

PERSONAL DOCTOR

I NOSTRI SPECIALISTI SONO A TUA DISPOSIZIONE PER UN PARERE, UN CONSIGLIO O PER RISOLVERE UN TUO DUBBIO SCRIVENDO A
DOCTOR@DIBENESSERE.COM

MA RICORDATI CHE NESSUNO DI LORO PUÒ SOSTITUIRE IL TUO MEDICO

di Chiara Brollo

HO LA PANCIA COME UN PALLONE

"HO LA PANCIA GONFIA, MI SENTO PESANTE. INSOMMA UN PALLONE, ALTRO CHE PUBBLICITÀ DELLO YOGURT..."

ANNA, PAVIA



Dott.ssa **Tiziana Aimerich**

Terapista idrocolon,
Fiori di Bach e Fiori australiani
www.imbio.it

L'intestino rappresenta una fonte di potenziali disturbi che vanno dai più lievi, come la Sindrome del Colon irritabile, fino a situazioni più importanti, come per esempio la Colite Ulcerosa. Molti studi internazionali di alto livello attribuiscono all'intestino una sempre maggior importanza anche per quanto riguarda lo sviluppo di malattie di tipo allergico, dermatologico, artrite, fino ad arrivare alla senescenza e alle patologie degenerative. L'allontanamento delle tossine intestinali ha beneficio, quindi, su più livelli biologici, dalla pelle, alle mucose, alle vie urinarie, fino al benessere del cervello. In fondo siamo quel che mangiamo, per questo la pulizia dell'intestino rappresenta una terapia di ripristino della normale fisiologia oltre che di eliminazione delle scorie depositate, di cura per la stipsi, o la colite spastica, gonfiore addominali e senso di pienezza intestinale dopo mangiato, tutte situazioni legate all'alterazione della flora batterica. In questo senso, tra le terapie più efficaci, consiglio l'idro-

colonterapia che rimuove in modo non traumatico feci, tossine, batteri e gas intestinali, e considero il cambio di stagione il periodo ideale: in primavera, infatti, si è più predisposti ad intraprendere un percorso di purificazione per eliminare le tossine ed eventuali residui alimentari per affrontare in salute l'estate e successivamente anche l'inverno.

La durata della terapia varia dai 30 ai 40 minuti e si effettua in un luogo tranquillo, rilassante e sempre assistiti dal terapeuta. È molto importante dopo aver effettuato la idrocolon terapia, assumere sostanze mirate al bilancio microbico intestinale (probiotici) in modo di aiutare le nostre difese immunitarie durante il cambio di stagione.

Per approfondire lo stato di salute dell'intestino è altresì consigliato il Disbiosi test, uno specifico test sull'urina che rivela la concentrazione delle due sostanze prodotte dai batteri intestinali: lo scatolo, derivante dalla fermentazione delle proteine e indolo, derivante dalla fermentazione dei carboidrati.

