



Adrian Schulte

Buona caccia a tutti!

Un intestino sano per migliorare la nostra salute fisica e mentale

Macro Edizioni

Collana: Salute & Alimentazione

Isbn: 9788893191364

Pagine: 200 - **Prezzo:** € 14,50

Disponibile da: Settembre 2017 (anche in versione eBook)

“Il problema è che molte persone non sanno se il loro intestino stia bene o meno”.

Partendo da questa sua convinzione, basata su anni e anni di esperienza sul campo, il dott. Adrian Schulte ha voluto scrivere questo libro (ben augurante) per far capire come sia fondamentale per la nostra salute, fisica e non solo, il benessere del nostro intestino.

Un organo definito dalla stessa comunità scientifica il nostro *secondo cervello* che funziona in maniera affascinante, perlopiù in autonomia, e che dovremmo farci amico. Spesso però si trasforma in nostro nemico, perché lo trascuriamo e non siamo sufficientemente informati su come dovremmo trattarlo. Se consideriamo quante persone soffrono di stitichezza, tumori intestinali, diverticolite, infiammazioni intestinali o sindrome del colon irritabile, una cosa è chiara: i nostri intestini non sono in perfetta forma!. Fino a vent'anni fa solo le persone anziane soffrivano di queste patologie, oggi invece interessano ogni fascia d'età.

Grazie a questo libro, possiamo coprire che cosa accade davvero nel nostro stomaco e in quali punti attraverso soprattutto il nostro comportamento alimentare, riusciamo a influenzare positivamente questo organo digestivo straordinario e di conseguenza in maniera decisiva anche la nostra salute. Tutto quello che il lettore *vivrà in bagno* dopo aver letto il libro (colore, odore e composizione degli escrementi) darà esatte indicazioni sulla funzionalità del suo sistema digestivo.

E visto che la cacca (una parola che ci piace sdoganare se questo permette di vivere meglio il nostro intestino) è il *prodotto finale* di un processo lungo, diventa altrettanto fondamentale capire cosa avviene prima.... dell'atto finale. Un altro libro edito da Macro [I batteri intestinali](#) (della dottoressa Anne Katharina Zschocke) lo spiega in modo dettagliato puntando l'attenzione sul nostro microbioma, ovvero i batteri intestinali nel loro insieme.

Dai batteri, infatti, dipendono non solo la nostra digestione, il nostro sistema di difesa e il nostro bilancio vitaminico, ma anche tutta la nostra evoluzione personale, i nostri sentimenti e il nostro comportamento.

Infine, per agevolare al massimo anche chi magari col water non va molto d'accordo, fantasia e tecnologia vengono in soccorso con **Squatty Potty**, di recente disponibile anche in Italia grazie a [Macrolibrarsi](#). Si tratta del modo più conveniente ed efficace per migliorare la postura in bagno: una panca anatomica ed ergonomica che permette una perfetta posizione per l'evacuazione delle feci.

Più... Buona Cacca di così!!

L'autore di Buona caccia a tutti!

Adrian Schulte è medico che da più di 20 anni studia le conseguenze di abitudini alimentari errate. Propone al suo libro un metodo di disintossicazione dell'intestino, che si basa sui risultati di migliaia di casi da lui trattati con successo e dall'esperienza conseguita nella sua clinica specializzata nella rigenerazione dell'intestino.