

Sommario

<i>Prefazione alla prima edizione</i>	V
<i>Prefazione alla seconda edizione</i>	VII
<i>Prima parte</i>	
La pancia, che complesso!	1
<i>Capitolo 1 Il secondo cervello, come è fatto e come funziona</i>	3
<i>Capitolo 2 Le influenze del secondo cervello sul primo</i>	9
<i>Capitolo 3 Le influenze del primo cervello sul secondo</i>	17
<i>Capitolo 4 La digestione, un lungo processo con molti attori</i>	31
<i>Capitolo 5 Le difese della pancia</i>	43
<i>Seconda parte</i>	
Per una pancia in buona salute	49
<i>Capitolo 6 Alimentazione</i>	51
<i>Capitolo 7 Tecniche antistress e meditative</i>	75
<i>Capitolo 8 Esercizi per rilassare i cervelli</i>	83
<i>Capitolo 9 Fitoterapia</i>	97
<i>Conclusioni Una visione unitaria</i>	113