

**ALIMENTAZIONE: QUESTIONE DI SCELTE E DI PASSI**



**IL TEMPIO  
DEL BENESSERE**

**“Fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo”**

*Ippocrate*



# COME PUÒ IL CIBO ESSERE UNA MEDICINA?

OGNI ALIMENTO È UN INSIEME DI PRINCIPI ATTIVI

I principi attivi più conosciuti appartengono alle categorie delle vitamine, minerali, aminoacidi, antiossidanti, acidi grassi, glucidi (...).

Sostanze note per interagire con i processi biochimici dell'organismo INFLUENZANDO lo stato della SALUTE.

**SPEGNERE I SINTOMI  
SENZA INDAGARE  
LE CAUSE**

*significa*

**IGNORARE I MESSAGGI  
INVIATI DAL CORPO**

Il **cerchio alla testa** può essere sedato con un analgesico, ma se fosse causato da un eccesso di tossine o una carenza di ferro o un insufficiente apporto di acqua o semplicemente da una colazione non adeguata?

I dolori **osteoarticolari-muscolari** possono essere sedati con un antinfiammatorio, ma se la causa fosse una carenza di magnesio o un accumulo di tossine o un abuso di alimenti pro-infiammatori?

**SE SEI INTERESSATO** ad acquisire pillole di consapevolezza e semplici strumenti pratici per **AIUTARE CHI È ALLA RICERCA DI RIAPPROPRIARSI DEL PROPRIO BENESSERE** SEGUICI NELLE PROSSIME PUBBLICAZIONI MENSILI CHE PROPORREMO NEI MESI A SEGUIRE.





## TOSSINE

«L'IMMONDIZIA» CHE INQUINA IL NOSTRO TEMPIO E MINACCIA IL BENESSERE.

### DISINTOSSICARE

per rimuovere i piccoli disturbi quotidiani, prevenire le malattie, vivere in salute.

**VANTAGGI:** purificando il sangue, cellule, tessuti e organi si rigenerano. L'organismo si libera dalle scorie ed è più ricettivo a recepire i benefici di integrazioni nutrizionali specifiche, fitoterapiche o di altro genere.

## FEBBRAIO

**1^ USCITA**  
EMORROIDI

**2^ USCITA**  
GLI ALIMENTI RI-EQUILIBRANTI

**3^ USCITA** **PERSONALIZZAZIONE**  
TEST: quanto raffinato mangi?

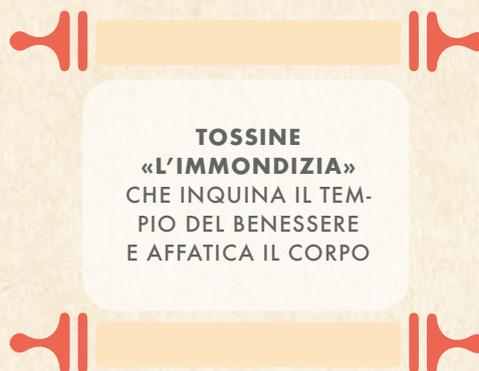
## MARZO

**1^ USCITA**  
DOLORI DELL' APPARATO LOCOMOTORE

**2^ USCITA**  
GLI ALIMENTI RI-EQUILIBRANTI PER RITROVARE IL BENESSERE DELL' APPARATO LOCOMOTORE

**3^ USCITA** **PERSONALIZZAZIONE**  
LA PIRAMIDE ALIMENTARE PER IL CONTROLLO DEL DOLORE





## EMORROIDI- LA VISIONE OLISTICA

**AVERE UN FEGATO ED UN INTESTINO IN EQUILIBRIO È IL PRIMO PASSO PER ATTENUARE I FASTIDIOSI SINTOMI EMORROIDARI E PER ASSORBIRE CORRETTAMENTE NUTRIENTI COME VITAMINE, SALI MINERALI, OLIGOELEMENTI E NON SOLO.**

LA VISIONE OLISTICA PARAGONA LE EMORROIDI a una **valvola di emergenza per lo scarico delle scorie che il fegato non riesce a «lavorare»**. Infatti, una delle cause dell'indebolimento dei vasi è riconducibile al «sovraccarico» della vena porta che è un grosso tronco venoso che raccoglie il sangue proveniente dalla milza e dalla porzione sottodiaframmatica del tubo digerente per veicolarlo al fegato.

I libri di fisiopatologia insegnano che le emorroidi sono dilatazioni varicose delle VENE dell'ano e del retto. A seconda del grado di progressione della patologia si differenziano in:

- **emorroidi di 1° grado**, quando i vasi sono debolmente dilatati, non prolassano ma possono però sanguinare;
- **emorroidi di 2° grado**, quando i vasi dilatati prolassano al di là del canale anale in seguito a sforzi eccessivi (evacuazione, gravidanza, parto, ecc.), con ritorno spontaneo;
- **emorroidi di 3° grado**, nei casi in cui il prollasso da sforzo non rientra spontaneamente ma è ancora riducibile manualmente;
- **emorroidi di 4° grado**, allorchè il prollasso avviene indipendentemente da qualsiasi sforzo ed è ormai irriducibile manualmente.

La progressione si verifica perchè i tessuti che sostengono le vene si stirano e, come risultato, le vene si dilatano, le loro pareti divengono più sottili e sanguinano. Se la tensione e la pressione continuano, le vene indebolite prolassano. Nella maggior parte dei casi la malattia emorroidaria è caratterizzata dall'alternanza tra fasi acute e periodi di latenza, in cui il soggetto convive con la problematica senza averla in realtà risolta e che in qualsiasi momento può evolvere in crisi emorroidale.

Solitamente, i sintomi ad esse associati sono: prurito, ragadi, sanguinamento e dolore durante l'evacuazione, a tal proposito utile è avere ben chiari i fattori PREDISPONENTI E AGGRAVANTI.



## «L'INVENTARIO» DEI FATTORI PREDISPONENTI E AGGRAVANTI:

- DEBOLEZZA GENERALE DELLE PARETI VENOSE
- DIETA POVERA DI FIBRE E ACQUA
- STITICHEZZA
- ABUSO di cioccolato, caffè, carni suine, ecc.... **TALI ALIMENTI CARICANO** di super lavoro l'intestino e gli organi deputati alla digestione e alla depurazione (pancreas, fegato, cistifellea), limitando perciò l'efficienza circolatoria, con il risultato che il sangue fatica a defluire e tende a "stagnare"
- **CIBI RAFFINATI E CONSERVATI, TIPICI DEI NOSTRI GIORNI E DELLA NOSTRA SOCIETÀ E L'ECESSO DI PROTEINE ANIMALI** (soprattutto carni e latticini) rendono difficile le funzioni intestinali e a lungo andare creano disbiosi, con sintomi che vanno dalla stitichezza alla colite
- **ABUSO DI MEDICINALI, IN PARTICOLARE LASSATIVI E ANTIBIOTICI**, i quali depauperano la flora fisiologica benefica
- **NELLA DONNA** l'aumento di pressione pelvica, soprattutto durante la gravidanza ma anche in alcuni momenti del ciclo mestruale, costituisce un ulteriore fattore di predisposizione
- **INTOLLERANZE ALIMENTARI**, spesso non diagnosticate e perciò trascurate
- **SEDENTARIETÀ** il mancato movimento aggrava la situazione, contribuendo a rendere difficoltoso il ritorno venoso
- **SCARSA IDRATAZIONE** La scarsa idratazione rende ancor più dolorosa l'espulsione delle feci
- **ECESSI ALIMENTARI e «ABBUFFATE»**
- **SPORT QUALI EQUITAZIONE, MOTOCICLISMO, CICLISMO**, poiché alla lunga possono indebolire le strutture di sostegno del canale anale.

ALLA LUCE DEI NUMEROSISSIMI FATTORI CHE PREDISPONGONO E AGGRAVANO LE EMORROIDI è facile comprendere il perché l'intestino diviene un luogo "malato" in cui le emorroidi possono facilmente diventare una realtà. A tal proposito, essere consapevoli degli alimenti che predispongono il loro aggravamento è un imprescindibile punto di partenza.

## UNA CORREZIONE DECISA DELLE ABITUDINI ALIMENTARI PUÒ CONFERIRE VALIDI RISULTATI



In soggetti predisposti, alcuni cibi possono favorire la riacutizzazione dei sintomi e andrebbero quindi limitati, meglio se evitati. Gli **alimenti sconsigliati che possono irritare le mucose sono**: farine raffinate, alcolici e superalcolici, caffè, cioccolato e cacao, bibite gassate, cibi troppo salati (insaccati, formaggi ...), aceto, spezie piccanti, cibi piccanti, carne rossa, frittura, frutti di mare, crostacei, melanzane, ravanelli.

*Avvertenza. Nessuna delle informazioni riportate può essere interpretata come consiglio medico né vuole sostituirsi ad alcun tipo di terapia medica, farmacologica o psicologica. Il lettore si assume la responsabilità dell'uso delle informazioni fornite.*

### NELLA PROSSIMA USCITA GLI ALIMENTI RI-EQUILIBRANTI

**Un'alimentazione antinfiammatoria serve a recuperare e a sfiammare vasi sanguigni e mucose. Se molto infiammate le emorroidi possono diventare molto dolorose e sanguinare causando dolore, disagio e fastidio**

