovono le dita.

Giorno dopo giorno, più indagavo sul legame fra le dita e le funzioni cognitive, più cresceva in me la consapevolezza dell'esistenza di un inconfutabile riscontro medico che lo giustificasse. Inoltre ho capito che, tra le cinque dita, è il pollice ad avere il ruolo maggiore nella prevenzione del deterioramento cognitivo.

**Muovendo i pollici, il nostro cervello viene stimolato, si riattiva e ringiovanisce.**

Questa scoperta è stata una grande sorpresa per un medico come me. Per spiegare come tutto ciò accada, cominciamo la nostra avventura illustrando la relazione fra i pollici e il cervello e il motivo per cui i nostri pollici possono intervenire nella prevenzione del decadimento cognitivo.

---

<sup>1</sup> L'arte giapponese di piegare la carta per realizzare forme decorative.

## L'incredibile efficacia del "metodo di stimolazione dei pollici" scoperto durante il mio lavoro di riabilitazione neurocognitiva

30

**A**i circa 1000 pazienti che visito mensilmente consiglio una seduta di riabilitazione neurocognitiva alla settimana perché le medicine da sole non funzionano. Ce ne sono di valide che agiscono sul deterioramento cognitivo, alcune ritardando il peggioramento dei sintomi, altre eliminando i disturbi collaterali, quali la paranoia.

Nonostante ciò, non esistono ancora farmaci in grado di curare la malattia: è per questo che considero la **"riabilitazione neurocognitiva"** così importante.

**È stato infatti dimostrato scientificamente che l'esercizio fisico allontana il rischio di deterioramento cognitivo ed è efficace nel rallentare il suo avanzamento, una volta che fosse già iniziato.**

Da medico suggerirei un'ora di esercizio al giorno; la maggior parte delle persone, tuttavia, ritiene difficile mantenere questo ritmo. Consiglio quindi di svolgere la riabilitazione neurocognitiva facendosi assistere da uno specialista.

In campo clinico esistono attualmente due fasi di riabilitazione.

La prima avviene sotto la guida di un **fisioterapista**. Questo tipo di riabilitazione ha lo scopo di riacquisire l'abilità di svolgere le attività fondamentali, necessarie nella vita di ogni giorno: consiste, ad esempio, in esercizi per la deambulazione, svolti camminando mentre ci si appoggia a due corrimano, e in altri per l'irrobustimen-

to muscolare, entrambi svolti sotto la supervisione del fisioterapista.

La fase successiva è la riabilitazione seguita da un **terapista occupazionale**.

Questo tipo di riabilitazione si pone l'obiettivo di recuperare il movimento e il tono muscolare delle articolazioni di braccia e dita e le movenze complesse di queste ultime. La rieducazione in questa fase consiste nel far eseguire al paziente movimenti fini, quali la manipolazione di blocchi e l'uso di bastoncini per spostare oggetti da un posto all'altro.

Dopo molti anni di osservazione sul campo del processo di riabilitazione, sono giunto alla conclusione che, **sotto la guida di un terapista occupazionale, la riabilitazione che ha per oggetto le cinque dita della mano è una pratica in grado di fornire al cervello un'ottima stimolazione, pari a quella raggiunta da un esercizio fisico costante.**

## Perché si dice che le dita siano “il nostro secondo cervello”

**P**erché la riabilitazione che si concentra sulle cinque dita della mano (rispettivamente pollice, indice, medio, anulare e mignolo) consente una corretta stimolazione del cervello?

32

La chiave della risposta a questa domanda sta nell'osservazione delle curiose immagini a p. 34, raffiguranti volto, mani e dita disposti lungo il contorno esterno della scatola cranica.

Si tratta delle **“raffigurazioni dell’*homunculus* corticale”**, immagini che chiunque abbia studiato medicina ha visto durante le lezioni di fisiologia. Il neurochirurgo Wilder Penfield, l'autore, intendeva mostrare con esse a quali parti del corpo **sono strettamente connesse**, rispettivamente, la cosiddetta **“area motoria”** del cervello, responsabile di impartire comandi che innescano movimenti, e l’**“area sensoriale”**, adibita all'elaborazione delle sensazioni. È importante osservare la considerevole porzione in cui sono coinvolte le cinque dita e il palmo delle mani, tenendo conto che **l'area motoria e quella sensoriale occupano rispettivamente un terzo e un quarto dell'intero cervello**.

L'*homunculus* corticale raffigura tali proporzioni, servendosi di un modello dalla forma umana. Tale immagine, tenendo conto dell'importanza che ciascuna parte del corpo ha sul cervello, risulta in un'umoristica raffigurazione antropomorfa con bocca e mani sproporzionate.

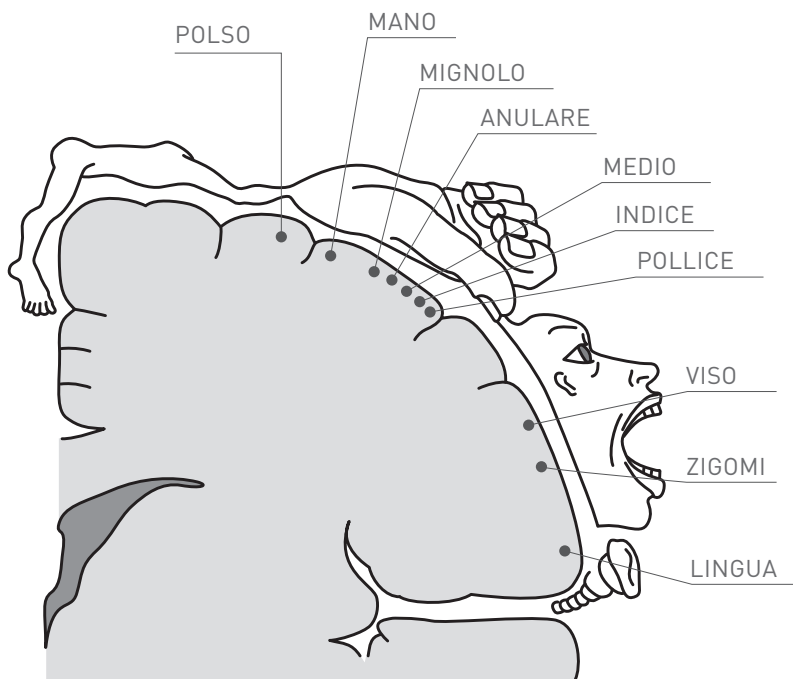
Ogni giorno noi eseguiamo azioni di tutti i tipi con l'ausilio delle mani:

teniamo in mano qualcosa;  
lo afferriamo;  
lo stringiamo;  
lo annodiamo;  
lo giriamo.

È grazie alle nostre dita, le sole tra le varie parti del corpo in grado di eseguire movimenti particolarmente complessi e sofisticati, che possiamo cucinare o riusciamo a portare a termine operazioni di alta precisione, come quelle richieste nel cucito.



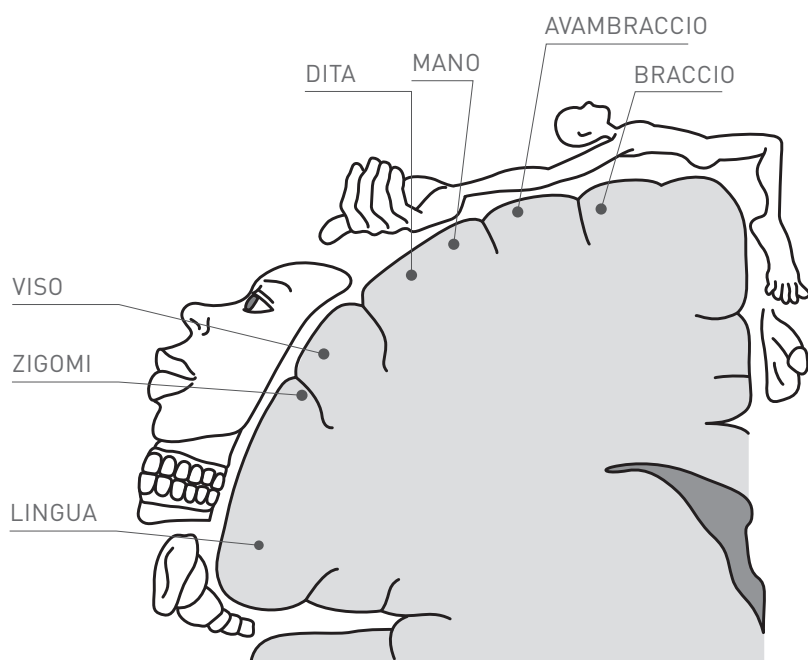
## RAPPRESENTAZIONI DELL'*HOMUNCULUS* CORTICALE DI PENFIELD



### AREA MOTORIA

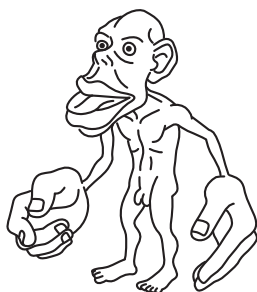
#### **L'*homunculus* corticale**

Se si rappresentano in forma umana le raffigurazioni dell'*homunculus* corticale di Penfield, il risultato sarà la figura a destra, un'immagine antropomorfa dotata di un viso, mani e dita sproporzionati.



35

## AREA SENSORIALE



Illustrazioni del neurochirurgo Wilder Penfield. Queste immagini indicano di quali parti del corpo si occupano rispettivamente le aree motoria e sensoriale del cervello: dalle figure si capisce quanto sia estesa la regione del cervello destinata alle mani e alle dita.

**L'area motoria coordina i movimenti del corpo, mentre quella sensoriale si occupa di compiti come valutare gli oggetti in base alla loro consistenza e percepire un determinato quantitativo raccolto nel palmo della mano.**

Le cinque dita e i palmi delle mani sono organi sofisticati. Nonostante infatti ricoprono solo un decimo dell'intera superficie del corpo, **per controllarli è impegnato addirittura un terzo della regione cerebrale**, incluse l'area motoria e sensoriale.

In particolare le nostre dita sono dotate di cellule nervose connesse al cervello. La mano destra è strettamente collegata all'emisfero cerebrale sinistro, responsabile del pensiero razionale e logico, compresi il linguaggio e il calcolo; la mano sinistra è invece connessa all'emisfero destro del cervello, legato alle immagini e all'arte, inclusi l'intuizione e la creatività.

In breve, la testa impartisce una quantità elevata di comandi alle nostre dita. Non è un caso, perciò, che nei caratteri che compongono la parola "comando" in giapponese compaia l'ideogramma corrispondente a "dito".

Inoltre, il cervello non è responsabile solo di muovere le varie parti del corpo, ma anche di ricevere stimoli da esse, trasformandosi in risposta a tali sollecitazioni. **Tutto questo per dire che possiamo stimolare un'ampia area del cervello semplicemente usando le nostre dita.** Quando muoviamo attivamente le nostre dita, il cervello cerca di captare tali informazioni e, come risultato, viene attivato e rivitalizzato. È per questa precisa ragione che i medici affermano che **"le dita sono il nostro secondo cervello"**.

Le dita e il cervello sono strettamente connessi ed esercitano una grande influenza reciproca.

**CONTINUA NEL LIBRO**

<https://www.gruppomacro.com/prodotti/pollice-intelligente-e-cervello-giovane>

## SOMMARIO

### 00. PREFAZIONE: LE DITA SONO IL VOSTRO “SECONDO CERVELLO”

È vero che chi usa le dita spesso ha il cervello più vispo? ..... 28

L'incredibile efficacia del “metodo di stimolazione dei pollici”  
scoperto durante il mio lavoro di riabilitazione neurocognitiva ..... 30

Perché si dice che le dita siano “il nostro secondo cervello” ..... 32

L'influenza della riabilitazione delle dita sul recupero  
dell'abilità linguistica! ..... 37

Nei pollici sta la motivazione ..... 39

Le prove sono nei dati! Con il “metodo di stimolazione dei pollici”  
è assicurato un maggiore afflusso di sangue al cervello! ..... 43

I nove effetti principali del “metodo di stimolazione dei pollici” ..... 46

### 01. IL MERAVIGLIOSO POTERE DEI POLLICI PER ACCRESCERE ENERGIA E MEMORIA

Qual è la differenza sostanziale tra uomini e scimmie? ..... 52

Il cervello umano si è ingrandito grazie ai nostri pollici?! ..... 55

Senza i pollici, non potremmo neanche mettere gli occhiali?! ..... 57

Le aree motoria e sensoriale, la chiave per ringiovanire il cervello... 59

Il declino delle aree motoria e sensoriale provoca difficoltà cognitive... 61

Il calo della motivazione è un sintomo certo dell'invecchiamento  
del cervello ..... 63

I movimenti che coinvolgono i pollici sono associati alla motivazione..... 65

Stimolare il cervello mantiene la mente acuta, un livello di energia  
alto e tiene lontana l'irritabilità ..... 67

## 02. RINGIOVANIRE IL CERVELLO CON IL METODO DI STIMOLAZIONE DEI POLLICI

Due incredibili funzioni del pollice alla base dello sviluppo  
del "metodo di stimolazione" ..... 70

23

Il "metodo di stimolazione dei pollici" in tre punti principali ..... 72

Da fare tutti i giorni! Le "tecniche base di stimolazione del pollice"

1. La tecnica di piegamento dei pollici ..... 74
2. Tecnica di stimolazione di apertura e chiusura dei pollici ..... 76
3. Tecnica di stimolazione mediante picchiettamento con i pollici ..... 78

Rivitalizzare ulteriormente il cervello! "Tecniche per la stimolazione  
separata della mano destra e sinistra"

1. Tecnica di stimolazione "sasso-carta" ..... 80
2. Tecnica di stimolazione "uno-due" ..... 82
3. Metodo di stimolazione "antenna" ..... 84

Facili! Piacevoli! "Tecniche di massaggio e pressione"

1. Massaggio dell'estremità del pollice ..... 86
2. Pressione del centro del palmo con i pollici ..... 88
3. Massaggio e pressione della "congiunzione nella valle" con i pollici ..... 90

### 03. RINGIOVANIRE IL CERVELLO CON LA STIMOLAZIONE QUOTIDIANA DEI POLLICI

“Dalle scimmie all’uomo” ancora una volta ..... 94

Reversione allo stadio scimmia nella vita moderna ..... 96

Metodo di stimolazione quotidiana dei pollici

1. Le sensazioni tattili vanno apprezzate nel momento in cui  
le si sperimenta! ..... 99  
Quando una mazza da golf non è adatta ..... 101
2. Descrivere a parole le azioni, passo dopo passo! ..... 103  
Una serie di scoperte inattese nel verbalizzare le azioni ..... 105
3. Abituarsi a toccare qualcosa con gli occhi chiusi! ..... 108
4. Diventare ricettivi alla forma degli strumenti! ..... 109  
Qual è la differenza fondamentale tra una spatola e un forchettone? ... 111  
Comunicare con gli strumenti mantiene vispi ..... 115
5. Osservare come gli altri tengono gli strumenti ..... 116

### 04. UNDICI COMPORTAMENTI DA EVITARE PER MANTENERE UN CERVELLO SANO

Tre cose importanti per ringiovanire il cervello ..... 120

1. Astenersi dal trascorrere la giornata in pigiama! ..... 122
2. Evitare le foto ricordo! ..... 125
3. No al prelievo di contanti dall’impiegato della banca! ..... 128
4. Non tenere nel portafoglio le monete del resto! ..... 131
5. Evitare che la borsa soccomba agli oggetti inutili ..... 134
6. Niente diari annuali! ..... 137
7. Non illudersi che le storie abbiano una conclusione! ..... 140
8. Non immergere il corpo oltre le spalle durante il bagno! ..... 143

<b>9.</b> Non aspettare che i denti facciano male per andare dal dentista! ...	146
<b>10.</b> Evitare i lassativi in caso di stitichezza!.....	149
<b>11.</b> Non mangiare i cibi senza prima averli annusati.....	152
Conclusione .....	154

Dottor Yoshiya Hasegawa  
**POLLICE INTELLIGENTE CERVELLO GIOVANE**

**DAL GIAPPONE**  
**UN METODO SCIENTIFICAMENTE COMPROVATO:**  
LA STIMOLAZIONE DEL POLLICE  
RINGIOVANISCE LE CELLULE NERVOSE

**Pronti a ricevere la notizia?**  
**Il pollice va considerato un secondo cervello.**

**Tutte le operazioni manuali che si compiono con il pollice tengono allenato il cervello e gli impediscono di invecchiare.**

L'Autore - uno dei più importanti specialisti nella ricerca sulla demenza in Giappone - ti mette a disposizione **un potente Metodo scientifico**, riconosciuto dai migliori medici, grazie al quale potrai raggiungere notevoli benefici quali:

- maggiore aspettativa di vita sana;
- prevenzione delle difficoltà cognitive;
- più energia e motivazione;
- miglioramento del flusso sanguigno in tutto il corpo;
- riduzione di rabbia e frustrazione;
- più movimento fisico;
- potenziamento della memoria;
- stabilizzazione della pressione sanguigna.
- sonno più tranquillo;

Con le nuove tecnologie e la vita artificializzata usiamo sempre meno le mani per svolgere lavori manuali: a causa di ciò, il nostro cervello sta avendo un danno enorme in quanto a perdita di operatività, comprensione, capacità di efficacia.

***“Sorprendente! Solo per aver seguito gli esercizi di stimolazione dei pollici, la mia testa funziona meglio, sono più lucida e riesco a ricordare il nome delle persone. Continuerò a esercitarmi”.***

**(Lettrice di 71 anni)**

**YOSHIYA HASEGAWA** è un medico nato a Nagoya, in Giappone nel 1966. Si è laureato alla Facoltà di Medicina della Nagoya City University. Ha studiato la stretta relazione che lega le dita al cervello, esaminando più di mille pazienti affetti da demenza al mese. Grazie all'applicazione del “Metodo di stimolazione dei pollici” che ha sviluppato per la prevenzione della demenza e per la riabilitazione neuro-cognitiva, ha ottenuto risultati eccezionali. Questo fatto ha scatenato una grande curiosità e attualmente riceve richieste da tutto il Paese per presenziare a conferenze e scrivere articoli.

ISBN: 978-8893198561



9 788893 198561

**€ 16,50**

**GRUPPO MACRO**

**BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987**

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