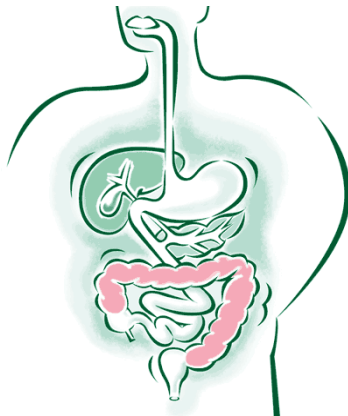




LA SALUTE DELLE DONNE



Donne e disturbi intestinali: come riportare in equilibrio il “cervello della pancia”



Martedì 04 Maggio 2010 ore 20.30
Auditorium Luigi Canal Cassa Rurale di Tesero (TN)

Dori Zanol
Infermiera Naturopata
Iridologa Riflessologa
Cell. 333.5683008
Email: info@dorizanol.it

www.dorizanol.it



www.bioconsult.biz

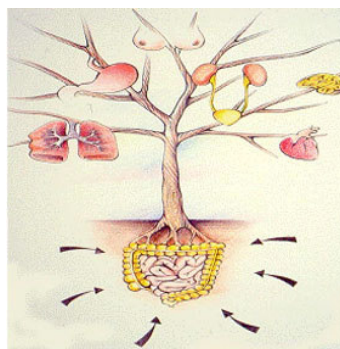
Dr.ssa Silvia Rizziero
Biologa Nutrizionista
Cell. 338.1057839
Email: info@bioconsult.biz

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



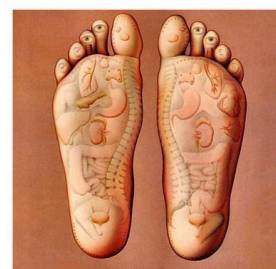
Respirazione addominale

- ✓ 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



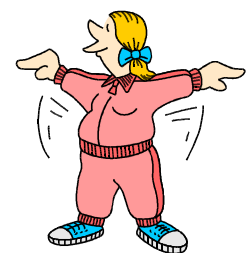
Alimenti	Fibre totali
Crusca pura	44%
Legumi	10-25%
Frutta secca	10-15%
Pane/pasta integrale	10%
Semi oleosi	6- 14%
Frutta fresca	1,5 -2%
Verdura fresca/cotta	1-3%
Farine bianche	1,5-2%
Bibite, zucchero	Quasi 0%

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

