

a cura di Massimo Corradi

UN CERVELLO TUTTO NUOVO

Come rigenerarlo e potenziarlo con metodi naturali

Stefania Cazzavillan
15 x 21 cm
brossura con alette
272 pp.
ISBN 9788820079857
Sperling & Kupfer

«In questo libro compiremo un viaggio alla scoperta di un organo che per certi versi ci appare un po' misterioso: vedremo in breve la sua anatomia, cercheremo di capire come si è evoluto e come funziona; ci addenteremo poi a scoprire come prendercene cura attraverso il toolkit della neuroprevenzione. Andremo indietro nel tempo, fino a tre milioni e mezzo di anni fa, per poi proiettarci nel futuro, perché è lì che vogliamo andare con un cervello in salute e performante.»



In tutto il mondo le facoltà mentali stanno diminuendo, anche tra i giovani, mentre aumentano i tassi di depressione. Nel frattempo, un uomo e una donna su quaranta soffrono di Alzheimer, e l'età di insorgenza si sta abbassando rapidamente. Quali sono le cause? Possiamo fare qualcosa per arrestare questo declino? Il nostro cervello è responsabile per l'umore, l'apprendimento, la capacità di trovare soluzioni, di creare strategie. La nostra personalità e le emozioni che proviamo o le scelte che facciamo dipendono da lui. Uno stile di vita inadeguato (dieta, ritmi del sonno, stress, tossine, farmaci, sedentarietà...) crea uno stato infiammatorio che ne altera il funzionamento. Abbiamo però diversi alleati a nostra disposizione per aumentare le prestazioni cognitive come memoria, concentrazione, lucidità e per prevenire le patologie neurologiche.

La dottoressa Stefania Cazzavillan da anni si occupa di studi pionieristici che hanno individuato nell'alimentazione, nelle proprietà di alcuni funghi e di alcune sostanze naturali come gli adattogeni la chiave per potenziare le performance cerebrali e mantenere giovane a lungo il nostro cervello. Nel volume appena pre-

sentato "Un cervello tutto nuovo" edito da Sperling & Kupfer, propone un kit di neuroprotezione aggiornato per mantenere giovane e sano il nostro cervello offrendo preziosi consigli sull'alimentazione antinfiammatoria, la crononutrizione e il digiuno intermittente, la qualità e ritmi del sonno, gli adattogeni, sostanze naturali che combattono lo stress e i nototropi, tra cui molti funghi, che proteggono il cervello e potenziano le funzioni cognitive. Perché, come scrive l'autrice nella sua prefazione, le patologie neurologiche sono prevenibili e quindi le scelte e le azioni che quotidianamente compiamo determinano il destino di domani in termini di salute, funzionalità e di rischio di malattia.

Vale pertanto la pena fare uno sforzo e cambiare le nostre abitudini oggi per assicurarci una vita migliore, piena di energia e che ci consentirà un invecchiamento più sano e felice.

Stefania Cazzavillan, laureata in Scienze Biologiche presso l'Università di Padova con specializzazione in Genetica all'Università di Bologna, ha svolto il ruolo di Assistente di ricerca presso l'Ospedale Civile di Vicenza, di Consulente e poi Dirigen-

te Biologo presso la stessa struttura con creazione del Laboratorio di Biologia Molecolare. Nutrizionista e Naturopata, ha seguito un percorso di tre anni di Medicina Funzionale e di quattro anni di Neurotraining. Diffonde la conoscenza della Micoterapia e della nutrizione integrata attraverso conferenze, corsi, newsletter, pubblicazione di libri e articoli in riviste del settore. In particolare, svolge attività di formazione per specialisti e aziende nel settore della fitoterapia e della medicina integrata e consulenze professionali. Attualmente è Professore a contratto all'Università di Milano. Con Sperling & Kupfer ha già pubblicato con grande successo *Supermetabolismo con la dieta chetogenica*.



Scrophularia