

DISBIOSI INTESTINALI
E
INTOLLERANZE ALIMENTARI:
TERAPIA PRO ed EUBIOTICA



Farmacie
Iuliano

Dr. Alessandro Iuliano

La pancia prima di tutti gli altri organi rende
Evidente il nostro stato emozionale

La morte comincia nell'intestino

Paracelso

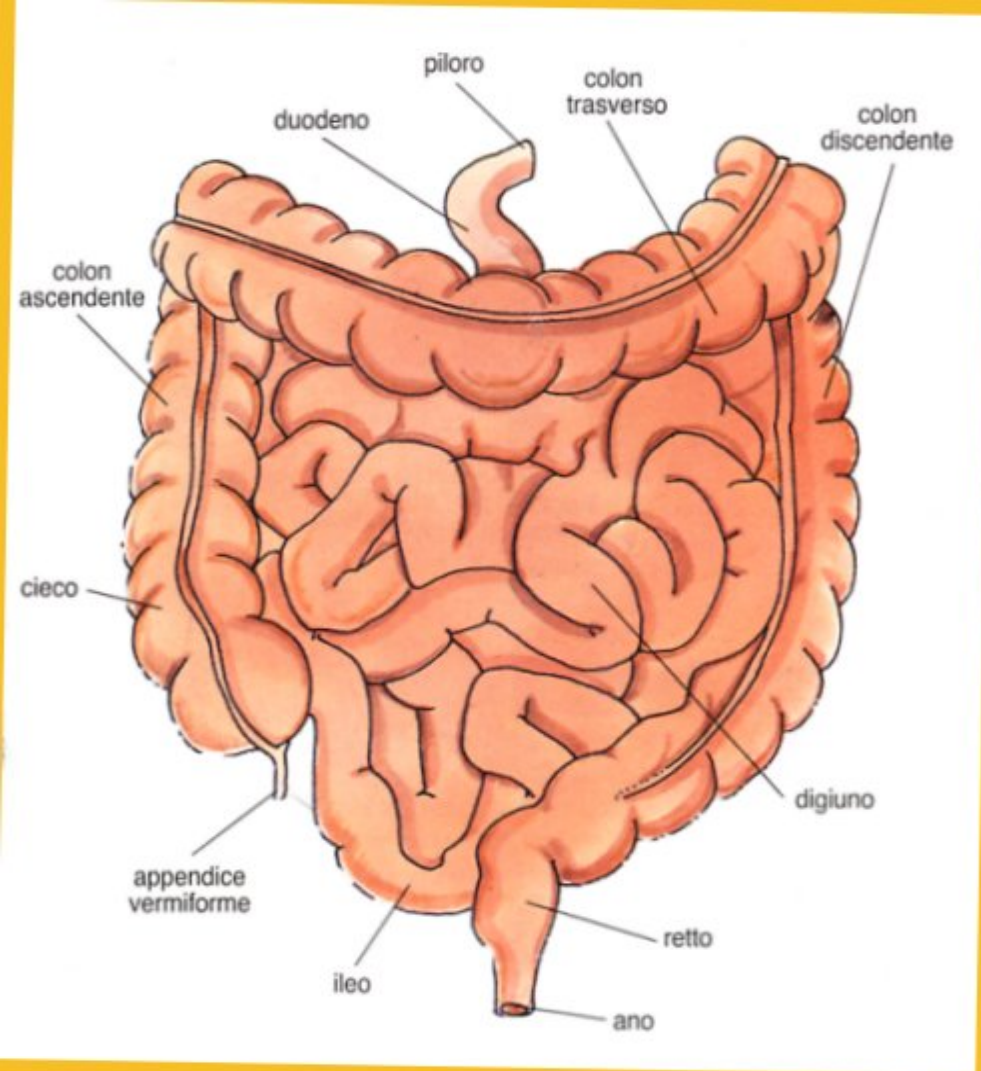
Saggio è colui che va bene d'intestino

Buddha

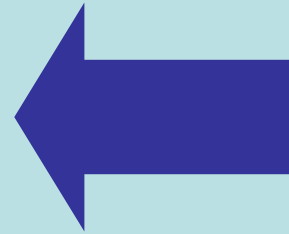
Eubiosi

stato fisiologico in cui è presente un equilibrio simbiotico tra l'organismo e la flora batterica intestinale, di contro la rottura di tale equilibrio dà luogo a

Disbiosi



Sup. intestinale
280-300 mq!!



Considerato che
nel nostro intestino è
localizzato
circa l'80% del nostro

sistema immunitario (GALT)
è facile comprendere quanto sia
importante per la nostra salute che
s'instauri un processo eubiotico

Principali effetti della disbiosi

- Flatulenza
- Alvo alternante
- Diarrea mattutina
- Stanchezza, depressione, cambiamenti d'umore
- Colon sensibile alla palpazione
- Gengivite cronica
- Gastrite cronica
- Eccessiva pienezza dopo i pasti
- Eruzioni cutanee
- Tendenza generale alle infiammazioni (part. vie aeree)

TERAPIA

- DIETA

Anzitutto vanno esclusi, almeno in una prima fase, alimenti a cui il paziente risulta intollerante.

Di solito, infatti, un paziente disbiotico presenta numerose intolleranze alimentari, che, però, potrebbero originarsi proprio dalla disbiosi!

Alimenti da escludere in ogni caso

- Carne di maiale (e insaccati)
- Carne affumicata
- Crostacei
- Pesce conservato e affumicato
- Pane bianco e lieviti in genere
- Zucchero ed alimenti zuccherati
- Latte e derivati
- Albume d'uovo
- Liquori, grappe, caffè, tè
- Frutta non matura

Le proteine e gli zuccheri raffinati sono alimenti acidificanti

Alimenti da preferire

- Carboidrati complessi
- Acidi grassi insaturi (olio extra vergine d'oliva, olio di semi di lino, olio di semi di girasole)
- Scegliere cibi alcalogeni (80%) e acidofili (20%)
- Costruire un pasto seguendo la compatibilità tra gli alimenti (es. evitare l'associazione di amidi e proteine)

Coadiuvanti

PROBIOTICI



Microrganismi che
contribuiscono
a ripristinare l'eubiosi



Fermenti
lattici

PREBIOTICI



Composti che favoriscono
l'impianto e lo sviluppo
dei probiotici



Vitamine
Aminoacidi
Oligoelementi
Enzimi

Fermenti lattici

Vengono così definiti per la loro capacità di ottenere per fermentazione dai carboidrati acido lattico

- Aiutano la scomposizione degli alimenti
- Favoriscono elaborazione ed assorbimento delle vitamine
 - Rafforzano le difese immunitarie
 - Prevengono le allergie

Fermenti lattici

- Devono essere preparati su larga scala in una forma che li mantenga vivi
- Devono mantenersi tali nella forma in cui vengono preparati
- Devono essere in grado di sopravvivere nell'ecosistema intestinale
- Deve essere comprovato per l'animale ospite il guadagno biologico derivante dalla convivenza con il probiotico

Fermenti lattici



- **Ricolonizzazione**

(Microflor 130, Probioti,
Maxiflor, Yogermana)

- **Mantenimento**

(Microflor 32, FitofermentiC)

- **Substrato**

(PreFlora fos, Neo Bioxy)

E' possibile differenziare questi tre gradi in base alla composizione ed al numero di fermenti presenti all'interno del preparato

QUANDO?



Preferibilmente
a stomaco vuoto
(1 ora prima dei pasti
o 2/3 ore dopo)

COME?



Assumere evitando
bevande calde
e/o gasate

GRAZIE

e.....

Buona digestione!