

BENESSERE

Mindfulness in bagno

Conoscere la cacca è un po' un percorso di conoscenza del sé. Questo concetto sottende il libro del Dr Adrian Shulte **"Buona cacca a tutti!"** (Macro Edizioni, pag. 200, € 14,50): prendere parte attivamente e consapevolmente alla gestione del proprio intestino. Oltre ad un viaggio approfondito nel mondo della digestione e un programma di fitness intestinale di 10 gg, il libro cerca di **smitizzare quell'innominabile oggetto oscuro di colore marrone**, che tutti tendono a trattare come coscienza sporca. Come gli iceberg in Antartide raccontano lo stato dell'arte del pianeta, la cacca racconta del nostro modo di vivere, pensare, sperare. Forse è il caso di approfondire, con discrezione, la sua conoscenza, perché ci piaccia o no, lo stato della nostra salute passa da lì.

