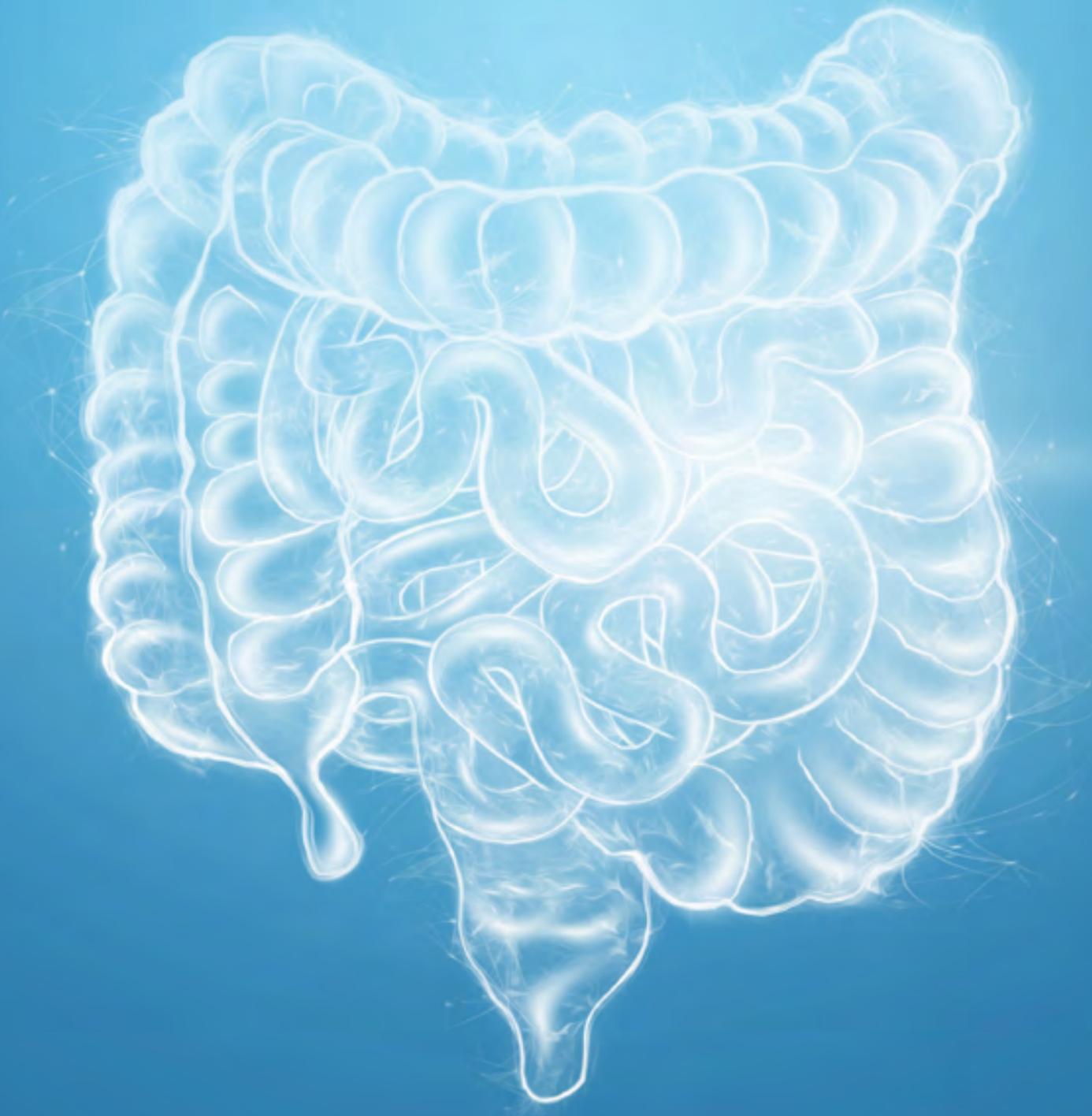


Guida per intestino sensibile

L'INTESTINO È LA SEDE DEL 60% DEL NOSTRO SISTEMA IMMUNITARIO E DA LUI DIPENDONO:



- **l'assorbimento delle sostanze nutritive**
- **la nostra forza quotidiana**
- **le nostre difese da virus e batteri**

L'intestino è anche definito il nostro secondo cervello. Quindi, se non lo svuotiamo regolarmente, se soffriamo di stitichezza o di colite, anche il nostro umore e i nostri pensieri ne sono influenzati.

Così si possono presentare nervosismo, paura, ansia, sensazione di non farcela e persino difficoltà a dormire. Quindi i danni all'intestino non sono solo fisici ma possono essere anche emotivi e mentali.

Buone e sane abitudini chetogeniche nutrizionali e uno stile di vita attivo possono favorire la ripresa del corretto funzionamento dell'intestino e il superamento dei sintomi delle principali patologie intestinali.

LE PRINCIPALI MALATTIE DELL'INTESTINO



THE SAUTÓN APPROACH

Sono diverse le malattie e i disturbi che possono colpire l'intestino:

Disbiosi: è lo squilibrio della microflora intestinale a causa di microrganismi patogeni come batteri e tossine che si attaccano e ristagnano nel colon e liberano ammoniaca, ammine, fenoli e solfuri, dando origine a processi infiammatori. Oppure possono essere zuccheri e lieviti in eccesso che nutrono ad esempio la *Candida albicans*, lievito responsabile di una serie di infezioni nella mucosa intestinale e vaginale.

Proliferazione batterica intestinale (SIBO): si ha quando i batteri dal colon raggiungono l'intestino tenue. In questo caso viene compromessa la funzione principale di questa parte dell'intestino: l'assorbimento delle sostanze nutritive (vitamine liposolubili e ferro) dal cibo ingerito e la regolazione del sistema immunitario. Una conseguenza può essere la carenza di vitamina B12 che può causare disturbi come anemia, perdita di peso e gonfiore.

Fermentazione e colite: a causa di zuccheri complessi e cibo mal digerito nell'intestino si producono tossine e gas, come acido d-lattico, acido acetico, metano, anidride carbonica e idrogeno. Questi provocano una forte e continua irritazione che porta all'erosione di tutte le barriere difensive presenti nelle pareti intestinali, fino a "bucarle", originando la sindrome dell'intestino permeabile, passando per frequenti episodi di colite e colon irritabile.

Colite e colon irritabile (IBS- *Inflammatory Bowel Disease*): è un disturbo generalmente cronico ed interessa il colon e il tenue alterandone le funzioni. Sintomi più comuni sono la comparsa di dolori addominali, gonfiore, meteorismo, colite, stitichezza o periodi in cui si alternano l'una e l'altra, e muco nelle feci. L'appellativo "irritabile" è determinato da una maggiore sensibilità delle fibre nervose del colon. Spesso viene chiamata dai medici con il nome di colite, colite spastica, colite nervosa ed è l'ultimo stadio prima della permeabilità intestinale.

Sindrome della permeabilità intestinale (o sindrome dell'intestino bucato): proliferazione, fermentazione batterica e infiammazione portano infine l'intestino non solo ad una ridotta capacità di assorbimento, ma anche a non trattenere più al suo interno le varie sostanze tossiche che, invece di essere espulse, finiscono nel sangue. Le pareti dell'intestino, infatti, diventano molto più porose del normale, gli spazi tra le cellule si allargano lasciando passare nel flusso sanguigno anche ciò che non dovrebbe e i villi intestinali subiscono una sorta di atrofia, per cui diventano incapaci di svolgere la loro funzione.

LA STRATEGIA DA SEGUIRE SE HAI UN INTESTINO SENSIBILE

Le **cause** delle principali problematiche intestinali vanno ricercate in un'alimentazione inadeguata e in cattive abitudini che possono squilibrare la flora intestinale e favorire lieviti e candida.

AD ESEMPIO:

- Consumo di alimenti carenti di nutrienti e ricchi di lievito (pane, birra, vino)
- Assunzione di medicinali quali antibiotici e cortisone
- Fumo
- Sonno insufficiente
- Esagerato stress fisico e mentale

Le soluzioni a tua disposizione sono:

Uno specifico Restart (un detox antinfiammatorio di alcune settimane) **per intestino sensibile** con un menu dedicato che puoi seguire per un periodo che va da minimo 1 mese a 3 mesi.

Come nel Restart tradizionale, dovrai sospendere per un periodo il consumo dei carboidrati, dei legumi e delle verdure amidacee. Inoltre, dovrai sospendere il consumo dei semi oleosi e delle proteine vegetali.

Scopri l'importanza dei grassi sani come **olio di cocco, ghi** e olio evo, che riequilibrano in profondità il tuo intestino.

Segui le Leggi della Digestione (legge dell'ordine, legge della masticazione, legge del calore).

Fai una cena leggera e quanto più vegetale, anticipata nell'orario (va fatta entro le ore 20) oppure **introduci gradualmente il digiuno intermittente**, che da il tempo al corpo di svuotare le riserve e ripulirsi.

Bevi almeno 2-2,5 litri di acqua calda, lontano dai pasti, per eliminare la secchezza e rimuovere le tossine.

Ridimensiona lo stress usando **Mind**, la nostra formula di 8 sostanze nootropiche per migliorare le funzioni cognitive e promuovere uno stato rilassato e focalizzato. Molto utile è anche la meditazione, come la SAUTÓN Meditation che puoi effettuare ogni giorno molto facilmente. La scarichi gratuitamente **qui**.

In caso di esigenze speciali ricordati che puoi **richiedere una consulenza individuale**, scrivendo ad info@thesautonapproach.it o consultando **questa pagina**.



GLI ALIMENTI CONCESSI E DA EVITARE NEL RESTART PER INTESTINO SENSIBILE

La principale differenza con il Restart tradizionale è che nel Restart per intestino sensibile dovrai sospendere anche il consumo di proteine vegetali e semi oleosi.

Ecco l'elenco dei cibi vietati e di quelli consentiti:

CIBI VIETATI	CIBI CONSENTITI
Grano e prodotti con glutine (pane, prodotti da forno)	Farine low carb e senza glutine (farina di mandorle, farina di cocco, cocco rapè, farina di chufa, psillio)
Prodotti a base di farina con lievito di birra (pasta, pizza, cracker, grissini, taralli)	Manzo
Cereali integrali con glutine (orzo, farro, segale, avena, kamut)	Vitello
Cereali integrali senza glutine	Pecora
Prodotti confezionati per celiaci	Agnello
Cibi ricchi di additivi e conservanti	Capra
Glutammato monosodico	Pollo
Oli di semi industriali	Tacchino
Margarina	Coniglio
Carne di maiale	Pesce fresco
Salumi e insaccati	Pesce confezionato selvatico
Pesce di allevamento	Crostacei
Tonno in barattolo	Uova fresche
Latte pastorizzato	Formaggi freschi e stagionati da latte crudo (max 2 volte a settimana)
Latte di Cereali	Yogurt fresco (max 2 volte a settimana)
Seitan e Mopur	Proteine del siero del latte
Pasta di legumi	Collagene
Legumi	Latte di cocco
Legumi cotti in barattolo di vetro	Latte di mandorle
Soia gialla e alimenti che la contengono (latte, budini, formaggio)	Crema Budwig
Surgelati	Ghi
Caffè e the	Olio extravergine d'oliva
Sale raffinato	Olio di cocco
Peperoncino	Burro di cocco
Pepe	Burro di cacao
Dolcificanti raffinati (zucchero bianco, sciroppo d'agave, sciroppo di mais, a spartame, fruttosio)	Burro bio, burro artigianale, burro di malga

CIBI VIETATI	CIBI CONSENTITI
Zucchero di cocco	Olio MCT
Miele	Olio di lino
Alcolici e superalcolici	Olio di sesamo
Frutta fresca alta in fruttosio (banane, pere, uva, fichi, mango, pesche)	Frutta a basso indice di fruttosio (mela verde, fragola, ciliegia, albicocca, kiwi, frutti di bosco)
Frutta acida (arance, pompelmo)	Frutta secca (bacche, gelsi, mirtili, albicocche, chufa)
Frutta secca (datteri, fichi, uvetta)	Tutte le verdure (tranne quelle dell'elenco rosso); con moderazione carote e zucca
Vegetali crudi	Spezie ed erbe aromatiche
Estratti di verdura e frutta	Dolcificanti naturali: Eritritolo, Xilitolo, Inulina, Sciroppo di Yacon, Yacon in polvere, Lucuma
Pomodori, Melanzane, Peperoni, Patate	Superfoods
Proteine vegetali (Chia, Canapa, Semi di zucca, Semi di girasole)	Energy Coffee e Caffè di cicoria
	Latte SAUTÓN (Keto Cacao Latte, Keto Cacao Latte chai, Keto Matcha Latte, Keto Matcha Latte chai, Keto Golden Milk)
	Keto Shake (al collagene o con whey protein)
	Keto Meal
	Keto Brownie
	Keto Pan di Spagna
	Keto Pane
	Snack SAUTÓN (chips di cocco, granola alla chufa, crunch, protein bar)



MENU PER INTESTINO SENSIBILE

Ecco un esempio di menù per intestino sensibile. Questo prevede 3 pasti e due spuntini, perché ha lo scopo di riequilibrare un intestino sofferente ma evitando di perdere troppo peso.

SI PUÒ SEGUIRE
DA UN MINIMO DI
1 MESE
AD UN MASSIMO DI
3 MESI

THE SAUTÓN APPROACH

MENU PER INTESTINO SENSIBILE



	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	<u>Poached Eggs</u> + insalata di <u>verdura a vapore</u> + 1/2 cucchiaini di ghi/ oli o di cocco	Bresaola + verdure cotte + 1/2 cucchiaini di ghi/ olio di cocco	Uova al tegamino (1/2) + verdura al forno + 1/2 cucchiaini di ghi/ olio di cocco	Salmone affumicato (80 g) + <u>verdura saltata</u> + 1/2 cucchiaini di ghi/olio di cocco	Bresaola + verdure cotte + 1/2 cucchiaini di ghi/ olio di cocco	<u>Poached Eggs</u> + insalata di <u>verdura a vapore</u> + 1/2 cucchiaini di ghi/ olio di cocco	Salmone affumicato (80 g) + <u>verdura saltata</u> + 1/2 cucchiaini di ghi/olio di cocco
SPUNTINO (facoltativo)	Finocchi al cardamomo + Olio evo + 2 Ammino	Ravanelli a vapore + Olio evo + 2 Ammino	Fagiolini a vapore + Olio evo + 2 Ammino	Zucchine e carote a vapore + Olio evo + Ammino	Finocchi al cardamomo + Olio evo + 2 Ammino	Radicchio e insalata saltata + Olio evo + 2 Ammino	Fagiolini e Avocado + Olio evo + 2 Ammino
PRANZO	<u>Sformato di manzo</u> (150 g) + verdura al forno (1 porzione da 150 g) + 1/2 cucchiaini di ghi/ olio di cocco	Filetti di Sgombro + <u>verdura scottata</u> (250 g) + 1/2 cucchiaini di ghi/ olio di cocco	<u>Seppioline in umido</u> (3/4) + funghi saltati (250 g) + 1/2 cucchiaini di ghi/ olio di cocco	<u>Insalata di Pollo</u> (200 g) + <u>verdura stufata</u> (250 g) + 1/2 cucchiaini di ghi/olio di cocco	Spigola al forno + insalata di <u>verdura a vapore</u> (250 g) + 1/2 cucchiaini di ghi/olio di cocco	<u>Bistecca ai ferri</u> (180 g) + <u>verdura saltata</u> (250 g) + 1/2 cucchiaini di ghi/olio di cocco	<u>Pollo al forno alla senape</u> (180 g) + <u>verdura saltata</u> (250 g) + 1/2 cucchiaini di ghi/ olio di cocco
SPUNTINO (facoltativo)	Radicchio e insalata saltata + Olio evo	Fagiolini a vapore + Olio evo	Ravanelli a vapore + Olio evo	<u>Chai di cocco e curcuma</u> con frutti di bosco e olio di COCCO	Ravanelli a vapore + ghi	Zucchine e carote a vapore + Olio evo	<u>Chai di cocco e curcuma</u> con frutti di bosco e olio di COCCO
CENA	<u>Zuppa di lunga vita</u> + avanzo di carne + verdure saltate	<u>Brodo di pollo</u> + poco pollo del brodo + funghi misti al forno + olio evo	<u>Zuppa di verdure</u> + avanzo seppioline + verdura a vapore	<u>Vellutata di zucchine</u> + 70 g di petto di pollo + bieta a vapore gratinata	Zuppa di verdure + 1 Burger di pesce + zucchine al forno	Bresaola (70g) + cicorie scottate + olio evo	<u>Brodo di pollo</u> + poco pollo del brodo + funghi misti al forno + olio evo



DELICATE GUT AND DIGESTIVE SUPPORT KIT: I MIGLIORI PRODOTTI PER IL TUO INTESTINO

Insieme al Restart, possono essere utili dei prodotti specifici per favorire la rigenerazione della flora intestinale, ridurre l'infiammazione e gli squilibri intestinali e prevenire la permeabilità intestinale.

I migliori Rebalancers per chi ha un intestino sensibile sono riuniti nel pacchetto **"Delicate Gut and Digestive Support Kit"** (quando lo avremo, bisognerà aggiungere il link) e sono:

Probiotics: l'integratore di probiotici ad elevatissima concentrazione: 100 miliardi di UFC (Unità formanti Colonia) per capsula, che raggiungono vitali l'intestino. Contiene il ceppo DDS-1, uno dei migliori per supportare la microflora intestinale ed è antibiotico resistente.

Olio MCT C8: estratto al 100% da olio di cocco puro e biologico, senza l'aggiunta di prodotti chimici e solventi. Contiene il 99% di acido caprilico di immediato assorbimento, e l'acido butirrico, un ottimo nutrimento per i batteri sani.

Glutamine: un amminoacido non essenziale che, secondo gli studi pubblicati sulla rivista *Clinical Immunology*, riduce l'infiammazione intestinale (colite, IBS, Morbo di Crohn). Inoltre, previene la permeabilità intestinale preservando le mucose, come dimostrato da uno studio pubblicato sulla rivista medica *Lancet*. Infine, da uno studio sugli animali pubblicato dal *British Journal of Surgery* è emerso che la L-glutamina è benefica nel trattamento della colite ulcerosa e delle malattie infiammatorie intestinali, la sindrome dell'intestino irritabile (IBS), la malattia di Crohn e la colite ulcerosa.

Zinc: lo zinco è un minerale presente nel nostro organismo in piccolissime quantità, ma è coinvolto in centinaia di processi biochimici: dalla sintesi proteica al funzionamento di alcuni ormoni e passando per la sintesi del DNA. Ha una forte azione antiossidante contro i radicali liberi e l'infiammazione.

Usa i prodotti che contiene
Delicate Gut and Digestive Support Kit
in questo modo:



1 capsula di
Probiotics
una volta al giorno
al mattino



1 capsula di
Glutamine
2 volte al giorno,
prima dei pasti
principali



1 capsula di
Zinc
ad un pasto



1 cucchiaino di
Olio MCT C8
con la colazione
(da solo o mescolato
ad una bevanda)

**Assumili per un minimo di un mese
e per un massimo di 3 mesi.**

THE SAUTÓN APPROACH

ALTRI REBALANCERS PER L'INTESTINO

Oltre ai prodotti del Delicate Gut and Digestive Support Kit, altri Rebalancers e prodotti che puoi assumere sono:

Enzymes: l'integratore di enzimi sistemici che migliorano l'assorbimento dei nutrienti e facilitano la digestione dei macronutrienti.

Detox: un integratore alimentare a base di erbe officinali che favoriscono la regolarità del transito intestinale e promuovono la funzione digestiva.

Selenium: uno dei più potenti chelanti con un forte effetto antinfiammatorio e antiossidante contro i radicali liberi.

Aminoacids: l'integratori di aminoacidi essenziali, che sono la base di tutti i processi vitali e indispensabili per ogni processo metabolico.

Bio-Essenz: un succo concentrato a fermentazione naturale di tantissimi vegetali, con un profondo effetto rigenerante e riequilibrante per la flora batterica intestinale. Puoi effettuare 4 cicli l'anno di un mese anche di Bio-Essenz, prendendolo subito dopo il mese di Probiotics.





LA QUESTIONE PARASSITI

THE SAUTÓN APPROACH

Se l'intestino è in difficoltà, c'è disbiosi, fermentazione e un grande abuso di zucchero (il cibo preferito dei batteri patogeni e dei parassiti), il corpo si tramuta in una casa perfetta per i parassiti.

All'inizio quasi non ci si accorge della loro presenza; poi, complici cattive abitudini a tavola e lo stress, possono riprodursi e possono iniziare i problemi.

9 sono i sintomi principali della loro presenza:

- **Mal di testa**
- **Debolezza del sistema immunitario**
- **Prurito anale**
- **Macchie e sfoghi sulla pelle**
- **Anemia, debolezza e difficoltà a prendere peso**
- **Bruxismo**
- **Desiderio di cibo spazzatura**
- **Nervosismo, agitazione e rabbia**

E ovviamente costipazione e disturbi intestinali, come colite e gas.

Per assicurarti della loro presenza, ti puoi sottoporre ad una radioestesia presso un chinesiologo.

Ma l'importante è eliminarli effettuando un trattamento antiparassitario con antiparassitari fitoterapici come:

OSSIPUR della OTI, in gocce, quando i sintomi sono soprattutto respiratori (da 20 a 30 gocce prima di due pasti della giornata per un mese, iniziando gradualmente).

RIMEDIO 32 della VILLA LABOR, in gocce, quando hai sintomi importanti da tempo (da 20 a 30 gocce prima di due pasti della giornata per un mese, iniziando gradualmente).

TENAFER del dott. Giorgini, in capsule, meglio se con aglio (da 2 a 5 capsule al dì, comodo in viaggio e a scopo preventivo, da assumere sempre per un mese).

LA DIETA DEI CARBOIDRATI SPECIFICI

Se dopo il periodo di Restart per intestino sensibile non ci sono miglioramenti o questi tardano ad emergere, e soprattutto nei casi più gravi (morbo di Crohn, colite e rettocolite ulcerosa, sindrome dell'intestino irritabile, celiachia, allergie e intolleranze alimentari, fibrosi cistica, ecc...), si può passare alla Dieta dei carboidrati specifici (SCD).

[Trovi la guida qui >>](#)

La Dieta dei carboidrati specifici (*Specific Carbohydrate DietTM - SCD*) è un regime alimentare presentato per la prima volta nel 1924 dal pediatra americano Sidney Valentine Haas con lo scopo di trattare la celiachia; è stato poi portato "alla ribalta" nel 1987 da Elaine Gottschall, la madre di uno dei pazienti del medico, biologa ed esperta in nutrizione.

Questa comporta l'eliminazione completa e rigorosa dei carboidrati complessi, cioè di quegli alimenti la cui struttura molecolare è composta da due (disaccaridi) o più molecole di zucchero (polisaccaridi).

Sono consentiti invece tutti gli alimenti che contengono zuccheri semplici, cioè
i monosaccaridi composti da una sola molecola (glucosio, fruttosio e galattosio;
i primi due sono contenuti nel miele, nella frutta e in alcuni ortaggi; il galattosio si trova nel latte con lattosio idrolizzato e nello yogurt).

La dieta SCD va seguita scrupolosamente per un periodo che va da 3 a 6 mesi, periodo necessario per osservare miglioramenti.

APPROFONDIMENTI UTILI

[DETOX, IL MIX DELLE MIGLIORI PIANTE OFFICINALI PER IL TRANSITO INTESTINALE](#)

[SINDROME DELL'INTESTINO IRRITABILE \(IBS\): CAUSE E RIMEDI](#)

[I 4 MIGLIORI ALLEATI DEL TUO INTESTINO](#)

[I 9 SINTOMI DI PARASSITI INTESTINALI](#)

[PROBIOTICS, PER IL BENESSERE DEL TUO INTESTINO](#)

[MICROBIOTA INTESTINALE: COS'È E COME PRENDERSENE CURA](#)

[COLITE: SINTOMI E CAUSE DI UN DISTURBO INTESTINALE SEMPRE PIÙ DIFFUSO](#)

