



# Vivi Consapevole

IL MAGAZINE DI MACROLIBRARI.IT

Numero 70  
€ 4,10 (Gratis)  
Set-Ott-Nov  
2022

## L'OCEANO DEL CAMBIAMENTO È ARRIVATO



Ecco l'alternativa naturale: reportage ecovillaggi, vivere in camper,  
no alla GDO, mangiar sano secondo Berrino, mobilità davvero sostenibile,  
Orto Elementare, divertimento senza social



EDIZIONE SPECIALE 20 ANNI  
SABATO 17 SETTEMBRE • 10:00-22:00  
ISCRIVITI GRATIS SU [MACROLIBRARSIFEST.IT](http://MACROLIBRARSIFEST.IT)

# PESANTEZZA DI STOMACO

Scopri perché molto spesso non dipende dal cibo che mangi,  
ma dalle emozioni di cui ti nutri

**FABIO GHIGI** | MEDICO CHIRURGO, MEDICINA INTEGRATA, IDEATORE DEL METODO DI DESOMATIZZAZIONE®



**U**na calda sera estiva e un cocktail all'aperto con gli amici: cosa possiamo desiderare di meglio per rilassarci dopo una intensa giornata di lavoro? Una bibita fresca, un pinzimonio di verdura per stare sul salutare e qualche stuzzichino. Una buona compagnia e l'aria fresca della sera, le luci del tramonto e la voglia di stare insieme a raccontarsi qualche storia, come fossimo tutti radunati intorno al fuoco, memoria

arcaica di antiche tradizioni tribali. Ma tornati a casa abbiamo un vago senso di pesantezza, come un qualcosa di non digerito bene: probabilmente la bibita era troppo fredda, magari ho esagerato con le pizzette, o forse c'era qualcosa di non freschissimo negli stuzzichini.

Tutte lecite considerazioni che ogni persona normale potrebbe fare dopo una serata passata fuori casa. Assolutamente plausibile ognuno



## La prossima volta che vi capita un senso di pesantezza digestiva valutate bene se è legato esclusivamente al fatto che avete esagerato col bere o col mangiare

dei sospetti che abbiamo introdotto e che possono giustificare il senso di pesantezza a livello dello stomaco: tuttavia, chi è abituato ad analisi più profonde, potrebbe farsi altre due domande più specifiche sull'ambiente sociale e sui rapporti umani vissuti nel corso della serata.

### TUTTO INIZIA CON UN COMMENTO TAGLIANTE E UNA DISCUSSIONE

Davvero è solo quello che ho mangiato o bevuto che può giustificare le difficoltà digestive?

Oppure qualcosa mi è andato di traverso: quel commento tagliente e inaspettato di Marco potrebbe avermi pesantemente infastidito, in fondo il suo è stato un intervento gratuito e davvero scortese e inatteso.

Non volevo intavolare una discussione, ero troppo stanco dalla giornata trascorsa e quindi ho mandato giù. Ma al mio organismo non è piaciuto nulla di quello che lui ha detto, poteva tenerselo per sé o comunicarmelo in separata sede.

Ho chiesto alla mia compagna cosa pensasse di quell'intervento per me fuori luogo e lei ha minimizzato dicendomi che a volte me la prendo troppo. È vero sono talvolta piuttosto suscettibile, ma **quei commenti mi hanno appesantito la digestione** e probabilmente dopo aver dovuto ingoiare quel "rospo" ho davvero esagerato un po' con le pizzette, come a cercare di mandare giù ciò che non voleva scendere. E la bibita fresca mi è servita per spegnere il piccolo fuoco di disappunto che si è acceso dentro.

Quindi la commistione di cibo e informazioni "pesanti" ha fatto il botto: e poi non sono abituato a sentire commenti sarcastici, dà, lo facevamo alle scuole medie, sembra proprio che ogni tanto abbiamo bisogno di tornare bambini e interagire con gli altri in modo meno educato.

Ogni tanto però ci vuole: dobbiamo allenarci anche a tollerare persone non troppo cortesi, oppure imparare ad agire come fa il mio amico, per esempio, avendo sempre la battuta pronta.

In questo lui è davvero il numero uno: non si fa mai cogliere in castagna, è sempre pronto e vigile e senza essere scortese è in grado di rispondere per le rime. Non è nato così, credetemi, si è allenato fin da bambino e in questo una mamma bella tosta gli è stata di grande sprone.

### REAGIRE O LASCIARE DAVVERO ANDARE

Dovremmo imparare ad essere un po' più reattivi, mai maleducati ma pronti a difendere senza acredine le nostre posizioni. A volte, **quando ce la prendiamo troppo sul personale**, dovremmo imparare a lasciar correre: in entrambi i casi ci vuole un po' di allenamento ma poi si ha successo.

Non capita certo tutti i giorni ma quando viviamo una situazione di stress cui non riusciamo validamente a reagire, l'esperienza a contenuto negativo che stiamo vivendo si somatizza e si trasferisce direttamente sull'organo o sul sistema cui appartiene. Se è stata un'esperienza di rabbia o rancore, ad esempio, si trasferirà sul fegato e sullo stomaco e darà difficoltà digestive, oppure un eccesso di risposta con magari un po' di acidità di stomaco. La prossima volta che vi capita un senso di pesantezza digestiva valutate bene se è legato esclusivamente al fatto che avete esagerato col bere o col mangiare: e anche in questo caso ci sarebbe sempre da chiedersi il perché avete esagerato.

Fate sempre una precisa analisi degli elementi emozionali che si sono scatenati nel corso della cena o dell'aperitivo e vedrete che con poco allenamento sarà molto facile trovare delle risposte sul piano emotivo: col tempo si impara a capire e correggere e si impara che quasi mai il cibo è il primo colpevole. Perché, che lo vogliate o no, prima si pensa, si reagisce e ci si emoziona e solo dopo si mangia o si beve.

**Non colpevolizzate il cibo come elemento di stress**, non è quasi mai (se non per accertate allergie) la vera causa delle sofferenze gastrointestinali e non affannatevi a capire quale cibo potrebbe avervi danneggiato.

Impiegate tempo ed energie nella comprensione dei delicati meccanismi che sostengono le vostre emozioni: imparate a comprenderle quelle emozioni e casomai impegnatevi ad essere meno sensibili, a lasciar correre quando le cose non meritano eccessiva attenzione e a non prendervi troppo sul serio. Siate leggeri e desomatizzate.

## LIBRO CONSIGLIATO

**Fabio Ghigi**

### **Davvero Vuoi Stare Bene?**

*Vita del gorilla, storie di desomatizzazione e nuove frontiere di benessere*

**Botalla Editore, 2021**

