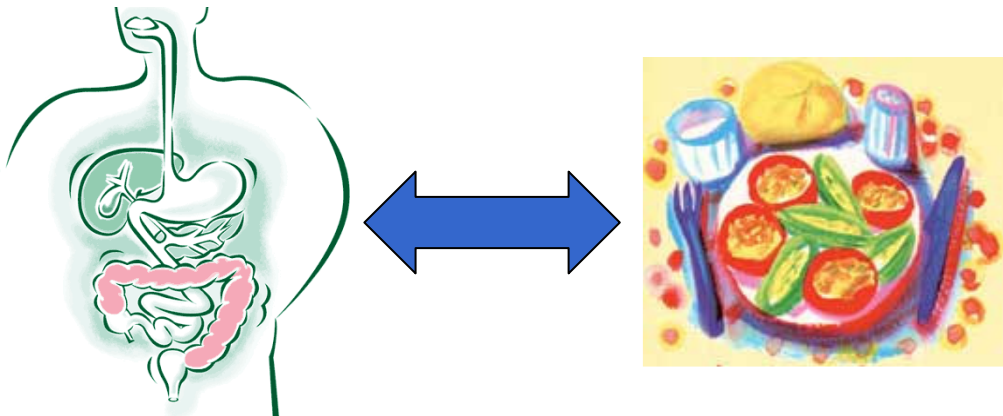




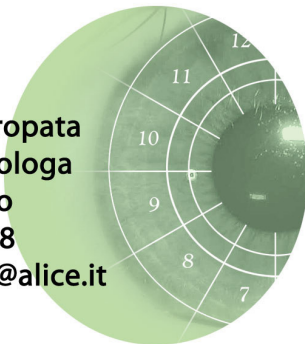
Circolo pensionati anziani di Padergnone
Piazza Municipio n. 2 - 38070 Padergnone (TN)

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



Venerdì 09 Ottobre 2009
Teatro Comunale di Padergnone (TN)

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



www.bioconsult.biz

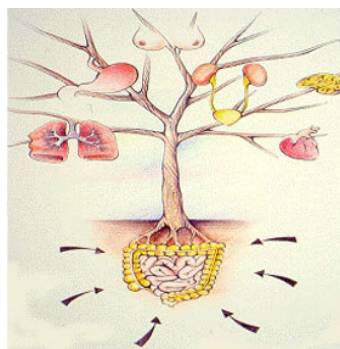
Dr.ssa Silvia Rizziero
Biologa nutrizionista
Bolzano - Tesero
Cell. 338.1057839
Email: info@bioconsult.biz

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 "LASCIAR ANDARE" è LA SUA EMOZIONE!!!!

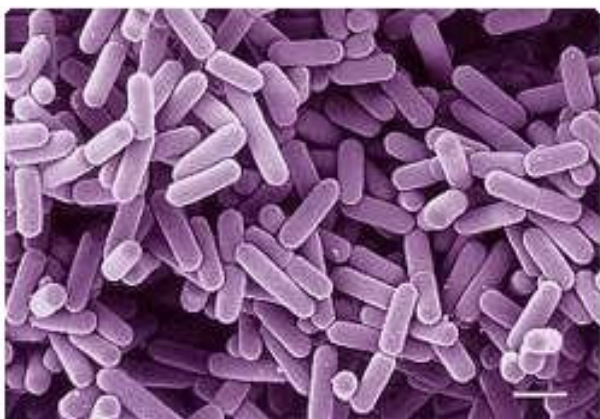


L'irregolarità intestinale

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.

DIARREA	Transito < 12 ore
STITICHEZZA	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

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



Massaggio addominale

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



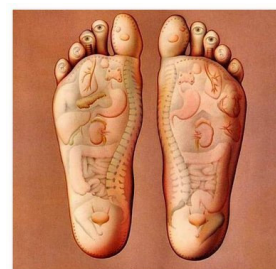
Respirazione addominale

- ✓ 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

Lassativi	Da utilizzare con parsimonia e non per periodi prolungati; in caso di evacuazioni settimanali < 2-3 volte.
Idrocolonterapia	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



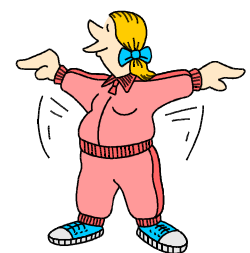
Alimenti	Fibre totali
Crusca pura	44%
Legumi	10-25%
Frutta secca	10-15%
Pane/pasta integrale	10%
Semi oleosi	6- 14%
Frutta fresca	1,5 -2%
Verdura fresca/cotta	1-3%
Farine bianche	1,5-2%
Bibite, zucchero	Quasi 0%

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

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

Riposo

