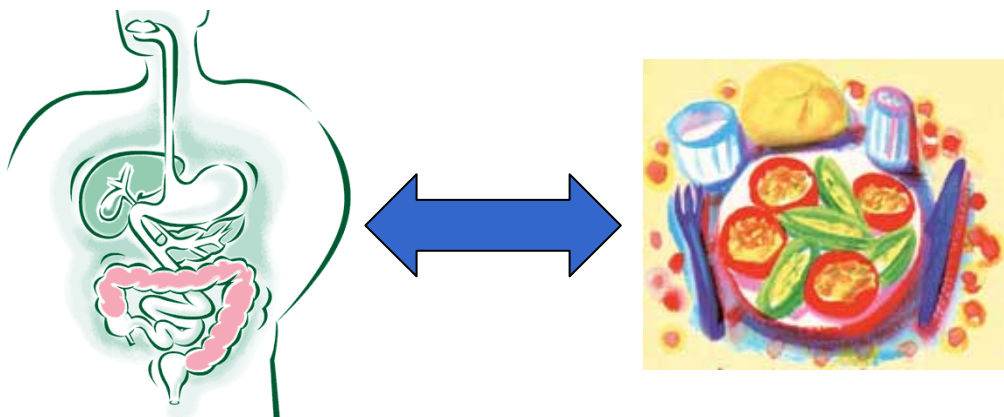




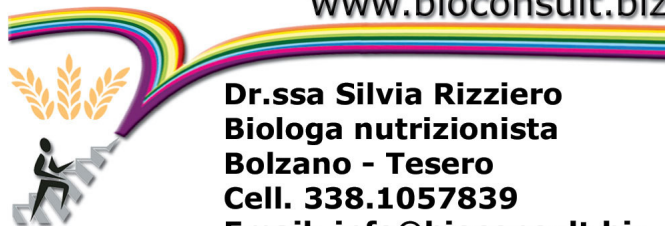
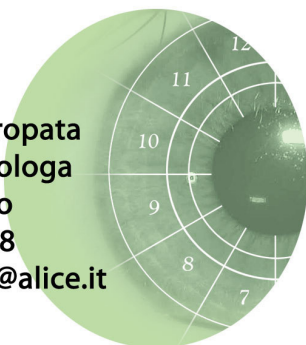
**IL COMUNE DI GRUMES**

# **L'obiettivo per vivere meglio: alimentazione sana e benessere dell'intestino!**



**Venerdì 22 Gennaio 2010  
Sala polifunzionale di Grumes (TN)**

Dori Zanol  
Infermiera Naturopata  
Iridologa Riflessologa  
Capriana - Tesero  
Cell. 333.5683008  
Email: dorizanol@alice.it



[www.bioconsult.biz](http://www.bioconsult.biz)

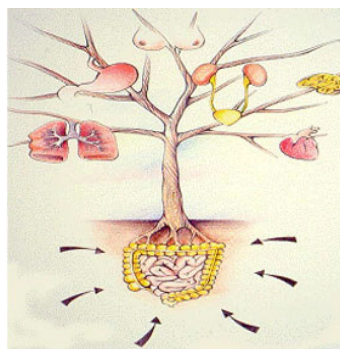
**Dr.ssa Silvia Rizziero  
Biologa nutrizionista  
Bolzano - Tesero  
Cell. 338.1057839  
Email: info@bioconsult.biz**

# *L'intestino? Il cervello della pancia. Come mantenere naturalmente la salute intestinale*

*Relatore: Dori Zanol*

Solo un intestino sano produce SEROTONINA ( sostanza in grado di regolare umore, sonno, appetito, etc), che ci rende "felici" ed in benessere.

Il nostro cervello intestinale è in grado di "ricordare" ogni nostro vissuto: il "LASCAR ANDARE" è LA SUA EMOZIONE!!!!

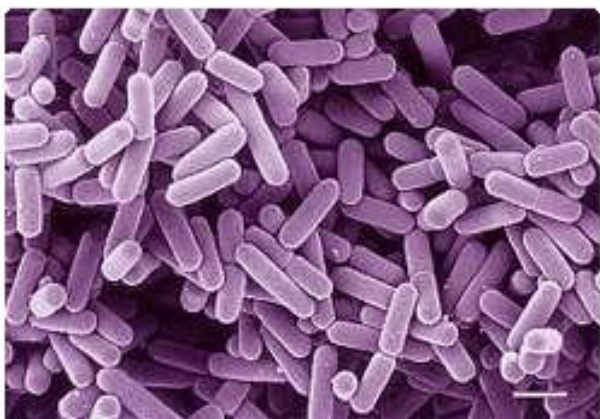


## **L'irregolarità intestinale**

La velocità di transito delle feci nell'intestino in condizioni normali è compresa tra le 12 e le 36 ore circa. L'evacuazione non dovrebbe essere inferiore alle 2/3 scariche settimanali.

<b>DIARREA</b>	Transito < 12 ore
<b>STITICHEZZA</b>	Transito > 36 ore

**REGOLARITA' = BENESSERE = EQUILIBRIO DELLA FLORA BATTERICA!!**



Le funzioni indispensabili della flora batterica (costituita da un insieme di batteri) vengono difese da microrganismi ( i più conosciuti: *Lactobacillus*, *Bifidobacterium*, *Acidophilus*, .....). L'assunzione di probiotici e la presenza di fermenti lattici nella dieta quotidiana migliora la funzionalità intestinale e ne previene i disturbi.

## **Come mantenere la regolarità dell'intestino**

- ✚ STILE DI VITA (stress, ritmi regolari, att. fisica, acqua, alcool, fumo,)
- ✚ PROBIOTICI
- ✚ RIMEDI NATURALI (fitoterapia, massaggio e respirazione addominale,..)
- ✚ ALIMENTAZIONE
- ✚ PULIZIA INTESTINALE (lassativi, idrocolonterapia)

# I rimedi naturali

## La fitoterapia

<b>Malva</b>	emolliente/antinfiammatorio
<b>Lino/Psillo</b>	mucillagini/lubrificanti
<b>Finocchio/Anice</b>	diuretici/antigas
<b>Fico/Mirtillo</b>	regolatori gastrointestinali



## Massaggio addominale

- ✓ Utilizzo di oli essenziali
- ✓ Senso orario: stimolante
- ✓ Senso antiorario: sedativo



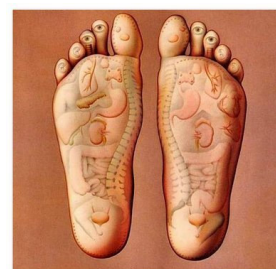
## Respirazione addominale

- ✓ 5 -10 minuti in ambiente tranquillo
- ✓ Inspiro profondo con il naso
- ✓ Espiro profondo con la bocca



## Riflessologia plantare

- ✓ Automassaggio nella zona centrale del piede
- ✓ Terapeutico in caso di disturbi acuti o cronici



## La pulizia intestinale

<b>Lassativi</b>	Da utilizzare con parsimonia e non per periodi prolungati; in caso di evacuazioni settimanali < 2-3 volte.
<b>Idrocolonterapia</b>	Si effettua in centri specializzati. E' indicata soprattutto per: diverticolosi, stipsi, colon irritabile, coliti, psoriasi, candidosi, cistiti, percorsi emozionali, disintossicazione,...



# Alimenti e nutrizione salva-intestino

Relatore: Dr.ssa Silvia Rizziero

## Sindrome da intestino irritabile

### Sintomi:

- ☹ Dolori addominali
- ☹ Stipsi
- ☹ Diarrea alternata a stipsi, imprevedibile ed irregolare
- ☹ Addome gonfio e teso
- ☹ Pienezza d'aria
- ☹ Sensazione di malessere generale (mal di testa, stanchezza,...)



La nostra GIORNATA ALIMENTARE ideale dovrebbe rispettare **3 REGOLE** fondamentali:

**1. EQUILIBRIO**

**2. VARIETA'**

**3. SICUREZZA**

### L' EQUILIBRIO



Prima colazione? **Abbondante**

Pranzo? **Sostanzioso**

Cena? **Leggera**

### LA VARIETA'



**Dieta mediterranea** e menù variato.

Frutta e verdura di stagione: largo ai colori!!!

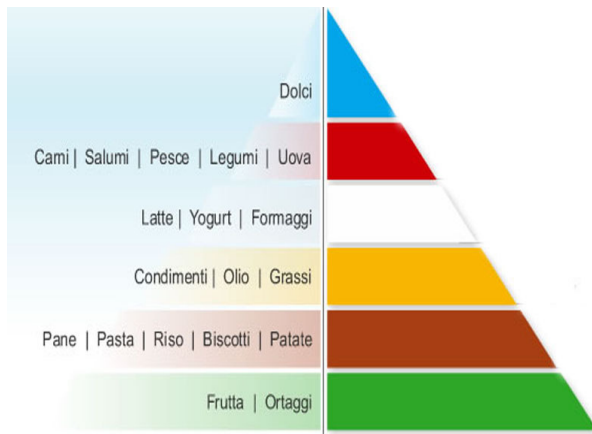
Alternare carne magra, pesce, uova, legumi, salumi magri

### LA SICUREZZA



Privilegiare gli alimenti che non contengono additivi... **ETICHETTE!!!**

Preferire le cotture con pochi grassi



**La piramide alimentare** ci permette di capire a colpo d'occhio **il giusto peso** di ciascun alimento all'interno della dieta umana. In rapporto alla pasta, piatto base dell'alimentazione mediterranea, si deve mangiare frutta e verdura in quantità maggiore. La carne è invece un alimento da assumere con moderazione. Al vertice troviamo i dolci, da mangiare in quantità minime.

**Non** esiste un alimento sano e uno cattivo, esiste un **mix idoneo** degli alimenti all'interno della stessa dieta. Un'alimentazione equilibrata deve sempre essere associata ad un **adeguato apporto di liquidi** (l'acqua migliore è quella fuori dai pasti) e ad una **costante e moderata attività fisica**.

## Le fibre

*Le fibre sono un elemento terapeutico basilare. Costituiscono agenti formanti massa (cioè aumentano il volume e la consistenza delle feci) e contribuiscono alla regolarizzazione della flora batterica intestinale). L'apporto giornaliero di fibre deve oscillare tra i 25-30 grammi*



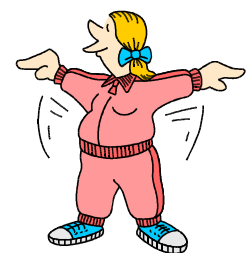
Alimenti	Fibre totali
Crusca pura	44%
Legumi	10-25%
Frutta secca	10-15%
Pane/pasta integrale	10%
Semi oleosi	6- 14%
Frutta fresca	1,5 -2%
Verdura fresca/cotta	1-3%
Farine bianche	1,5-2%
Bibite, zucchero	Quasi 0%

## Alimentazione corretta nei disturbi intestinali

### STIPSI

- ☺ Pane integrale
- ☺ Riso integrale
- ☺ Corn flakes
- ☺ Patate cotte con la buccia
- ☺ Spinaci, broccoli, porri
- ☺ Verdura fresca
- ☺ Cavoli, cavolini di Bruxelles
- ☺ Carciofi, fagiolini, lenticchie
- ☺ Mele, pere, albicocche, prugne cotte

### Movimento



A  
C  
Q  
U  
A



### DIARREA

- ☺ Focchi di mais, semolino
- ☺ Riso, pane bianco, pasta
- ☺ Pesce, carne e formaggi leggeri
- ☺ Tutti i frutti no buccia
- ☺ Marmellata, the nero, biscotti secchi

### Riposo

