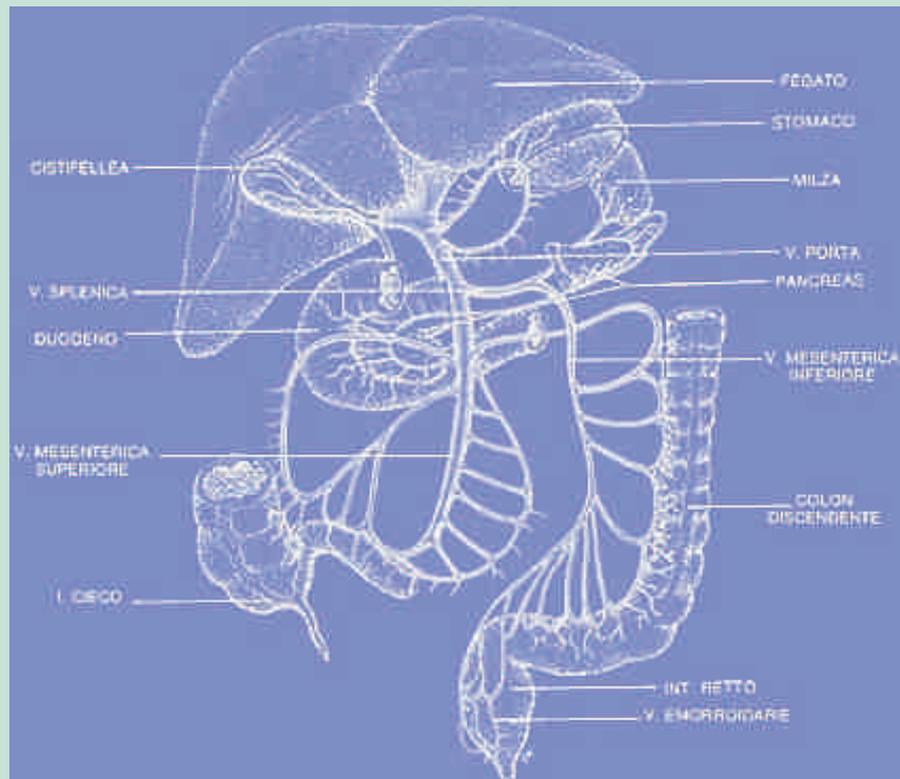




Rieducazione intestinale

Considerazioni
e protocolli per
una
rieducazione
intestinale
razionale



Livi

Informazioni destinate a medici
e farmacisti

PRODOTTI **pag 3-9**

- [Stipsi atonica senza infiammazioni gastro-intestinali](#) pag 3
- [Colon irritabile:](#)
 - [Azione antinfiammatoria](#) pag 4
 - [Stipsi](#) pag 5
 - [Copertura carenze](#) pag 6
 - [Irritabilità elevata: rettocolite, chemio-, e radioterapie](#) pag 7
- [Ingredienti e Valori Nutrizionali](#) pag 8-9

SCHEMI D'USO

- [Stipsi atonica senza infiammazioni gastro-intestinali](#) pag 12
- [Stipsi con Colon Irritabile](#) pag 13
 - con infiammazione leggera (il soggetto fa aria) pag 15
 - con infiammazione elevata e spasmo pag 16
- [Gastriti/reflusso](#) pag 20
- [Diverticoli](#) pag 20
- [Scariche](#) pag 22

Listino ed altre Monografie **pag 24**



Livi



Stipsi atonica senza infiammazione,
(anche nei casi di lesioni neuromotorie)

Rieducazione intestinale
in caso di abuso di lassativi

BLUSTEROL - 500 ml



è la versione "base" degli oli Blusterol molto efficace nell'aumento del **Tono intestinale** e quindi preferibile in presenza di **Stipsi con scarsa componente infiammatoria** o per una **integrazione bilanciata** di acidi grassi essenziali **Omega 3 e 6**, e di **Vitamine A ed E**. Tipicamente si associa per la Stipsi ostinata a **Stimul-Forte** (*vedi di seguito*) I suoi componenti agiscono su:

- **Tono e Integrità della mucosa**
- **Posologia** : 1-3 cucchiaini prima di coricarsi

Ingredienti e Valori Nutrizionali a [pag. 8](#)

Stimul-Forte - 240 gr



è un integratore di **Fibra di Psyllium gelificante**, **Magnesio ionico** concentrato (*libera solo Mg⁺⁺ e nessun gas*), estratti attivi di **Carciofo-Tarassaco-Fumaria**, **MSM** e complesso **anti-radicali liberi**. Favorisce la formazione di una massa idratata, scorrevole e strutturata che aiuta la comparsa del naturale stimolo rettale. Per l'elevata purezza degli ingredienti e il **pH fisiologico** generalmente è ben tollerata, tuttavia nel caso di irritabilità intestinale (es. scarsa **tolleranza ai legumi**) è

preferibile usare **Stimul-Soft** - Nella stipsi ostinata si raccomanda l'assunzione anche di **Blusterol** (*tonico*) I suoi componenti agiscono su:

- **Massa,**
- **Idratazione,**
- **Funzionalità epatica,**
- **Flora batterica**
- **Integrità della mucosa** per la presenza di Vitamina C, MSM e microelementi.
- **Posologia** : dopo cena 1-3 misurini in un bicchiere d'acqua, attendere 5 minuti prima di bere.

Ingredienti e Valori Nutrizionali a [pag. 8](#)

Livi



Azione Antinfiammatoria

da abbinare ad un'azione antispastica e sulle intolleranze alimentari

BLUSTEROL-Forte - 500 ml

Si differenzia dal Blusterol (base) per l'aggiunta di steroli vegetali ad elevata attività antinfiammatoria (>**beta-Sitosterolo**) e per una maggiore quantità di Vitamina E.



Blusterol-Forte è formulato per essere usato nel transito rallentato o normale come **Colon Irritabile, Diverticolosi** etc.. Associabile a **MSM, Fibra d'Acacia, Stimul-Mag** o **Stimul-Soft**. I Fitosteroli e l'Orizanolo contrastano l'iper-colesterolemia e migliorano il metabolismo glucidico. Notevole è l'azione normalizzante svolta sulla Cute arrossata e sulle Mucose. I suoi componenti agiscono su:

- **Tono intestinale**
 - **Integrità della mucosa**
 - **Infiammazione**
 - **Posologia** : 1 cucchiaino da the 2-3 volte al giorno, lontano dai pasti
- Ingredienti e Valori Nutrizionali a [pag. 8](#)

Paxacol - 200 e 550 ml



(in caso di feci molli o scariche)

Vedi a [pag 22](#)

MSM - metilsulfonilmetano - 150 gr



È uno Zolfo organico, che per le sue **proprietà antinfiammatorie** è usato nell'irritabilità gastro-intestinale, nelle allergie e se assunto a dosi elevate favorisce il **transito intestinale**. Lo zolfo è presente in concentrazione particolarmente elevata nelle articolazioni. Ha un ruolo importante nel mantenimento della stabilità e dell'integrità del tessuto connettivo. **Associazioni:** *Blusterol-Forte, Paxacol, Blusterol-Lipoic, Blusterol-ASI* I suoi componenti agiscono su:

- **Infiammazione,**
 - **Transito** (a 2 cucchiaini da the).
 - **Posologia:** 1-2 cucchiaini da the al giorno (sciolto in una tisana).
- Ingredienti e Valori Nutrizionali a [pag. 8](#)



Stipsi: aumentare

- **Idratazione** (Stimul-MAG o Stimul-Soft)
- **Massa** (Stimul-Soft e/o Fibra d'Acacia)
- **Tono** (Blusterol-Forte a 2 cucchiaini prima di coricarsi).

Stimul-MAG - 150 gr



è un integratore di **Magnesio ionico** concentrato con **MSM**. Il Magnesio in forma ionica è scarsamente assorbito e svolge una elevata azione "osmotica". E' ben tollerato essendo a pH fisiologico e non generando gas. Per l'attività lenitiva del MSM è particolarmente indicato nella **stipsi con irritabilità intestinale**. Tipicamente il suo uso è indicato **nei casi più difficili**, nei quali si vogliono evitare le fermentazioni intestinali. I suoi componenti agiscono su:

- **Idratazione,**
- **Infiammazione,**
- **Posologia:** ½ misurino dopo il pasto 1-2 volte/die in un bicchiere d'acqua (attendere 5-10 minuti prima di bere).

Ingredienti e Valori Nutrizionali a [pag. 8](#)

Stimul-Soft - 240 gr



è un integratore di **Fibra di Acacia non gelificante**, **Magnesio ionico** concentrato (*libera solo Mg⁺⁺ e nessun gas*), estratti attivi di **Carciofo-Tarassaco-Fumaria**, **MSM** e complesso **anti-radicali liberi**. Favorisce la formazione di una massa idratata e scorrevole, non irritante. L'estratto di Carciofo-Tarassaco-Fumaria facilita la digestione e il naturale stimolo post-prandiale. L'elevata purezza degli ingredienti e il pH fisiologico ne consente l'impiego anche nelle situazioni di transito rallentato con Colon Irritabile, Diverticolosi etc.. Si raccomanda l'assunzione di **Blusterol-Forte (antinfiammatorio e tonico)** I suoi componenti agiscono su:

- **Massa,**
- **Idratazione,**
- **Funzionalità epatica,**
- **Flora batterica**
- **Integrità della mucosa** (Vitamina C, MSM e microelementi).
- **Posologia:** ½-3 misurini / die dopo il pasto in un bicchiere d'acqua (attendere 5-10 minuti prima di bere).

Ingredienti e Valori Nutrizionali a [pag. 8](#)



Copertura delle Carenze
e ripristino del “Carico”

Paxa-Fibra - 36 bustine da 5 gr



Integratore di MSM (43%), fibra prebiotica, con fermenti lattici, complesso multivitaminico e minerale, estratti di Cardo e Fumaria. Favorisce il riequilibrio intestinale e l'azione depurativa. La sua formulazione permette un facile impiego anche in condizioni di transito alterato da frequenti scariche. (es. Rettocolite, Crohn, Radioterapie etc.) Si raccomanda l'assunzione anche di Paxacol (antinfiammatorio e riequilibratore delle mucose) o di Blusterol-Forte (nei casi meno severi). I suoi componenti agiscono su:

- Flora batterica
- Integrità della mucosa
- Infiammazione
- Depurazione
- Posologia: ½ bustina a colazione e nel pomeriggio in un bicchiere d'acqua.

Ingredienti e Valori Nutrizionali a [pag. 8](#)

Fibra d'Acacia - 170 gr

è una **Fibra solubile non gelificante**, insapore, che favorisce lo sviluppo naturale di una copiosa flora batterica e, se assunta in dosi adeguate, la formazione di una massa idratata non irritante.



Ideale sia per aumentare la flora batterica nelle disbiosi, che per fare un “carico” leggero nelle rieducazioni intestinali. I suoi componenti agiscono su:

- Flora batterica, sintesi ac. **Butirrico**,
- Assorbimento nutrienti, riduzione **Ammoniaca**
- Transito (a dosi elevate).

- Posologia: per il “carico” aumentare progressivamente da 1 a 4 cucchiaini al giorno in acqua o altra bevanda.

Ingredienti e Valori Nutrizionali a [pag. 8](#)

Livi



Rettocolite, Crohn,
Radio- Chemioterapie con scariche
da abbinare con un'azione antispastica
e sulle intolleranze alimentari

Paxacol - 200 e 550 ml



È simile al Blusterol-Forte, ma più concentrato in Beta-Sitosterolo (2,5X) ed in Vitamina E (2X), pertanto è più indicato nelle situazioni in cui è necessario un apporto importante di questi principi attivi. La sua formulazione permette un facile impiego anche in condizioni di transito alterato da frequenti scariche. (es. **Rettocolite, Crohn, Radioterapie** etcc..)

Tipicamente si associa a **Paxa-Fibra**. Dopo una prima fase è consigliabile aumentare la flora intestinale mediante l'assunzione di 6-8 gr/die fibre solubili con la **Fibra d'Acacia**

- I suoi componenti agiscono su:
- **Infiammazione**
- **Integrità della mucosa**
- Posologia: 1 cucchiaino da the 1-5 volte/die lontano dai pasti.

Ingredienti e Valori Nutrizionali a [pag. 8](#)

Paxa-Fibra - 36 bustine da 5 gr



- Posologia: ½ bustina a colazione e nel pomeriggio in un bicchiere d'acqua.

Vedi [pag.6](#)

Fibra d'Acacia - 170 gr



- Posologia: per il mantenimento 1 cucchiaino/die.

Vedi [pag. 6](#)

Livi



Ingredienti e Valori Nutrizionali (tabella 1)

OLI

Nutrienti per 10 ml	Minimo fabbisogno o quantità Raccomandata	Blusterol	Blust.-Forte	Blust.-Lipoic	Blust.-ASI	Paxacol
ALA - Omega 3	1	3 gr	3 gr	3 gr	2,4 gr	2,4 gr
LA-Omega 6	4	2 gr	2 gr	2 gr	2 gr	2 gr
Fitosteroli eq. Liberi	---	40 mg	390 mg	40 mg	630 mg	940 mg
gamma-Orizanolo	---	80 mg	80 mg	80 mg	80 mg	80 mg
Vitamina E T.E.	10	12,5 mg	30 mg	30 mg	30 mg	60 mg
Vitamina A R.E.	800-1000	600 mcg	600 mcg	600 mcg	1000 mcg	800 mcg
Acido α -Lipoico	---			300 mg	50 mg	
Vitamina D3	5				5 mcg	

Ingredienti: frazioni di oli di Lino e Riso, Steroli vegetali (>Soia) in Blusterol-Forte e Paxacol, in parte da Avocado in Blust.-ASI, acido alfa-Lipoico in Blusterol-Lipoic e -ASI, g-Orizanolo, Vitamina E, Vitamina A. Beta-carotene, Vitamina D3 e Quercitina in B.-ASI

il rapporto di Omega-3/6 di 3:2, fornisce i seguenti vantaggi:

- 1) favorisce l' **allungamento delle catene insature w3** producendo tutti gli elementi della catena w3 (linolenico, EPA, DHA)
- 2) non allungando i tempi della coagulazione è **compatibile con le terapie anticoagulanti** (uno sbilanciamento degli omega 3 a lunga catena è noto per poter raddoppiare i tempi della coagulazione)

Effetti fisiologici:

1. **Parasimaticomimetico:** Gli omega-3 ed il gamma-orizanolo aumentano il parasimpatico: pertanto aumentano il transito gastrointestinale e svolgono una azione antistress. (nei soggetti a scarsa energia si dovranno usare dosi ridotte)
Nella stipsi tipicamente si consiglia il **Blusterol** o il **Blusterol-Forte**
2. **Azione Vitaminica:** elevato apporto di vitamine F, E, A ad azione normalizzante per le mucose (> intestino e pelle)
3. **Antinfiammatoria:** il betasitosterolo del **Blusterol-Forte** e del **Paxacol** svolgono una azione antinfiammatoria topica, molto apprezzata nelle coliti e rettocoliti (Paxacol)
4. **Antiracali liberi:** il **Blusterol-Lipoic** è arricchito con acido Lipoico
5. **Cartilagine, Prostata, immunoregolatore:** per il complesso Insaponificabile del **Blusterol-ASI**
6. **Colesterolo:** gli steroli del **Blusterol-Forte** e del **Paxacol** se assunti al pasto riducono il riassorbimento del Colesterolo, favorendone l' eliminazione fecale

Livi



Stimul-Forte

Ingredienti: Psyllium cuticola, Magnesio ossido, Metil-Sulfonil-Metano, Carciofo ES (5% ac. Clorogenico), Vitamina C (EC), Zinco-Aminoacido, Tarassaco ES (2% inulina), Manganese-Solfato, Selenio-Metionina, Fumaria o. ES (0.04% Protopina), Biossido di silicio, Molibdato di sodio, Ioduro di potassio. Emulsionante: Lecitina di soia. Acidificanti: Acido citrico, Potassio-Fosfato monobasico.

Nutrienti	Per dose (4,05 gr) / % RDA		Per 100 gr
Vitamina C	36	60 %	889 mg
Magnesio	300	100 %	7407 mg
Zinco	6	40 %	148 mg
Potassio	28	*	691 mg
Manganese	3,2	*	79 mg
Iodio	81	54 %	2000 µg
Molibdeno	54	*	1333 µg
Selenio	30	*	741 µg
MSM	216	*	5333 mg
Carciofo Es.	145,8	*	3600 mg
Tarassaco Es.	13,5	*	333 mg
Fumaria Es.	5,4	*	133 mg
*Nutrienti privi di dose raccomandata			
Fibra alimentare	1,76		43,3 g
Energia	1,8 (7,6)	45 (188) Kcal	(Kj)

Stimul-Soft

Ingredienti: Acacia s. gomma polvere, Magnesio ossido, Metil-Sulfonil-Metano, Carciofo ES (5% ac. Clorogenico), Vitamina C (EC), Zinco-Aminoacido, Tarassaco ES (2% inulina), Manganese-Solfato, Selenio-Metionina, Fumaria o. ES (0.04% Protopina), Biossido di silicio, Molibdato di sodio, Ioduro di potassio. Emulsionante: Lecitina di soia. Acidificanti: Acido citrico, Potassio-Fosfato monobasico.

Nutrienti	Per dose (5,9 gr) / % RDA		Per 100 gr
Vitamina C	54	90 %	915 mg
Magnesio	450	150 %	7627 mg
Zinco	9	60 %	152 mg
Potassio	40	*	691 mg
Manganese	4,7	*	80 mg
Iodio	120	80 %	2034 µg
Molibdeno	80	*	1356 µg
Selenio	44	*	746 µg
MSM	790	*	13390 mg
Carciofo Es.	200	*	3390 mg
Tarassaco Es.	20	*	339 mg
Fumaria Es.	8	*	136 mg
*Nutrienti privi di dose raccomandata			
Fibra alimentare	2,15		36,4 g
Energia	3,8 (15,8)	64 (268) Kcal	(Kj)

Livi

Paxa-Fibra		Nutrienti	Per dose (5,0 gr)	% RDA	Per 100 gr
<p>Ingredienti: Metil-sulfonil-metano (MSM), Frutto-Oligo-Saccaridi (FOS), Vitamina C (EC), Magnesio ossido, Vitamina E 50%, Fumaria o. ES (0.04% Protopina), Cardo m. ES (80% Silimarina), Zinco-Aminoacido, Lactobacillus acidophilus polvere, Potassio-fosfato-monobasico, Potassio-fosfato-tribasico, Betacarotene 10 %, Vitamina B3, Selenio-Metionina, Manganese-solfato, Vitamina B6, Vitamina B2, Vitamina B1, acido Folico, Molibdato di sodio, Biotina, Ioduro di potassio, Vitamina B12. Acidificante: acido Citrico, Emulsionante: lecitina di Soia, Antiagglomerante: biossido di Silicio.</p>		Vitamina A (RE) (betacarotene)	255	32 %	5100 µg
		Vitamina C	180	300 %	3600 mg
		Vitamina E	30	300 %	600 mg
		Vitamina B1	1,08	77 %	21,6 mg
		Vitamina B2	1,25	78 %	25 mg
		Vitamina B3	14	78 %	280 mg
		Vitamina B6	1,55	78 %	31 mg
		Vitamina B12	1	100 %	20 µg
		Acido Folico	300	150 %	6000 µg
		Biotina	120	80 %	2400 µg
		Magnesio	150	50 %	1800 mg
		Zinco	15	100 %	300 mg
		Iodio	100	67 %	2000 µg
		Selenio	82,5	*	1650 µg
		Manganese	4	*	80 mg
		Molibdeno	100	*	2000 µg
		MSM	2160	*	43200 mg
		Fumaria o. Es.	86,8		1736 mg
		Cardo m. Es.	81,8		1636 mg
Fibra alimentare	1,4		28,3 g		

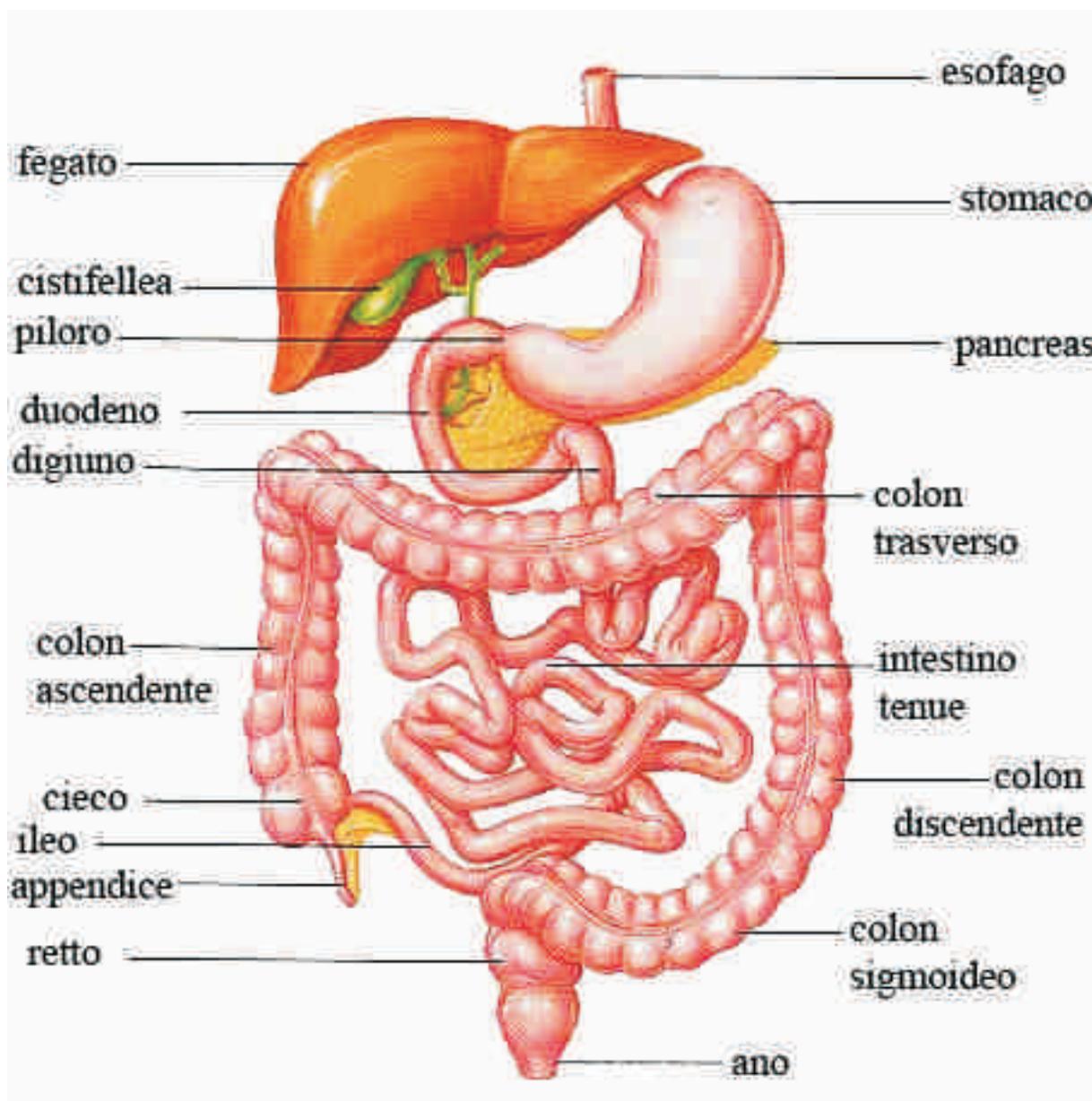
Fibra d'Acacia		Nutrienti	Valori medi	Per 100 gr
<p>Ingredienti: Acacia s. gomma polvere.</p>		Proteine		2,0 g
		Carboidrati di cui zuccheri		75,6 g 0,0 g
		Grassi		2,5 g
		Fibra alimentare		90,0 g
		Energia		130 (540) Kcal (Kj)

Stimul-Mag		Nutrienti	Per dose (2,1 gr) / % RDA	Per 100 gr	
<p>Ingredienti: Magnesio ossido, Metil-Sulfonil-Metano, Acidificante: Acido citrico,</p>		Magnesio	400	133,3% 19048 mg	
		MSM	294	* 14000 mg	
		*Nutriente privo di dose raccomandata			
		Proteine	0,0	0,0 g	
		Carboidrati di cui zuccheri	0,0	0,0 g	
		Grassi	0,0	0,0 g	
		Fibra alimentare	0,0	0,0 g	
		Energia	0,0 (0,0)	0 (0) Kcal (Kj)	

MSM		Nutrienti	Per dose (1,8 gr) / % RDA	Per 100 gr	
<p>Ingredienti: Metil-Sulfonil-Metano</p>		MSM	1,8	* 100 g	
		*Nutriente privo di dose raccomandata			
		Proteine	0,0	0,0 g	
		Carboidrati di cui zuccheri	0,0	0,0 g	
		Grassi	0,0	0,0 g	
		Fibra alimentare	0,0	0,0 g	
		Energia	0,0 (0,0)	0 (0) Kcal (Kj)	



L'immagine sottostante ci fa capire immediatamente le correlazioni che esistono fra i vari organi che il cibo deve attraversare prima di divenire "feci": ogni perturbazione a monte dell'ano può alterare il transito intestinale.



Per praticità indichiamo alcune domande che ci consentono di capire di che intestino si tratta:

- Frequenza delle evacuazioni,
- Consistenza (la consistenza strutturata e morbida è la migliore)
- Colore (il colore giusto è il verde marrone dovuto alla bile)
- Disturbi esofagei-gastrici
- Disturbi o gonfiori addominali
- Disturbi epatici e alla cistifellea
- Risultanze delle gastro-colonscopie
- Diverticoli
- Megacolon
- Occlusioni parziali
- Ex operazioni addominali o parti cesarei
- Emorroidi
- Disturbi a livello pelvico - anale

Per facilitarvi il compito la classica domanda che vi aiuterà nel discriminare la situazione è:

Come si comporta l'intestino se si mangia un piatto di fagioli?

E' ben noto che i fagioli come altri legumi con il tegumento (la buccia) sono poco tollerati dagli intestini sensibili: sia perché la buccia fa da "raspa" sulle mucose infiammate, sia perché fornisce delle fibre fermentabili che sviluppano "aria": quindi se il soggetto si gonfia poco e fa aria lo potete classificare come "NON INFIAMMATO"

Se il soggetto non è infiammato, allora è da chiedersi perché è stitico?

- mangia regolarmente frutta verdura, legumi, minestrone ?
- l'idratazione è sufficiente ?
- presenta problematiche a livello anale ?

Una delle ragioni frequenti è che siamo di fronte ad un megacolon, che comporta un aumento dell'assorbimento dell'acqua: il soggetto pur bevendo due litri di acqua fa le feci caprine e fa tanta urina. L'altra componente alterata è la motilità.

Quindi si tratta di "**STIPSI ATONICA SEMPLICE**" o priva di componente infiammatoria.

Stipsi atonica “semplice”

<p>Stipsi ostinata** In soggetti "Tolleranti i Legumi" Per ridurre l'intestino senza lassativi</p>	<p><u>Mattino</u></p>	<p>20' prima di colazione: un bicchiere d'acqua tiepida</p>
	<p><u>Cena</u></p>	<p>dopo pasto: 1 bicchiere da 200 ml di acqua con : Stimul-Forte da ½ a 3 misurini, attendere 5-7 minuti prima di bere</p> <p>Se sottopeso è bene assumere le fibre fuori pasto.</p> <p>(La quantità va regolata al fine di ottenere delle feci "morbide" ma format</p>
	<p><u>Prima di coricarsi</u></p>	<p>2-3 cucchiari di Blusterol (eventualmente con the, succo d'ananas o albicocca) in alternativa assumerli al mattino - Dopo l'uso riporre in frigorifero. (esplica un'azione vagotonica, coleretica-colagoga, antinfiammatoria)</p>
	<p><u>Altri consigli</u></p>	<p>Per aumentare il transito talora si può impiegare 30- 45 gocce di Boldo TM o Nutri-c (Vegetalprogres) 20 minuti prima di colazione e cena (esplicano un'azione vagotonica/ simpatico inibente e coleretica- colagoga)</p>
	<p><u>Alimenti consigliati</u></p>	<p>2 mele al di con la buccia, alla sera: zuppa con orzo o avena integrali + legumi (cottura prolungata)</p>
	<p><u>Avvertenze</u></p>	<p>il Boldo per la presenza di Ascaridolo è sconsigliato nell'uso prolungato. Al suo posto si potrà utilizzare il Nutri-c della Vegetalprogress . Attenzione Per prudenza <u>iniziare sempre a dosaggio ridotto</u>, particolarmente in soggetti infiammati; sono stati i</p>

Livi

Molto frequentemente la stipsi è complicata dalla presenza di uno stato infiammatorio-spastico: "**STIPSI con COLON IRRITABILE**"

Per praticità la distinguiamo in tre livelli a seconda della gravità dello stato infiammatorio e se questo si estende anche allo stomaco.

- 1) **STIPSI con COLON IRRITABILE TRANSITORIO** : il soggetto è in grado di espellere aria ed il gonfiore è transitorio (i legumi sono parzialmente tollerati) **L'infiammazione è leggera** con poche intolleranze alimentari: una soluzione rapida ed efficace consiste nell'abbinata: **Blusterol-Forte** + **Stimul-Soft** : che esercitano un'azione anti-infiammatoria, aumento della massa, del tono e della funzionalità epatica. (vedi schema alla pagina seguente)
- 2) **STIPSI con COLON IRRITABILE COSTANTE** : il soggetto ha sempre l'addome "gonfio" segno di infiammazione e di spasmo. Tipicamente si tratta di una stipsi da scarso "carico" di fibre: il soggetto per evitare i disturbi evita anche le fibre. La componente ansiosa-spastica è molto presente. Il problema si può risolvere solo rieducando l'intestino alle fibre e riducendo nel contempo le intolleranze alimentari. (vedi schema alla pagina 17)
- 3) **STIPSI con REFLUSSO/GASTRITE + COLON IRRITABILE** : è una variante peggiorativa in cui l'azione sul sistema nervoso e sulla respirazione è obbligatoria. Le intolleranze alimentari sono poco definite a seguito della variabilità emotiva.

Importante: in presenza di disturbi poco chiari o che permangono per molto tempo è opportuno approfondire con opportuni esami diagnostici.



Colon irritabile TRANSITORIO

Stipsi

Stipsi con Colite leggera ** Il soggetto non è in spasmo e fa aria

Premessa:

L'assenza di stimolo è dovuta alla scarsa massa nell'amopolla rettale, che è secondaria allo scarso apporto di fibre. Pertanto è necessario agire su: Inflammazione, Alimentazione e Sistema nervoso.

Blusterol-Forte:
preparazione

Blusterol - Forte: lasciare qualche ora a 18-20 °, capovolgere agitando, quindi riempire una **bottiglietta di vetro** con tappo: conservare il tutto in frigorifero. Usare l'olio in bottiglietta di vetro (prima di riempire nuovamente, lasciare una notte a temperatura ambiente)

Al risveglio:

assumere 1 bicchiere di acqua calda

A cena:

assumere **Stimul-Soft**: 1-3 misurini in 200 ml di acqua, lasciare riposare 10 minuti prima di bere

Prima di coricarsi:

Blusterol-Forte (o **Blusterol** se prevale la stipsi)
1-2 cucchiaino da cucina (eventualmente con succo di ananas)

Importante:

L'azione antinfiammatoria del Blusterol-Forte non consente l'uso di lassativi irritanti; l'uso di **Stimul-Mag**, di Boldo T.M., del clistere o della supposta può essere necessario.



Livi

Colon irritabile COSTANTE

Stipsi

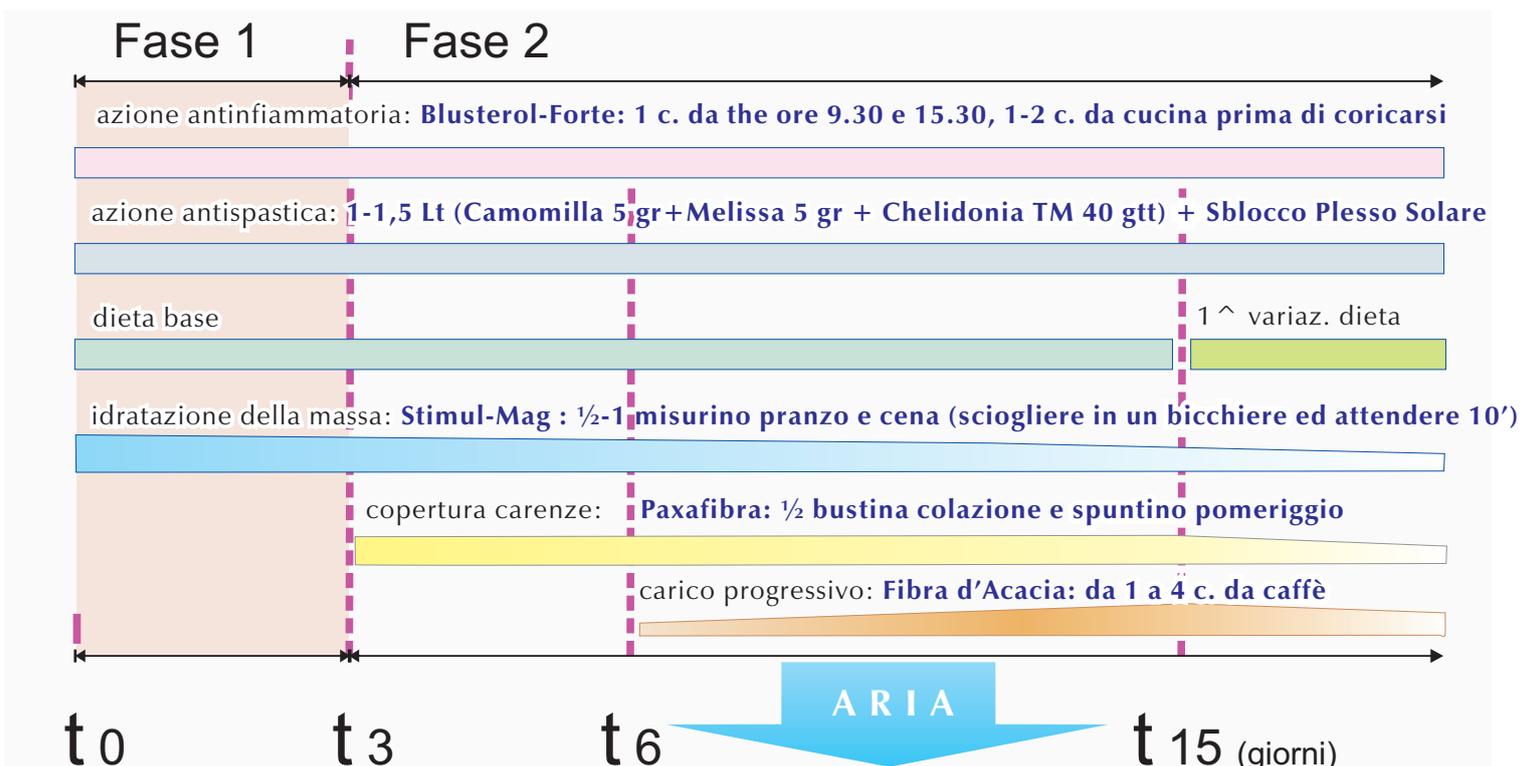
Escluse le cause patologiche e di tipo meccanico, con le quali si può agire solo in modo personalizzato, tipicamente l'azione è rivolta ai seguenti punti:

- **Sistema nervoso alterato:** difficoltà a dormire (al risveglio si può presentare "gonfio" per gli spasmi notturni), frequenti gonfiori nel pomeriggio lontano dai pasti. - principi attivi anti-spastici: es camomilla, melissa, chelidonia etcc..
- **Intolleranze alimentari:** va personalizzata la dieta, onde evitarle o ridurle;
- **Inflammatione:** **Blusterol-Forte** assunto 1 cucchiaino/cucchiaino 3 volte/die, (dopo 3 gg anche la **Paxafibra** agirà in tal senso)

- **idratazione della massa:** **Stimul-Mag** (ed eventuali anti-impaccanti)
- **Tono intestinale:** l'azione del **Blusterol-Forte** può essere potenziata dal **Boldo**
- **Carenze e malassorbimenti:** **Paxafibra** (dopo 3 gg) ½ bustina pranzo e cena.

Il percorso suggerito inizia con la **fase 1**: l'intestino viene messo a riposo per alcuni giorni, se il soggetto è "sgonfio" si prosegue con la fase 2.

La **fase 2** o di "carico" ha lo scopo di riabituare l'intestino alle fibre e quindi di consentire successivamente l'introduzione nella dieta di legumi, crucifere, frutta varia e cereali integrali.



Il percorso inizia con la **fase 1**:
l'intestino viene messo a riposo.

- **Spasmi e idratazione**: assunzione nell'arco della giornata di un litro di tisana:

1-1,5 Lt (Camomilla 5 gr+Melissa 5 gr + Chelidonia TM 40 gtt)

- se si è in presenza di spasmi gastrici e/o reflusso aggiungere:

Tilia MG 40 gtt e 1-2 cucchiaini da caffè di **MSM** (per agire sul tratto gastrico esofageo l'MSM deve essere in polvere).

- **La Dieta**: si somministra una dieta priva di fibre e di altri elementi che possono creare aria es. i fermenti lattici, latticini di mucca, frumento, solanacee e altro a cui il soggetto sia intollerante (su richiesta possiamo fornire gratuitamente la nostra "dieta Base" standard)

- **La Stitichezza e l'infiammazione**: naturalmente una tale dieta aggrava la stipsi. I soli punti su cui si può agire è l'idratazione e la motilità: qui ci viene in soccorso la coppia **BLUSTEROL-Forte** e **STIMUL-MAG** :

- **BLUSTEROL-Forte** è un jolly: se lo si assume poco e spesso es (½ cucchiaino x3) agisce come antinfiammatorio e poco sul transito, se lo si assume 1-2 cucchiaini prima di coricarsi agisce aumentando il transito. In caso di stipsi molto ostinata preferire per l'assunzione serale il **BLUSTEROL**.

Nella prima settimana tipicamente si consiglia ½ cucchiaino a metà mattina e pomeriggio e 1-2 cucchiaini prima

trasportare che per agitare facilmente, da riporre in frigo appena possibile.

- **Stimul-MAG** è un jolly: se lo si assume dopo il pasto (max 1 cucchiaino da caffè per 2) agisce sull'idratazione della massa, se lo si assume lontano dai pasti es. in tisana ½ c. da caffè agisce come antispastico.

Nella prima settimana l'uso dello Stimul-MAG deve essere assunto dopo pasto e dosato dal paziente (da non superare la dose di 1 cucchiaino da caffè x 2)

Possibili abbinamenti: Boldo TM 40 gtt x 2 30' prima di colazione e cena, procinetici e anti-impaccanti es: Paxabel da 10 gr : 1-2 buste nello stesso bicchiere con lo Stimul-Mag, clisteri e supposte.

Tale regime ha lo scopo di mettere a riposo l'intestino e di evidenziare chiaramente a quali alimenti si è intolleranti.

Tre giorni sono solitamente sufficienti per eseguire una prima verifica.

La verifica deve partire dal mattino, al risveglio si deve essere "sgonfi" e si dovrà rimanere "sgonfi" fino a sera. Tipicamente il gonfiore immediatamente dopo il pasto è un indice di spasmo gastrico, dopo 1 ora circa è indice di intolleranza intestinale, se avviene lontano dai pasti è un indice di spasmo nervoso.

Nei soggetti con livello energetico basso è indispensabile partire a dosaggi di circa la metà di quelli indicati per la tisana e il Blusterol

Se il soggetto è sgonfio si può procedere con la **fase 2**

Fase 2

- **Bilanciare la dieta**: per aiutare l'intestino a replicarsi e riparare la mucosa.

Solitamente un intestino infiammato altera la sua permeabilità, aumentando il passaggio di scorie nel sistema linfatico, vedi "Leaky Gut Syndrome".

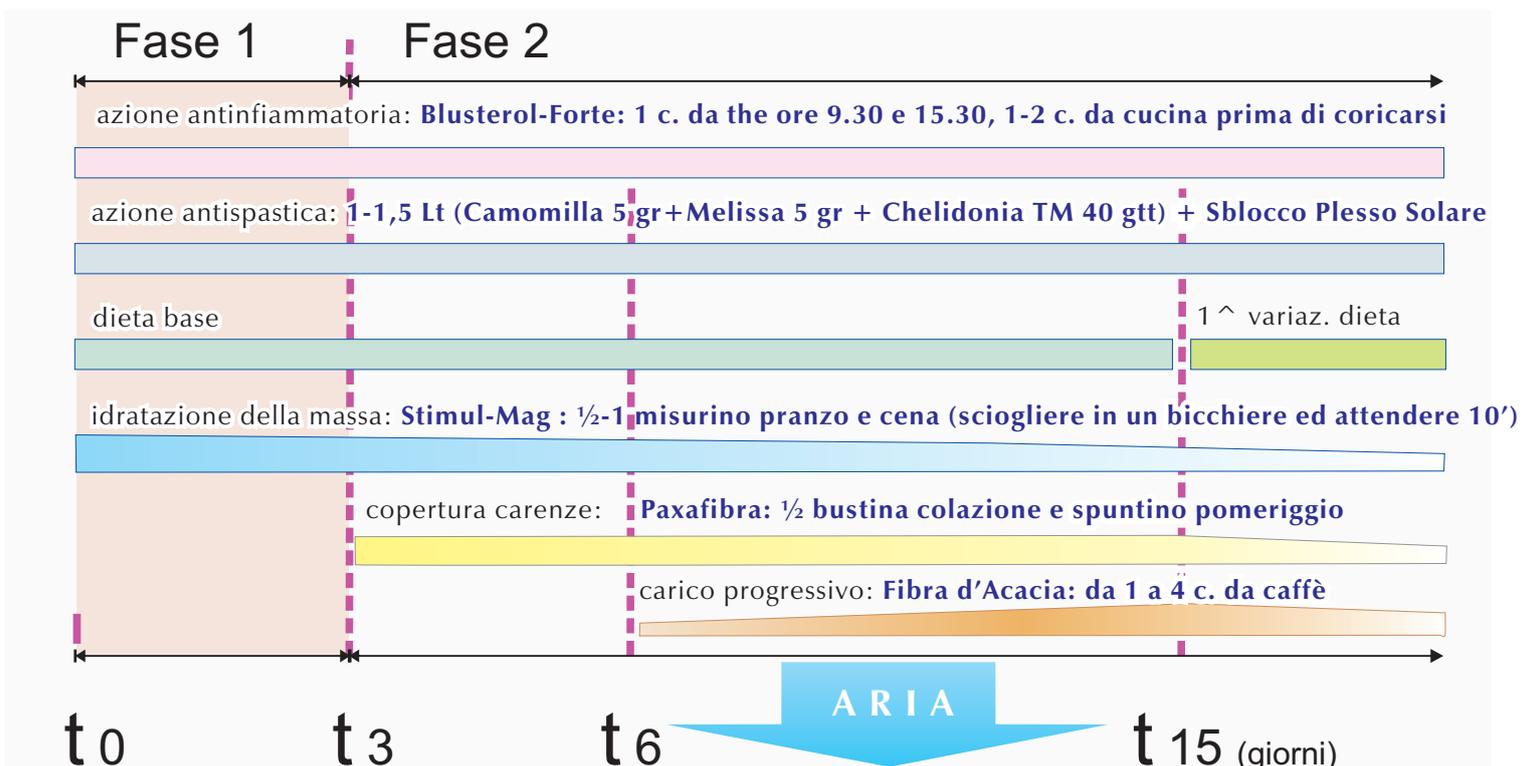
Il soggetto arriva già che ha una dieta sbilanciata (carenza di vitamine e minerali: non mangia agrumi: manca la vitamina C, non mangia verdura verde e latte: mancanza di ac. folico, non fa "aria": carenza di flora batterica e quindi di vitamine gruppo B), pertanto diviene obbligatorio ribilanciare gli apporti: con il Blusterol o Blusterol-Forte la **Paxafibra** da una buona parte degli elementi carenti. La presenza di lattobacilli e Frutto-oligosaccaridi iniziano a ricolonizzare l'intestino. La fumaria e il cardo mariano aiutano la detossificazione epatica. L'MSM

favorisce l'integrità delle mucose.

Paxafibra: nei primi 20 gg ½ bustina al mattino e ½ pomeriggio, dopo si può mantenere ½ bustina al giorno.

- **PRE-CARICO**: Dopo qualche giorno dall'introduzione della Paxafibra si inseriscono progressivamente nella tisana da 2 a 4 cucchiaini di **fibra di Acacia**: che viene fermentata per il 90 % ed è bifidogena, pertanto è bene inserirla al momento nella tisana. In tal modo si realizza l'effetto "fermentatore" con grande sviluppo della flora batterica: > produzione di acido butirrico (che agisce sugli endociti, migliorando l'assorbimento dei nutrienti) e > produzione di Aria (ecco perché è fondamentale che il soggetto sia sfiammato e non in spasmo).

Si procede per qualche giorno a 4 cucchiaini da caffè: l'aria dovrà uscire con facilità, altrimenti si dovrà capire perché ciò non avviene, prima di proseguire con il **CARICO**.



CARICO : dopo aver sfiammato e riabituato l'intestino a tollerare un pò di fibra, si procede inserendo gradualmente i passati serali (è la notte il periodo più critico per l'intestino stitico)

Un esempio:

1 pugno di lenticchie decorticate

1 pugno di orzo perlato

2 carote grandi

del sedano

sale

2 litri di acqua

40 ` in pentola a pressione e passare

Si inizierà con qualche cucchiaino, per poi arrivare al piatto in qualche giorno.

Per gli intestini più critici si può aggiungere nella pentola anche un cucchiaino da caffè di bicarbonato per le prime volte.

Dopo un paio di volte, si può introdurre delle lenticchie con la buccia (marron) e successivamente i ceci piselli etc.

Nel contempo la dieta si arricchirà con verdura e frutta con buccia e di elementi integrali.

MANTENIMENTO: Una volta stabilizzato il transito si può semplificare il tutto:

- sostituendo lo Stimul-MAG e la Fibra di Acacia con lo Stimul-Soft o lo Stimul-Forte;
- mantenere il cucchiaino serale di Blusterol-Forte;
- la Paxafibra si può proseguire con ½ bustina al giorno ,
- la tisana proseguire riducendo la Chelidonia e concedere qualche variazione es Liquirizia, Arancio amaro etc.

La riverifica andrebbe comunque fatta al cambio stagione.

CASI PARTICOLARI :

GASTRITI con o senza REFLUSSO:

sono soggetti con una componente emotiva molto alta, hanno una respirazione alta detta "clavicolare", potrebbero avere problemi di postura con spalle incurvate.

Un aspetto particolare riguarda le intolleranze alimentari: queste sono molto legate allo sviluppo di volume nello stomaco.

Un esempio classico è l'intolleranza alla mela intera ma non al succo di mela o al riso soffiato, ma non a quello schiacciato.

Particolari accorgimenti possono risultare utili:

- 1) **Blusterol-Forte** : ½ cucchiaino prima dei pasti riduce lo spasmo.
- 2) Aggiungere nella tisana **MSM** e Tilia MG.
- 3) fare uso di centrifugati di frutta e verdura.
- 4) passeggiate con bastoncini da Nordikwalking
- 5) cyclette elittica.

DIVERTICOLI: Tipicamente danno una situazione ad alvo alterno: quando si infiammano si presentano le scariche, altrimenti prevale la stipsi (che è poi la causa principale della loro formazione o aggravamento).

I punti salienti per conviverci sono:

- 1) transito regolare anche con l'aiuto del **BLUSTEROL-Forte**,
- 2) mantenere una buona flora batterica con la Fibra d'Acacia e i passati a cena
- 3) fare periodicamente dei lavaggi del colon con 1-2 litri di anti-impaccante tipo **MACRO-P**.

<p><u>Diverticolosi</u> **</p>	<p><u>Premessa:</u></p>	<p>Tipicamente la formazione dei diverticoli determina infiammazioni ed è aggravata dalla stitichezza, Pertanto si dovrà agire su: Transito regolare, Infiammazione, mantenimento di una Flora batterica sana che ostacoli le putrefazioni nei diverticoli. In ta</p>		
	<p><u>Blusterol-Forte:</u> preparazione</p>	<p>Blusterol - Forte: lasciare qualche ora a 18-20 °, capovolgere agitando, meglio se si riempie una bottiglietta di vetro con tappo: conservare il tutto in frigorifero. Usare l'olio in bottiglietta di vetro (prima di riempire nuovamente, lasciare una notte</p>		
	<p><u>Al risveglio:</u></p>	<p>Colazione con alimenti tollerati , Paxafibra: ½ bustina da sciogliere in un bicchiere, attendere 5 minuti prima di assumerla.</p>		
	<p><u>Alle 10.00:</u></p>	<p>Se necessario:</p>	<p>Blusterol-Forte 1 cucchiaino da the (antinfiammatorio)</p>	
	<p><u>Alle 16.00:</u></p>	<p>Se necessario:</p>	<p>Blusterol-Forte 1 cucchiaino da the (antinfiammatorio)</p>	
	<p><u>A cena:</u></p>	<p><u>passati di verdura</u> (vedi di seguito), Paxafibra: ½ bustina da sciogliere in un bicchiere, attendere 5 minuti prima di assumerla.</p>		
		<p>Se necessario aumentare l'idratazione e la massa delle feci</p>	<p>Si può utilizzare a seconda dei casi: Stimul-Soft, Stimul-Mag, Fibra d'Acacia</p>	
	<p>● <u>Prima di coricarsi:</u></p>	<p>Blusterol-Forte 1-2 cucchiaini da minestra (antinfiammatorio e tonico),</p>		
	<p><u>Altri consigli</u></p>	<p>Bevande consigliate:</p>	<p>camomilla 1 litro nell'arco della giornata (al caso aggiungere: Melissa, Nepeta, Passiflora, Lavanda, Liquirizia)</p>	
		<p>Da evitare o ridurre</p>	<p>Tutti gli alimenti che possono lasciare residui difficilmente digeribili (es semi), Farine di frumento, dolci, caffè, tè, cioccolata; la carne; attenzione ai latticini</p>	
	<p><u>Periodicamente</u></p>	<p>Eeguire dei lavaggi con PEG (es. Macro P) per pulire i diverticoli es. 1,5-2 litri di soluzione in 1-2 ore.</p>		



Le scariche sono una manifestazione diretta dello stato infiammatorio che può avere diverse cause,

Se escludiamo quelle acute dovute a virus o infezioni batteriche, rimangono quelle dovute ad una alterazione cronica della permeabilità intestinale: gli esempi più eclatanti sono la Rettocolite, il morbo di Crohn, oppure quelle dovute a radioterapie o a forti chemioterapie.

Prendiamo quindi ad esempio la **Rettocolite**.

Si può presentare con diversi gradi di infiammazione e quindi con un numero variabile di scariche.

A parte una presunta predisposizione genetica, i fattori fondamentali che ne determinano la gravità sono:

- infiammazione
- emotività, ansia
- malnutrizione
- scarsità di flora batterica
- sistema immunitario alterato

La dieta povera di frutta, verdura, legumi, agrumi porta inevitabilmente a carenze vitaminiche e minerali che peggiorano il trofismo della mucosa. L'irritabilità del colon è aggravata da carenze di Magnesio (regolatore del sistema nervoso e della motilità intestinale). Tipicamente vengono a ridursi la Vitamina C (non si assumono agrumi, kiwi, peperoni verdi), acido folico (non si assume verdura), vitamina B12 viene scarsamente assorbita a causa dello stato infiammatorio) l'acido folico e la vitamina B12 sono fondamentali per la replicazione cellulare e poiché la

mucosa intestinale è uno degli organi a più rapido turnover cellulare se ne intuisce facilmente l'importanza; le altre vitamine B sono molto scarse perché manca la flora batterica intestinale che le produce (i batteri "buoni") e non può proliferare perché manca il "cibo" (lattosio, fibre solubili ecc..) Pertanto l'assunzione di fermenti lattici (VSL3; Enterolactis ecc..) risulta poco efficace perché i batteri non possono attecchire, ma vengono eliminati dalle frequenti scariche. Gli acidi a corta catena che servono come nutrimento per gli enterociti (le cellule dell'intestino tenue deputate all'assorbimento dei nutrienti e per assorbire meglio l'acqua) sono quasi assenti, perché manca sia la fibra solubile che la flora batterica che li produce. Come conseguenza dello stato infiammatorio è l'immissione nel torrente sanguigno di tossine che "alterano" il sistema immunitario e appesantiscono il fegato.

Un'altra conseguenza della dieta non equilibrata (spostata verso un eccesso di carboidrati e proteine) è l'acidosi, facilmente rilevabile con il controllo del Ph urinario e che peggiora lo stato infiammatorio.

Farmaci: i glucocorticoidi (cortisone) sono degli inibitori della proliferazione cellulare e pertanto riducono la capacità di guarigione della mucosa, la mesalazina è abbastanza tollerata, ma ha un'azione limitata ed è poco efficace nel tratto distale. Gli immunosoppressori (Azatioprina, la 6-Mercaptopurina, Ciclosporina, micofenolato): espongono l'organismo a pesanti infezioni o tumori.

Di seguito è riportato lo schema per la Rettocolite

Crohn,
Rettocolite,
Radioterapie
intestinali

Premessa:

E' una condizione di elevata **infiammazione intestinale**, accompagnata da **malassorbimento** Tipicamente viene aggravata da **stress nervoso**.

Note per Paxacol-550 ml

se si è acquistato Paxacol-550 ml, conviene riempire una piccola bottiglia es. da 100 ml da usare più volte al giorno, da conservare possibilmente in frigo

Alle 9,00 e alle 11,00:

Paxacol 1 cucchiaino da the (antinfiammatorio): in fase di remissione assumere solo prima di coricarsi

Al Pranzo:

Alimenti tollerati; **Paxafibra**: ½ bustina da sciogliere in un bicchiere, attendere 5 minuti prima di assumerla. (altrimenti si assume a colazione)

Alle 15,00 e alle 17,30:

Paxacol 1 cucchiaino da the (antinfiammatorio): in fase di remissione assumere solo prima di coricarsi

A cena:

Alimenti tollerati; **Paxafibra**: ½ bustina da sciogliere in un bicchiere, attendere 5 minuti prima di assumerla.

Prima di coricarsi:

Paxacol 1 cucchiaino da the (antinfiammatorio): in fase di remissione assumere solo prima di coricarsi

Altri consigli

Bevande consigliate:

Chelidonia majus – TM 40 gtt in tisana di camomilla e melissa 1 litro nell'arco della giornata . Se le scariche sono frequenti usare la **Soluzione Reidratante**

Antispasmodico:

Una tranquilla **Passeggiata** alla sera di 40 minuti;

Fermenti lattici

Le fermentazioni devono essere cospicue : ciclo di 3 gg ogni 10 gg di **VSL3** , 5 cucchiaini da the di **Fibra d'Acacia** in tisana

Altri consigli

Valutare la presenza **Intolleranze Alimentari** se è il caso basificare: iniziare con 1/2 misurino di **ProBasica** prima di cena, fare uso di centrifugati di frutta e verdura



Livi

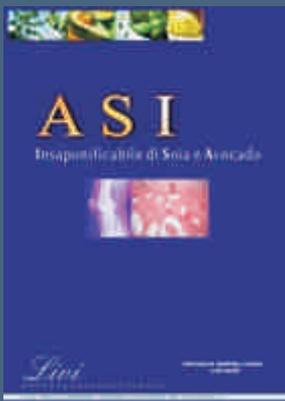


Rieducazione Intestinale

Le monografie disponibili sono esposte alla pagina

<http://www.livinaturals.com/dati/informa.asp>

le seguenti monografie sono direttamente accessibili cliccandoci sopra.



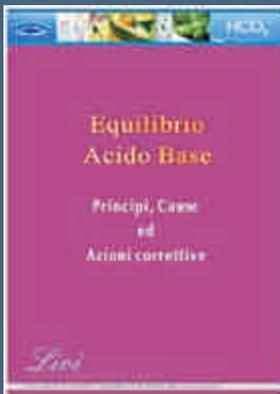
L'insaponificabile di Soia e Avocado è da tempo apprezzato come protettivo della cartilagine ed immunostimolante: innalza i Th1



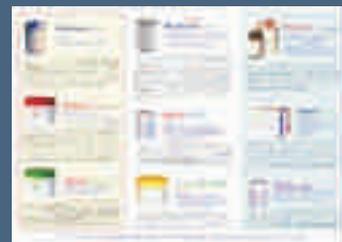
Il Metil Sulfonil Metano: una molecola "miracolosa", dai molteplici usi: la più completa review in italiano.



La Fibra d'Acacia: la chimica e le proprietà incredibili di un prodotto al 100% naturale



Equilibrio Acido-Base



Listino Prodotti

Livi