



# GUIDA ALL'INTESTINO SANO

Salute integrativa

*Zia Rosemary Vidal*





Manifesto

**Possa la tua medicina  
essere il tuo cibo e il tuo cibo  
essere la tua medicina**

*Ippocrate - Grecia antica*



# Indice

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Riconoscimenti                                                 | 04 |
| <u>Introduzione</u>                                            | 06 |
| <u>Funzioni degli organi in medicina cinese</u>                | 09 |
| <u>Abitudini</u>                                               | 12 |
| <u>10 Segni</u>                                                | 14 |
| <u>Funzionamento intestinale</u>                               | 16 |
| <u>Come migliorare il mio intestino e l'aspetto delle feci</u> | 20 |
| <u>Come educare il mio intestino</u>                           | 21 |
| <u>Manifesto</u>                                               | 22 |
| <u>Consigli per combattere la stitichezza</u>                  | 23 |
| <u>Importante</u>                                              | 24 |
| <u>Ricette per un intestino sano</u>                           | 25 |
| <u>Manifesto al silenzio interiore</u>                         | 26 |
| <u>Ricette Funzionali</u>                                      | 27 |
| <u>Lassativi naturali</u>                                      | 29 |
| <u>Tisane lassative per combattere la stitichezza</u>          | 38 |
| <u>Ricette per liberare l'intestino</u>                        | 46 |
| <u>10 frutti lassativi per sciogliere l'intestino</u>          | 57 |
| <u>Ringraziamenti</u>                                          | 60 |



# RICONOSCIMENTI

Cari lettori,

C'è una canzone del cantante italiano Marco Mengoni che mi rappresenta molto e si chiama "Essere umani".

Questa canzone parla della difficoltà di essere se stessi in un mondo di apparenze. Dove dimentichiamo chi siamo per adattarci a ciò che gli altri si aspettano da noi.

Ho poche certezze nella mia vita. Ma una delle cose a cui non rinuncerò mai è la mia LIBERTÀ. Per quanto possibile, ovviamente non possiamo essere totalmente liberi anche perché la prigione più grande è quella che esiste nella nostra mente attraverso i nostri condizionamenti.

Ecco perché è fondamentale investire in noi e nella conoscenza di sé. Uso sempre una frase che suona così: "la conoscenza di sé è il primo passo verso la felicità" e questa è la realtà.

Non ho permesso che le brutte esperienze del passato mi chiudessero in me stessa e non mi fidassi più degli altri. Credo infatti davvero nella gentilezza delle persone e il mio lavoro mira proprio a questo: a far sì che le persone scoprano l'amore dentro di sé e possano trasmetterlo agli altri per un mondo migliore, per una Vita Senza Dolore.

Per questo ho accettato questa opportunità di unire le forze con Juliana per dare vita a qualcosa di grande che porterà sicuramente leggerezza e libertà.

Persone sane e felici creano altre persone sane e felici.

Spero che tu possa apprezzare questo lavoro e attivare le tue risorse per vivere senza dolore.

Ti sono molto grata per il tempo prezioso che dedicherai alla lettura di quest'opera e spero sinceramente che tu possa metterlo in pratica.

Buono studio!

*Namasté! Rosemary Vidal*



# INTRODUZIONE

*L'importanza dell'intestino per la buona salute*

TORNA ALL'INDICE

Benvenuti nella **"Guida per l'intestino sano"**!

In questo eBook esploreremo come una buona funzionalità intestinale sia sinonimo di salute.

L'intestino è un organo estremamente importante per il nostro benessere ed è direttamente correlato al sistema immunitario, all'umore, alla libido, alla prevenzione delle malattie, ai fattori estetici (come pelle, unghie e capelli) e persino alla perdita di peso.



## INTRODUZIONE

### *L'importanza dell'intestino*

L'intestino è più di un semplice organo digestivo; svolge un ruolo vitale nella salute umana. Una flora intestinale equilibrata può:

- **Rafforzare l'immunità:** l'intestino ospita circa il 70% del sistema immunitario del corpo.
- **Migliora l'umore e la salute mentale:** la produzione di neurotrasmettitori, come la serotonina, è strettamente legata alla salute intestinale.
- **Aumenta la libido:** un intestino sano può bilanciare gli ormoni e migliorare la funzione sessuale.
- **Prevenire le malattie:** un intestino equilibrato aiuta a combattere le infiammazioni e le malattie croniche.
- **Migliora l'aspetto:** pelle, unghie e capelli riflettono la salute dell'intestino.
- **Aiuta nella perdita di peso:** un intestino sano facilita la digestione e l'assorbimento dei nutrienti, oltre a regolare il metabolismo.



## INTRODUZIONE

### *Pazienza e perseveranza*

Ricorda che l'intestino è un organo complesso e può volerci del tempo perché si adatti alle nuove abitudini.

Sii paziente e coerente con i tuoi cambiamenti e presto inizierai a vedere i benefici.

In questa guida troverai tutto quello che ti serve per raggiungere un intestino sano: dai consigli pratici per seguire una dieta ricca di fibre e probiotici, ai suggerimenti di ricette che stimolano la motilità intestinale. Esploriamo insieme come una corretta idratazione, attività fisica e gestione dello stress possono trasformare la salute dell'intestino.

Imparerai così l'importanza di un intestino sano per altri aspetti della tua vita come: il sistema immunitario, l'umore, la pelle, i capelli, le unghie e persino la libido. Scopriamo i segreti di come piccoli aggiustamenti alle tue abitudini quotidiane possano portare grandi benefici alla tua salute generale.

Benvenuti in un viaggio di conoscenza di sé e benessere. Questa guida è la tua alleata per una vita più leggera, sana ed energica. Scopriamo insieme come è possibile creare e mantenere un transito intestinale sano e così trasformare la qualità della vita.



# FUNZIONI DEGLI ORGANI IN MEDICINA CINESE

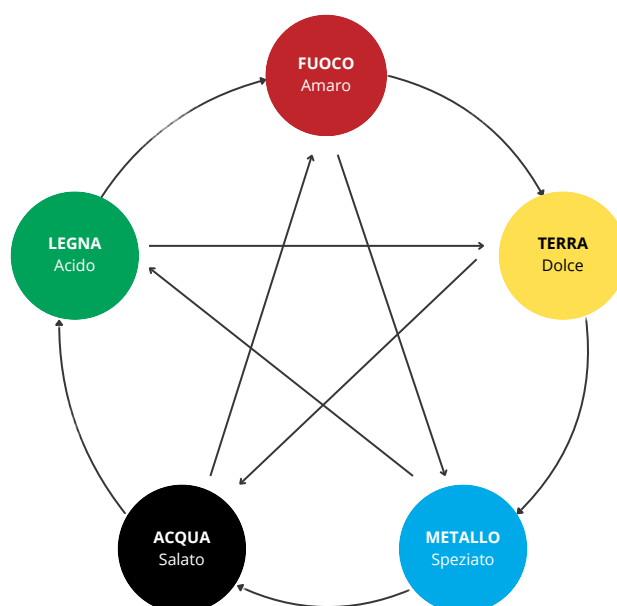
Nella Medicina Cinese i concetti di organi e visceri vanno oltre le loro funzioni fisiche e comprendono aspetti fisici ed emotivi.

Questi organi, per la MTC, sono classificati in due gruppi principali: Zang (organi) e Fu (visceri). Ad ogni organo e viscere è associato uno dei cinque elementi: Acqua, Legno, Fuoco, Terra e Metallo che costituiscono la base della teoria dei Cinque Elementi. Questa teoria è essenziale per comprendere le interazioni tra organi e visceri e il loro impatto sulla salute umana.

## Organi (Zang) e Visceri (Fu)

- **Organi (Zang):** Sono considerati gli organi yin, responsabili dell'immagazzinamento di sostanze vitali come il sangue e l'energia (Qi). Questi sono il cuore, il fegato, la milza, il polmone e il rene.
- **Visceri (Fu):** Sono gli organi yang, responsabili della trasformazione e del trasporto delle sostanze. Questi sono lo stomaco, l'intestino tenue, l'intestino crasso, la cistifellea e la vescica.

Ogni organo e viscere ha funzioni fisiche specifiche, ma ad essi sono associati anche emozioni, colori, sapori e stagioni, riflettendo la complessità della visione olistica della Medicina Cinese.





## *Organi e visceri nella medicina cinese: L'elemento metallo e l'intestino*

L'elemento Metallo è particolarmente rilevante quando si parla dell'intestino. Nella teoria dei Cinque Elementi il Metallo è associato all'Autunno, al movimento di contrazione e introspezione e alla capacità di non attaccarsi a situazioni pregresse o attuali e saper lasciar andare e saper dare un taglio.

- **Organi dell'Elemento Metallo:** Polmone (organo) e Intestino crasso (visceri).
- **Funzioni dell'Intestino Crasso:** Nella Medicina Cinese, l'Intestino Crasso è responsabile dell'eliminazione delle scorie, regolando il passaggio finale del cibo digerito. Aiuta ad eliminare ciò che non serve più, sia fisicamente che emotivamente, permettendo al corpo di purificarsi e rinnovarsi.

## *Il ruolo dell'intestino crasso nella salute*

Oltre alla sua funzione fisica di eliminazione, l'Intestino Crasso è vitale per la nostra salute emotiva ed energetica. Un intestino sano riflette la nostra capacità di lasciare andare ciò che non ci serve più, sia fisicamente che emotivamente o mentalmente. Gli squilibri nell'intestino crasso possono manifestarsi come problemi digestivi, insicurezza, disturbi della pelle, basse difese immunitarie e problemi emotivi come rabbia, tristezza e difficoltà a lasciarsi andare.



## Cura dell'intestino crasso

Per mantenere in equilibrio l'Intestino Crasso è fondamentale adottare abitudini che ne favoriscano la salute e la funzionalità:

- **Dieta equilibrata:** consumare cibi ricchi di fibre ed evitare cibi trasformati.
- **Idratazione:** bere abbastanza acqua per facilitare l'eliminazione delle scorie. (L'ideale è 35 ML per chilo)
- **Attività fisica:** l'esercizio fisico regolare stimola la funzione intestinale.
- **Gestione dello stress:** le tecniche di rilassamento aiutano a mantenere l'equilibrio emotivo.

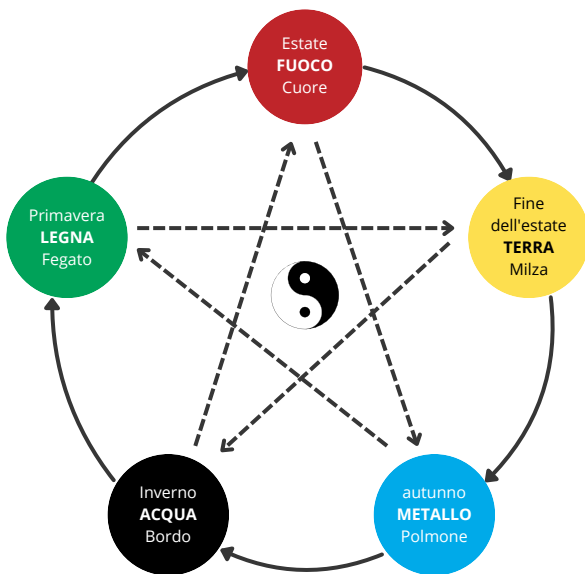
Comprendere il ruolo dell'intestino crasso attraverso la lente della medicina cinese ci offre una visione più ampia di come le nostre pratiche quotidiane influiscono sulla nostra salute totale.

L'integrazione di queste conoscenze nella "**Guida per l'intestino sano**" forniscono una risorsa preziosa per raggiungere benessere e vitalità.



# ABITUDINI

*per migliorare la funzionalità intestinale*



Per la medicina cinese un organo non è semplicemente un organo.

Implementare abitudini sane è essenziale per migliorare il funzionamento intestinale.

Ecco alcuni consigli pratici per iniziare:

- **Dieta ricca di fibre:** consuma frutta, verdura, legumi, semi, cereali integrali, crusca d'avena, psillio, fagioli, lenticchie, piselli, riso integrale, farina o biomassa di banana verde, ecc. È essenziale per il regolare movimento intestinale.
- **Idratazione adeguata:** bere almeno 1,5 litri di acqua pura al giorno (durante tutta la giornata) è importante per mantenere le feci morbide e facilitare l'evacuazione. (meglio se usi la regola dei 35 ml di acqua per chilo).
- Consumare almeno **2 porzioni di frutta al giorno**.
- Consumare almeno **5 verdure al giorno** (potete suddividerle tra pranzo e cena) ed è importante consumare anche alcune verdure in foglia, come la lattuga, tutti i giorni.
- **Probiotici e prebiotici** possono essere necessari per regolare la flora intestinale: includere alimenti come kefir, kombucha, crauti per aumentare i batteri benefici nell'intestino.



## ABITUDINI

### *per migliorare la funzionalità intestinale*

- **Raschiare la lingua** al risveglio.
- **Masticare bene il cibo** prima di deglutirlo.
- **Pratica attività fisica** almeno 3 volte a settimana: l'esercizio fisico regolare stimola la motilità intestinale e promuove un sistema digestivo sano.
- **Regola il sonno** e dormi almeno 7-8 ore per notte.
- **Non utilizzare lassativi senza consiglio medico.**
- Bere il cosiddetto frullato intestinale a stomaco vuoto aiuta la motilità intestinale e la formazione del bolo fecale - Se avete molte difficoltà ad andare in bagno il consiglio è: prendete 1 cucchiaino (da dessert) di semi di lino marroni/dorati e 1 prugna secca snocciolata lasciate in ammollo in 200 ml di acqua (1 bicchiere) per una notte. Al mattino sbattere il tutto con 1 fetta media di papaya.
- **Evita cibi infiammatori** e ultra-processati.
- **Gestire lo stress:** tecniche di rilassamento come la meditazione e lo yoga possono migliorare la salute dell'intestino.
- **Dormi bene:** un sonno di qualità è fondamentale per la rigenerazione cellulare e la salute generale dell'intestino.



# 10 SEGNI

*buona funzionalità intestinale:*

## 1. **Evacuazioni regolari:**

- Frequenza di una o due volte al giorno.
- Le feci sono formate, morbide e facili da eliminare.

## 2. **Sensazione di svuotamento completo:**

- Sensazione che l'intestino è stato completamente svuotato dopo un movimento intestinale.

## 3. **Colore e consistenza delle feci sane:**

- Feci da marrone chiaro a medio.
- Consistenza omogenea, senza presenza di muco o cibo non digerito.

## 4. **Assenza di dolore o fastidio:**

- Non avvertire dolore addominale, gonfiore o crampi prima, durante o dopo un movimento intestinale.

## 5. **Buona energia e vitalità:**

- Sentirsi energici e vitali, indicando che il corpo sta assorbendo bene i nutrienti.

## 6. **Pelle, capelli e unghie sani:**

- Pelle chiara e priva di acne, capelli lucenti e unghie forti, che riflettono la salute interna.

## 7. **Umore stabile:**

- Stabilità emotiva e assenza di sentimenti frequenti di tristezza o depressione, poiché l'intestino è legato all'emozione della tristezza dell'elemento Metallo.



## 8. Forte immunità:

- Resistenza alle infezioni e alle malattie, indice di un sistema immunitario sano.

## 9. Buona digestione:

- Sentirsi bene dopo i pasti, senza indigestioni, gas eccessivi o fastidi.

## 10. Peso corporeo equilibrato:

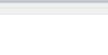
- Capacità di mantenere un peso sano senza eccessive difficoltà ad aumentare o perdere peso.

## Aspetto delle feci

Le feci provenienti da una dieta sana ed equilibrata devono avere un odore caratteristico, un odore maleodorante o fetido può indicare infezioni o infiammazioni poiché l'alimento non è completamente digerito.

Le feci considerate normali sono caratterizzate da feci cilindriche, lunghe e dall'aspetto morbido (TIPO 4 NELLA TABELLA).

Idealmente, la consistenza e la forma non dovrebbero causare dolore o difficoltà nell'evacuazione. Vedere l'illustrazione seguente

| SCALA DELLE FECI DI BRISTOL                                                         |               |                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Tipo 1</b> | Piccole palline dure, separate come noci di cocco (difficili da estrarre) |
|  | <b>Tipo 2</b> | Forma di salsiccia grumosa, con palline attaccate insieme                 |
|  | <b>Tipo 3</b> | A forma di salsiccia, con crepe sulla superficie                          |
|  | <b>Tipo 4</b> | Forma allungata a salsiccia o serpente, liscia e morbida                  |
|  | <b>Tipo 5</b> | Pezzi morbidi e separati con bordi ben definiti (facili da staccare)      |
|  | <b>Tipo 6</b> | Impasto pastoso e soffice con bordi irregolari                            |
|  | <b>Tipo 7</b> | Completamente liquido, senza pezzi solidi                                 |



# Funzionamento intestinale

## *Come avviene la digestione*

### ① La digestione inizia in bocca

La masticazione macina il cibo e la saliva aiuta a elaborare ciò che mangiamo.

**Consiglio:** mangiare lentamente

### ② Stomaco

Il cibo arriva allo stomaco dove "fa un bagno" nell'acido.

"La mamma milza" qui ha un ruolo importante: è la fiamma che scalda lo stomaco.

A questo punto, le proteine (molecole più complesse) iniziano a scomporsi.

### ④ Pancreas

L'intestino tenue riceve i succhi dal pancreas, che aiutano a digerire zuccheri e grassi e a completare la scomposizione delle proteine. La cistifellea rilascia la bile, che è un liquido che aiuta a digerire i grassi.

### ③ Intestino tenue

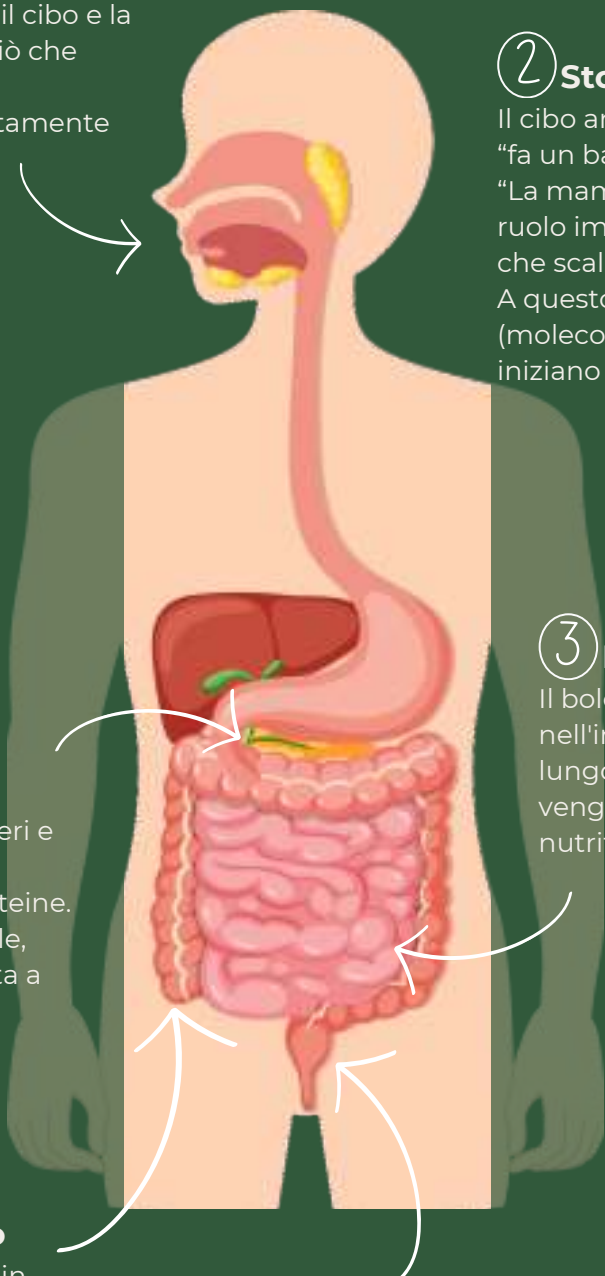
Il bolo alimentare va nell'intestino tenue, che è più lungo e più stretto. È qui che vengono assorbite le sostanze nutritive del cibo.

### ⑤ Intestino Crasso

Il cibo viene trasformato in particelle più piccole ed entra nell'intestino crasso, dove viene assorbita l'ultima cosa che assumiamo dal cibo: l'acqua.

### ⑥ Retto

Dopo che il bolo alimentare si è trasformato in una torta fecale nell'intestino crasso si accumula nel retto. Il retto funge da serbatoio temporaneo per le feci finché non vengono espulse attraverso l'ano durante la defecazione. Pertanto, il retto è essenziale per il processo finale di eliminazione dei rifiuti solidi dal corpo.





# Funzionamento intestinale

## MICROBIOTA intestinale

### SIMBIOSI

Equilibrio intestinale che dipende da fattori ambientali e dalla genetica dell'individuo.

### DISBIOSI

Squilibrio nella configurazione strutturale e/o funzionale del microbiota, che porta alla perdita dell'omeostasi (equilibrio).

#### Le alterazioni possono essere causati da:



Stress e stanchezza



Bevande alcoliche



Farmaci antibiotici



Dieta



Virus



Tossine ambientali



Malattia

TORNA ALL'INDICE

#### Come migliorare il funzionamento intestinale?



Dieta bilanciata



Adeguate apporto di acqua



Pratica dell'attività fisica



Consumo di fibre



Mantieni una routine



Mantieni la pace interiore



## Quanto spesso dovremmo evacuare?

Si dice spesso che sia normale andare di corpo una volta al giorno o ogni tre giorni, ma in realtà, se mangiamo tutti i giorni, più volte al giorno, dovremmo andare di corpo ogni giorno per eliminare ciò che il nostro corpo non elimina e non ha bisogno di assorbire.

Pensateci: così come mangiamo regolarmente, è naturale che il nostro corpo abbia bisogno di eliminare le scorie con la massima frequenza.

Creare un transito intestinale sano è del tutto possibile attraverso una dieta equilibrata e abitudini quotidiane coerenti.

Immagina di sentirti leggero, ben disposto ed energico ogni giorno, sapendo che il tuo corpo funziona perfettamente ed elimina tutte le tossine in modo efficiente. È più di una semplice routine; È un segno che il tuo corpo è in armonia.

**Pronti per iniziare? Andiamo!**



## *È possibile educare il mio intestino?*

Per regolarizzare un intestino che sembra pigro, è fondamentale educarlo a soddisfare con costanza i suoi bisogni fisiologici. Una strategia efficace è condizionarlo affinché funzioni in un momento specifico della giornata, preferibilmente in linea con il tuo ritmo circadiano.

Scegli un momento tranquillo, preferibilmente al mattino o prima della doccia, in cui dedicare del tempo in bagno ad attendere i movimenti intestinali.

Inoltre, evita di trattenere lo stimolo quando lo senti. Rispondi prontamente quando senti il bisogno di andare in bagno. Non esitate a utilizzare le strutture disponibili al lavoro o in altri luoghi pubblici, come i ristoranti, per soddisfare i vostri bisogni fisiologici senza imbarazzo.

Queste pratiche non solo aiutano a regolare l'intestino, ma promuovono anche una salute digestiva più equilibrata rispettando il ritmo naturale del corpo. Creando un'abitudine regolare al movimento intestinale, sostieni una sana funzione intestinale e contribuisce al tuo benessere generale.

**Nelle prossime pagine troverete alcune ricette che aiutano e velocizzano il transito e la funzionalità intestinale. Sfruttatele!**



# COME MIGLIORARE

*Il mio intestino e l'aspetto delle feci*

**Alcune abitudini sono fondamentali per migliorare la funzionalità intestinale.**

**Queste sono le basi che dobbiamo sempre mantenere nella nostra vita quotidiana:**

**1. Bevi acqua:** il minimo è 2 litri al giorno, ma esiste un calcolo per conoscere la quantità ideale per il tuo corpo:

35 ml di acqua x il tuo peso attuale

Es: 35 ml x 70 kg = 2.450 ml/giorno

**2. Movimento:** l'esercizio fisico aiuta anche a migliorare il transito intestinale. Oltre a produrre sostanze che combattono le infiammazioni, i movimenti compiuti durante l'attività fisica stimolano l'intestino e aiutano l'eliminazione delle feci. Anche il rafforzamento dei muscoli della regione pelvica facilita questa espulsione.

**3. Scambia cibi raffinati con fibre:** riempi il piatto con verdure, scambia pane, pasta e riso bianco con versioni integrali e includi i semi nelle tue ricette. La frutta, soprattutto se consumata con buccia e sansa, aiuta anche a migliorare le funzioni intestinali e a risvegliare l'intestino pigro.



# COME EDUCARE

## *Il mio intestino*

**Ritmo circadiano:** Chi ha un intestino pigro ha bisogno di educarlo per soddisfare i propri bisogni fisiologici.

Per fare ciò è possibile condizionarlo affinché funzioni ad una determinata ora della giornata e sempre alla stessa ora.

Può essere al mattino o prima di fare la doccia: l'orario è determinato da te, ma dovrebbe essere un momento tranquillo per sedersi in bagno e attendere il movimento intestinale.

Inoltre, non trattenere l'intestino. Quando senti il bisogno di andare in bagno, vai. Non vergognarti di usare la toilette al lavoro e, se necessario, recati in un bar o in un altro esercizio commerciale per soddisfare i tuoi bisogni fisiologici.

TORNA ALL'INDICE

*Nelle prossime pagine troverete alcune ricette che aiutano e velocizzano il transito e la funzionalità intestinale. Aprofittatene!*



MANIFESTO AL SILENZIO INTERIORE

Dal vuoto centrale emanava  
ogni concezione della vita...

Da questo vuoto  
assolutamente pieno di  
ispirazioni si formano i legami  
che uniscono gli esseri...

Il vuoto centrale semplifica ed  
evidenzia la realtà così com'è.

Le cose stanno come stanno

*Iching, il Libro dei Mutamenti*



# Consigli per combattere la stitichezza

- **I frutti che restringono l'intestino** sono: mele e pere sbucciate, guava, banane, soprattutto acerbe. Questi frutti dovrebbero essere evitati da chi soffre di stitichezza almeno finché il transito intestinale non si sarà normalizzato. Tuttavia, con una dieta sana e ricca di fibre, tutti i tipi di frutta possono essere consumati senza causare stitichezza.
- Consumare quanto più possibile **frutta con buccia e sansa**, poiché ricca di fibre.
- Prediligere il consumo di **verdure crude**, poiché hanno un maggiore potere di accelerare il transito intestinale.
- Preferire **cibi integrali**, come riso, farina di frumento, pasta e cracker integrali.
- **Consumare semi** come chia, semi di lino e sesamo nero in succhi, insalate e yogurt naturali.
- Bevi almeno **2 litri di acqua al giorno** poiché questa aiuta la formazione delle feci insieme alle fibre e idrata anche l'intestino consentendo alle feci di muoversi più facilmente attraverso il tubo intestinale.
- Fare **attività fisica**.

[TORNA ALL'INDICE](#)



# Importante!

**Le linee guida contenute in questo E-Book non sostituiscono né dispensano dal monitoraggio e dalle consultazioni periodiche con il medico.**

Le linee guida contenute in questo e-book non sostituiscono né dispensano dalla consulenza valutativa e dal follow-up periodico con un dietoterapista.

Siamo disponibili ad assisterti nel tuo processo +Harmonia se preferisci un trattamento personalizzato.



# RICETTE PER UN INTESTINO SANO

Tutte le ricette di insalate che seguono sono preparate con ingredienti, condimenti ed erbe aromatiche in equilibrio nel rispetto della sana gastronomia, che amo tanto, e della teoria dei cinque elementi della medicina tradizionale cinese mirata all'armonia degli organi interni, della mente e delle emozioni .

Ricordando che la base della nutrizione è **la presenza della mente nel momento in cui si mangia**. Goditi e assapora queste prelibatezze.

## Osservazione

Queste ricette non sono pensate per un trattamento emotivo e fisico specifico di ogni persona, per una valutazione individuale, ho bisogno di conoscere il tuo modo di vivere, il tuo comportamento, le tue emozioni e il tuo tipo di corpo per condurti verso il tuo percorso di equilibrio con la dieta terapia.

Approfitta di queste ricette come un modo per aiutarti nel percorso verso l'equilibrio e la salute.



MANIFESTO AL SILENZIO INTERIORE

Possa la tua medicina essere il  
tuo cibo e il tuo cibo essere la  
tua medicina”.

*Ippocrate*

[TORNA ALL'INDICE](#)



# Ricette Funzionali



## Lassativi naturali

- Succo
- Gelatina

## Tè lassativi naturali



## Ricette per liberare l'intestino

- 3 ricette per la colazione
- 3 ricette per gli spuntini
- 4 ricette giornaliere - pranzo e cena

## 10 frutti per liberare l'intestino





# LASSATIVI NATURALI

I lassativi naturali sono alimenti che migliorano il transito intestinale, prevengono la stitichezza e favoriscono la salute intestinale, con il vantaggio di non danneggiare la flora intestinale e di non lasciare dipendenza, come accade con i rimedi contro la stitichezza venduti in farmacia.

Alcuni dei lassativi naturali più utilizzati, che possono essere facilmente inclusi nella dieta per combattere la stitichezza, includono frutti come: prugne, papaya, arance, fichi o fragole, così come alcune piante medicinali con proprietà lassative come il tè alla senna o il tè al rabarbaro che può essere utilizzato sotto forma di tè o infusi.

Questi lassativi naturali possono essere preparati in casa, mescolando i frutti con tisane vegetali, oppure con acqua.

Bisogna però fare attenzione con le piante medicinali in quanto hanno un potente effetto lassativo, possono causare effetti collaterali come crampi addominali e persino disidratazione e non dovrebbero essere utilizzate per più di 1 settimana.



# SUCCO DI FIBRE

## Succo di barbabietola con arancia

---

### Ingredienti

- Mezza barbabietola cruda o cotta a fette;
- 1 bicchiere di succo d'arancia naturale.

### Modalità di preparazione

Frullare gli ingredienti in un frullatore, bere 250 ml di succo senza filtrare

### Modalità d'uso

- 250 ml di succo 20 minuti prima di pranzo e cena per 3 giorni consecutivi

### Descrizione

Il succo di barbabietola all'arancia è ricco di fibre che aiutano il movimento intestinale e l'eliminazione delle feci.



# SUCCO DIGESTIVO

## Succo di papaya con arancia



### Ingredienti

- 1 bicchiere di succo d'arancia naturale.
- 1 fetta di papaia senza semi
- 3 prugne secche snocciolate

### Modalità di preparazione

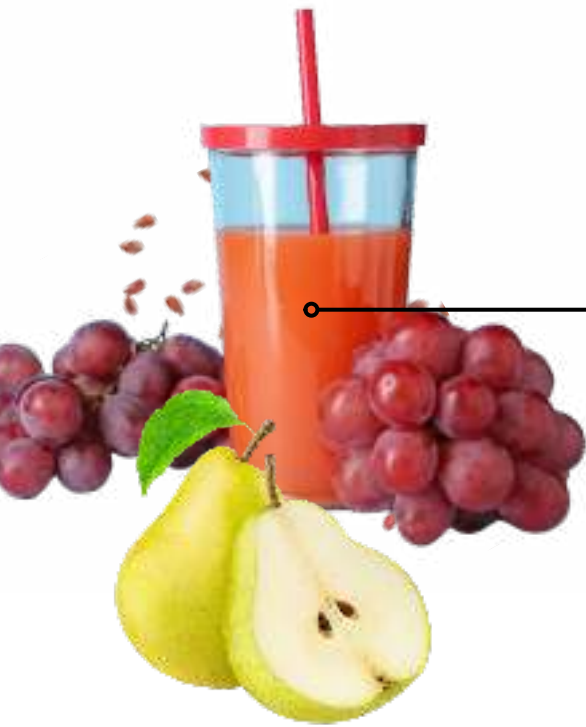
- Frullare gli ingredienti nel frullatore
- Bevi 250 ml di succo senza filtrare

### Modalità d'uso

250 ml di succo possono essere assunti in qualsiasi momento della giornata, con un effetto maggiore se consumato a colazione.

### Descrizione

La papaya e il succo d'arancia sono un'ottima fonte di fibre, così come la papaina, che è un enzima digestivo che aiuta la digestione del cibo, rendendolo una buona opzione come lassativo naturale.



# SUCCO LASSATIVO

## Succo d'uva, pera e semi di lino

### Ingredienti

- 1 bicchiere di succo d'uva naturale
- 1 pera con la buccia tagliata e una a pezzetti
- 1 cucchiaino di semi di lino (si possono sostituire con semi di chia o semi di girasole)

### Modalità di preparazione

- Frullare gli ingredienti
- Bevi 250 ml di succo senza filtrare

### Modalità d'uso

Questo succo dovrebbe essere assunto quotidianamente a digiuno, ma la frequenza del consumo dovrebbe essere ridotta quando l'intestino inizia a funzionare, iniziando a berlo a giorni alterni o due volte a settimana.

### Descrizione

Il succo d'uva con semi di lino aiuta a combattere la stitichezza, aumentando il volume del pannello fecale e agendo come lubrificante, idratando le feci e facilitandone l'eliminazione.



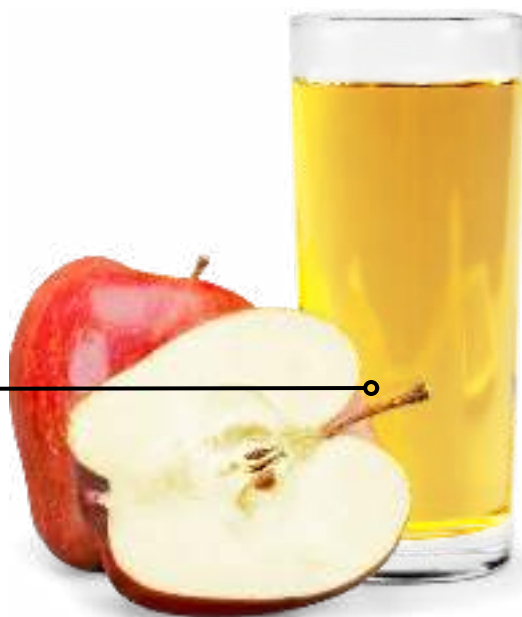
# SUCCO TURBO LASSATIVO

## Succo di mela e olio d'oliva

---

### Ingredienti

- Mela con buccia
- Mezzo bicchiere d'acqua
- Olio d'oliva



### Modalità di preparazione

- Lavare le mele, tagliarle ciascuna in 4 pezzi ed eliminare il torsolo.
- Frullare le mele con l'acqua in un frullatore.
- Riempite un bicchiere per metà con il succo di mela e l'altra metà con l'olio d'oliva.

### Modalità d'uso

Mescola il succo di mela e l'olio d'oliva e bevi l'intero contenuto del bicchiere prima di andare a letto.

NOTA: utilizzare per un massimo di due giorni.

### Descrizione

Il succo di mela con olio d'oliva è ricco di fibre e aiuta ad ammorbidire le feci, funzionando come un lassativo naturale.



# GELATINA LAXMAX

## Gelatina di frutta con tè alla senna



### Ingredienti

- 450 g di prugne secche snocciolate;
- 450 g di uvetta;
- 450 g di fichi;
- da 0,5 a 2 g di foglie di senna essiccate;
- 1 tazza di zucchero di canna;
- 1 tazza di succo di limone;
- 250 ml di acqua bollente.

### Modalità di preparazione

1. Aggiungete le foglie di senna all'acqua bollente e lasciate riposare per 5 minuti.
2. Rimuovi le foglie di senna e metti il tè in una pentola capiente.  
Aggiungi le prugne, l'uva e i fichi e far bollire il composto per 5 minuti.
3. Togliete dal fuoco e aggiungete lo zucchero di canna e il succo di limone.
4. Mescolate e lasciare raffreddare. Frullare tutto in un frullatore o utilizzare un mixer per trasformare il composto in una pasta liscia.
5. Mettete la pasta in un contenitore di plastica e conservatela in frigorifero

### Modalità d'uso

Puoi consumare da **1 a 2 cucchiaini** di pasta al giorno, direttamente dal cucchiaino oppure usare la pasta sul pane tostato o aggiungerla all'acqua calda e preparare una bevanda.



## Attenzione

- Se la pasta di frutta provoca feci molto molli, è necessario ridurre la quantità consigliata o consumarla a giorni alterni.
- **Il tè alla senna non deve essere utilizzato dalle donne incinte o che allattano e dai bambini sotto i 12 anni di età.** Nonchè e in caso di stitichezza cronica, problemi intestinali come ostruzione e restringimento dell'intestino, assenza di movimenti intestinali, malattie infiammatorie intestinali, dolori addominali, emorroidi, l'infezione dell'appendice, durante le mestruazioni, infezione urinaria o insufficienza epatica, renale o cardiaca. In questi casi potete preparare la pasta di frutta senza aggiungere il tè alla senna.

## Descrizione

La pasta di tè alla frutta e senna è facile da preparare e molto efficace contro la stitichezza, poiché è ricca di fibre e sostanze lassative come seninosidi, mucillagini e flavonoidi che aumentano i movimenti intestinali, rendendolo un ottimo lassativo naturale.



# GELATINA LAXMAX

## Gelatina di tè al rabarbaro con frutta

### Ingredienti

- 2 cucchiaini di gambo di rabarbaro;
- 200 g di fragole a pezzi;
- 200 g di mela sbucciata a pezzi;
- 400 g di zucchero di canna;
- 1 stecca di cannella;
- Succo di mezzo limone;
- 250 ml di acqua bollente.



### Modalità di preparazione

1. In un contenitore aggiungete il gambo di rabarbaro e l'acqua, far bollire per 10 minuti e poi rimuovere il gambo di rabarbaro.
2. In una padella mettere le fragole, la mela, lo zucchero, la cannella e il succo di limone e far bollire.
3. Aggiungere il tè al rabarbaro e cuocere lentamente, mescolando di tanto in tanto, fino a raggiungere una consistenza liscia. Rimuovere la stecca di cannella e sbattere la pasta con un mixer o utilizzare un frullatore.

### Modalità d'uso

Mettere in bottiglie sterilizzate e conservare in frigorifero. Consumare 1 cucchiaino al giorno oppure spalmare la pasta sul pane tostato.



## Attenzione

- Il rabarbaro non deve essere utilizzato dalle donne incinte e dai bambini sotto i 10 anni di età
- Non deve essere utilizzato in caso di dolore addominale o ostruzione intestinale.
- Inoltre il consumo di questa pianta medicinale dovrebbe essere evitato da persone che fanno uso di farmaci come la digossina, diuretici, corticosteroidi o anticoagulanti.

## Descrizione

La pasta di tè al rabarbaro con frutta è un'altra buona opzione come lassativo naturale, poiché il rabarbaro è ricco di sostanze lassative come i sennosidi e la reina (medicinali derivati dall'ESTRATTO DI SENNA usati per trattare la COSTIPAZIONE) e i frutti hanno un alto contenuto di fibre che aiutano a combattere la stitichezza.



# LAXLEV CELATINA

## Porridge di prugne

### Ingredienti

- Cinque prugne secche;
- Mezza tazza d'acqua;
- Tre cucchiaini di miele.

### Modalità di preparazione

Lasciate a bagno nell'acqua le cinque prugne per circa tre ore; poi eliminate i noccioli dalle prugne e schiacciatele con una forchetta rimettendole nell'acqua e aggiungendo il miele; mescolare bene e consumare tre cucchiaini al giorno.

### Modalità d'uso

Mettere in bottiglie sterilizzate e conservare in frigorifero. Consumare 1 cucchiaino al giorno oppure spalmare la pasta sul pane tostato.



# Tisane lassative per combattere la stitichezza

Bere un tè lassativo alla senna, al rabarbaro o alla frangula è un ottimo modo naturale per combattere la stitichezza e migliorare il transito intestinale.

A volte questi tè possono essere assunti per liberare l'intestino quando non è possibile defecare dopo 3 giorni o quando le feci sono molto secche e frammentate.

Le tisane lassative hanno proprietà simili ai sennosidi o le mucillagini, che aiutano ad alleviare i sintomi della stitichezza, facilitano l'eliminazione delle feci e sono facili da preparare in casa.

Nonostante ciò non dovrebbero essere usati per più di 1 o 2 settimane, soprattutto il rabarbaro, la cascara e la senna, che possono causare irritazione intestinale. L'uso dovrebbero essere usati per un massimo di 3 giorni.

Se la stitichezza non migliora entro 1 settimana è necessario consultare un medico generico o un gastroenterologo per poter somministrare il trattamento più appropriato.



## Fai attenzione quando usi tè lassativi!

I tè lassativi non devono essere usati per più di 1 o 2 settimane poiché possono causare perdita di liquidi e minerali e nuocere alla salute in particolare i tè al rabarbaro, alla senna e alla cascara santo, poiché sono forti lassativi non devono essere usati per più di 3 giorni .

Inoltre, le tisane lassative non vanno usate frequentemente o in modo eccessivo, quindi è importante assumere queste tisane sotto la guida di un medico o di un professionista esperto in piante officinali.

Questi tè possono aiutare ad alleviare la stitichezza, ma se i sintomi non migliorano entro 1 settimana dovresti consultare un medico di base o un gastroenterologo per iniziare il trattamento più appropriato.

Altri suggerimenti per il trattamento della stitichezza

Per migliorare la stitichezza, è importante bere almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno, praticare attività fisiche come camminare e seguire una dieta equilibrata, mangiando più fibre, evitando cibi trasformati e fast food.

# TÈ 1

## Tè alla senna

### Ingredienti

- da 0,5 a 2 g di foglie di senna essiccate;
- 250 ml di acqua bollente.

### Preparazione

Aggiungi le foglie di senna essiccate a una tazza di acqua bollente. Lasciare riposare per 5 minuti, filtrare e poi bere.

### Uso

Questi preparati possono essere assunti da 2 a 3 volte al giorno e generalmente hanno un effetto lassativo entro 6 ore dall'ingestione.

### Descrizione

Il tè alla senna aiuta ad aumentare i movimenti intestinali alleviando la stitichezza, ma senza provocare un aumento dei gas, poiché contiene sennosidi, mucillagini e flavonoidi che hanno un effetto lassativo più blando.

### Osservazione

Questo tè può essere preparato con le foglie essiccate della Senna alexandrina, conosciuta anche come Alexandria senna o Cassia angustifolia.

### Attenzione

La senna non deve essere utilizzata da donne in gravidanza o in allattamento, bambini sotto i 12 anni di età. Nonché nei casi di stitichezza cronica, problemi intestinali come ostruzione e restringimento dell'intestino, assenza di movimenti intestinali, malattie infiammatorie intestinali, dolori addominali, emorroidi, infiammazione dell'appendice, durante il periodo mestruale, infezione urinaria o insufficienza epatica, renale o cardiaca.





## TÈ 2

### Tè allo psillio



#### Ingredienti

- 3 g di semi di psillio;
- 100 ml di acqua bollente.

#### Modalità di preparazione

1. Metti i semi di psillio in una tazza di acqua bollente per 5 minuti.
2. Spegni il fuoco, lasciare riposare per 5 minuti, filtrare e poi bere.

#### Modalità d'uso

Questi preparati possono essere assunti da 2 a 3 volte al giorno.

Si consiglia di assumere lo psillio circa 30 minuti prima dei pasti in modo che la pianta abbia il tempo di espandersi nello stomaco e di favorire il senso di sazietà. Inoltre si consiglia di utilizzarlo per almeno 14 giorni. Il suo consumo deve essere abbinato ad un adeguato apporto di liquidi.

#### Descrizione

Lo psillio, scientificamente chiamato *Plantago Ovata*, è una pianta medicinale dotata di fibre che assorbe l'acqua nell'intestino e facilita molto i movimenti intestinali, il seme di questa pianta possiede un gel denso ricco di fibre solubili che aiuta la formazione delle feci e a regolarizzare l'intestino, mantenendo la salute generale dell'apparato digerente.



## Osservazione

Alcuni effetti collaterali dello psillio possono essere: gas in eccesso, dolore addominale o gonfiore.

## Controindicazioni

Per i bambini di età inferiore a 6 anni e per i pazienti con ostruzione intestinale o ipersensibilità intestinale.



# TÈ 3

## Tè sacro della cascara

### Ingredienti

- 0,5 g di corteccia di cascara santo (1 cucchiaino);
- 150 ml di acqua bollente



### Modalità di preparazione

Aggiungere la corteccia di cascara santo in una tazza di acqua bollente e lasciare macerare per 15 minuti. Filtrare e bere.

### Modalità d'uso

Assumere il preparato (utilizzare da ½ a 1 tazza di tè) prima di andare a letto poiché l'effetto di questo tè si manifesta entro 8-12 ore dall'ingestione.

### Descrizione

La Cascara Sagrada (*Rhamnus purshiana*) è un'erba medicinale utilizzata fin dall'antichità dai nativi nordamericani il cui effetto atteso è lassativo. Agisce provocando un'irritazione intestinale che provoca un aumento dei movimenti peristaltici favorendo così l'evacuazione.



## Attenzione

Non deve essere utilizzato durante la gravidanza, l'allattamento e dai bambini al di sotto dei dodici anni. Si consiglia di abbinare al trattamento con cascara un consumo frequente di acqua, per evitare la disidratazione.

## Osservazione

Con l'intensificarsi del transito gastrointestinale, potrebbe verificarsi una diminuzione dell'assorbimento dei farmaci somministrati per via orale.

Non deve essere utilizzato da persone con reflusso, infiammazione intestinale acuta (morbo di Crohn), colite, con infiammazione dell'appendice o dolore addominale di origine sconosciuta e pazienti soggetti a polipi.

Cascara Sagrada è consigliata solo nei casi di stitichezza più grave e per effettuare alcuni esami tuttavia, nonostante sia un lassativo di origine naturale ed erboristico, è necessario essere consapevoli del rischio di effetti collaterali.



## TÈ 4

### Tè alle prugne secche

#### Ingredienti

- 3 prugne secche snocciolate;
- 250 ml di acqua bollente.

#### Modalità di preparazione

1. Aggiungere le prugne secche in un contenitore con 250 ml di acqua. Far bollire per 5-7 minuti, lasciare raffreddare.
2. Un'altra opzione è quella di immergere 3 prugne secche snocciolate in 1 bicchiere d'acqua durante la notte e assumerle a stomaco vuoto il giorno successivo.

#### Modalità d'uso

Bevi questo tè a stomaco vuoto.

#### Descrizione

Le prugne sono ricche di fibre solubili come la pectina e fibre insolubili come cellulosa ed emicellulosa che agiscono assorbendo acqua dal tratto digestivo, formando un gel che aiuta a regolare l'intestino favorendo così il buon funzionamento intestinale. Inoltre, le prugne secche contengono anche sorbitolo, un lassativo naturale che agisce per facilitare l'eliminazione delle feci.



# Ricette per liberare l'intestino

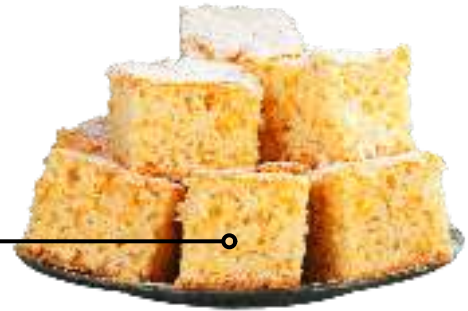
Le ricette per liberare l'intestino possono aiutare a prevenire la stitichezza e a migliorare il transito intestinale, attraverso sane abitudini alimentari:

- **Assumere alimenti ricchi di fibre:** frutta, foglie, noci, semi, verdure e prodotti integrali atti a rendere le feci più morbide e voluminose, facilitandone l'evacuazione. Alcuni esempi di alimenti ricchi di fibre sono: avena, prugne, ceci, papaia, riso integrale, quinoa, broccoli e fagioli carioca.
- **Bere the alla camomilla:** che aiuta a rilassare i muscoli del tratto gastrointestinale, stimolando la naturale motilità dell'intestino.
- **Bere acqua calda:** può aiutare a liberare l'intestino.
- **Massaggiare la pancia:** può aiutare a sciogliere l'intestino.
- **Effettuare esercizio fisico:** i movimenti effettuati durante l'attività fisica stimolano l'intestino e aiutano l'eliminazione delle feci.



# COLAZIONE

## Torta all'arancia con farina di riso



### Ingredienti

- 1 tazza di zucchero di canna
- 3 uova
- 2 cucchiaini di burro chiarificato
- 2 tazze di farina di riso
- 1 tazza di succo d'arancia
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 1 cucchiaino da dessert di gomma di xantano

### Ingredienti per lo sciroppo – facoltativo

- 3 cucchiaini di zucchero di canna
- 1/3 tazza di succo d'arancia
- 1 cucchiaino di miele
- scorza di buccia d'arancia

### Modalità di preparazione

1. Preriscaldare il forno a 180° e ungere la tortiera con olio di cocco e farina di riso.
2. Mescolare i primi 3 ingredienti e sbattere con un mixer, aggiungere gli altri ingredienti in ordine e sbattere ancora.
3. Cuocere per circa 35 min

### Preparazione sciroppo:

1. In una padella, mettete gli ingredienti e mescolare a fuoco medio fino a quando bolle.
2. Spegnete il fuoco, mescolate ancora un po' e lasciate raffreddare finché non sarà tiepida.
3. Versatelo sulla torta ancora tiepida (fate dei buchi nella torta per far penetrare lo sciroppo).



# COLAZIONE

## Torta gelato alla zucca e banane

---

### Ingredienti

- 2 tazze di zucca ben cotte con la buccia, tritate grossolanamente
- 1/2 tazza di olio di cocco
- 1 cucchiaino di lievito
- 1 tazza di fiocchi d'avena
- 1 banana molto matura
- 1/2 tazza di latte vegetale
- 2 cucchiaini di zucchero di canna
- 1 cucchiaino di essenza di vaniglia (facoltativo).

### Modalità di preparazione

1. Preriscaldare il forno a 180°.
2. Frullare il tutto in un frullatore o in un mixer. Disporre dei mini stampini o una tortiera inglese.
3. Cuocere per 35-40 minuti.
4. Il composto deve restare inumidito! Si ottengono così 10 porzioni!
5. Togliere dal forno e attendere che si raffreddi.
6. Riponete in frigo per circa 1 ora e servite.



# COLAZIONE

## Frittata con semi di zucca



### Ingredienti

- 3 cucchiaini di semi di zucca;
- 2 uova;
- 1 cucchiaino di farina d'avena;
- 30 g di cipolla tritata;
- sale e prezzemolo qb;
- Farcire con scarola saltata o broccoli saltati.

### Modalità di preparazione

1. Per realizzare questa frittata sbattete manualmente le uova con una forchetta o con una frusta e aggiungete gli altri ingredienti, mescolando delicatamente.
2. Mettete sul fuoco una padella con un filo d'olio d'oliva, oppure un cucchiaino di burro chiarificato, giusto per ungere il fondo.
3. Una volta caldo, aggiungere il composto nella padella e abbassare la fiamma. Utilizzando un piatto, girare la frittata dopo 3 minuti e friggere per altri 3 minuti. Il tempo può variare a seconda della padella e dell'intensità della fiamma.



# SPUNTINO

## Mini torta di legumi

### Ingredienti

- 1 uovo
- 3 cucchiaini di latte vegetale o acqua
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- 1 pizzico di sale + condimento a piacere
- 2 cucchiaini di farina di avena
- 1 cucchiaino di lievito per dolci

Per il ripieno: 1 cucchiaio di verdura cotta a scelta

### Modalità di preparazione

NOTA: per una porzione.

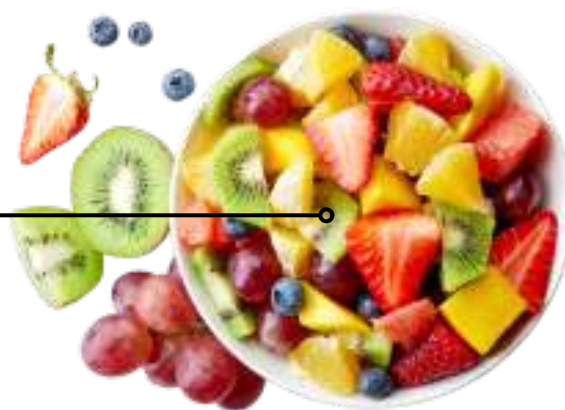
1. Sbattere l'uovo con il latte in un piccolo contenitore e aggiungere l'olio e i condimenti. Mescolare e aggiungere l'avena mescolando ancora
2. Ungete il fondo e i lati di una pirofila e versate metà dell'impasto.
3. Aggiungi le verdure scelte (zucchine/chayote/scarola/broccoli)
4. Versate l'altra metà dell'impasto e se volete potete decorare con origano e sesamo.
5. Cuocere in forno o in friggitrice per 10-12 minuti a 180°.



# SPUNTINO

## Macedonia di frutta lassativa

---



### Ingredienti

- 1 mango grande, tagliato a cubetti;
- 2 fette medie di papaya tagliatela a cubetti;
- 2 mele, tagliate a cubetti;
- Succo di un  $\frac{1}{4}$  di limone;
- 4 cucchiaini di psillio.

### Modalità di preparazione

Mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola e servire subito oppure conservare in frigorifero per consumare successivamente.

Sufficiente per quattro porzioni.



# SPUNTINO

## Succo funzionale

### Ingredienti

- 1/2 mela senza torsolo
- 1/2 fetta di ananas
- Pezzo di zenzero da 1 2 cm
- 1 foglia di cavolo
- 2 foglie di menta
- succo di 1/2 limone
- 1 bicchiere d'acqua o camomilla

### Modalità di preparazione

1. Mettete tutto nel frullatore e frullate fino a formare un liquido omogeneo.

Fa una porzione.

**Nota:** Se preferite, potete frullare il tutto senza acqua e congelare la polpa formatasi, in modo da facilitarvi la vita.



# PRANZO/CENA

## Zuppa di zucca contro la stitichezza



### Ingredienti

- 2 spicchi d'aglio schiacciati;
- 1 gambo di porro;
- 1 cipolla tritata;
- 1/2 kg di zucca;
- 2 litri di acqua;
- 1 cucchiaino di olio d'oliva;
- sale e basilico a piacere.

### Modalità di preparazione

1. In una padella mettere l'aglio, il porro, la cipolla e l'olio d'oliva fino a doratura. Aggiungete poi la zucca a pezzetti, l'acqua e lasciate cuocere.
2. Quando la zucca sarà morbida frullate tutti gli ingredienti nel mixer, aggiungete il sale, basilico e servite tiepida.
3. Per dessert, mangia mezza papaia mescolata con 1 vasetto di yogurt naturale. Un ottimo rimedio casalingo contro la stitichezza è la zuppa di zucca.

### Descrizione

Questo menu è anche un ottimo rimedio casalingo contro la stitichezza nei neonati e può essere utilizzato senza controindicazioni. La zucca è ricca di fibre, così come sono porro e papaia ed insieme andranno ad aumentare il panetto fecale rendendolo più umido, facilitando naturalmente il transito intestinale.



# PRANZO/CENA

## Zuppa fibrosa

### Ingredienti

- 1 tazza di pasta integrale cruda;
- 2 tazze di cavolfiore crudo e tritato finemente;
- 2 tazze di tè ai broccoli crudi tritati;
- 1 carota tagliata a cubetti;
- Un ¼ di cavolo cappuccio bianco tritato finemente;
- Cipolla, erba cipollina, prezzemolo e aglio a piacere
- 1 litro di acqua

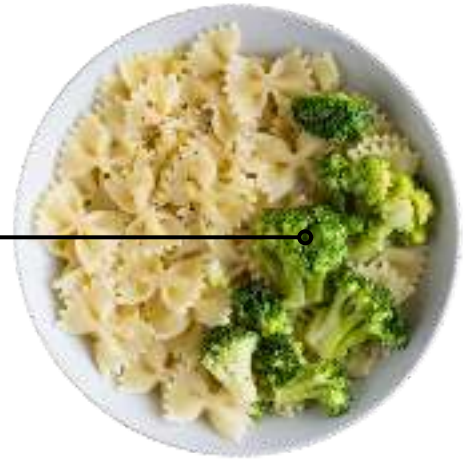
### Modalità di preparazione

1. In una padella aggiungete l'aglio, la cipolla e l'olio d'oliva fino a doratura.
2. Aggiungete poi nella padella le verdure tritate e fatele rosolare al dente.
3. Aggiungete l'acqua ed infine la pasta, lasciandola cuocere dai 10 ai 20 minuti.
4. Fate attenzione alla cottura della pasta e delle verdure perché il tempo può variare a seconda del vostro fornello.



# PRANZO/CENA

## Pasta integrale ai broccoli



### Ingredienti

- ½ confezione (250g) di pasta integrale;
- 1 cucchiaio e ½ di olio d'oliva;
- 2 spicchi d'aglio e ½, tagliati a fettine sottili;
- 1 piatto di broccoli precotti, solo i mazzi;
- parmigiano grattugiato per spolverizzare.

### Modalità di preparazione

1. Cuocete la pasta in acqua bollente salata. Mentre la pasta cuoce, in un'altra padella scaldate l'olio d'oliva ed aggiungete gli spicchi d'aglio e fateli imbiondire.
2. Aggiungete le cime di broccolo, fatele rosolare e aggiungete il sale.
3. In un contenitore adagiate la pasta, i broccoli saltati e aggiungete una spolverata di formaggio grattugiato.
4. Servire caldo



# PRANZO/CENA



## Frittella integrale con spinaci

### Ingredienti

- 1 uovo
- 1/2 tazza da the di farina di riso
- 1 tazza da the di farina integrale
- 1/2 cucchiaino di lievito
- 1 bicchiere da 250 ml di latte vegetale
- 1/2 cucchiaino di olio.

### Ingredienti per il ripieno

- 1/2 mazzo medio di spinaci
- Un 1/4 di tazza di ricotta leggera
- 1/2 cipolla rossa, grattugiata o tritata finemente
- 1/2 cucchiaino di sale

### Modalità di preparazione

#### Frittella

1. Frullare tutti gli ingredienti in un frullatore.
2. Ungete una padella e versatene una quantità sufficiente a riempirla.
3. Cuocere su entrambi i lati.

#### Ripieno

1. Scaldate una padella e fate rosolare la cipolla e il burro chiarificato.
2. Aggiungete gli spinaci.
3. Mescolate bene e aggiungete il condimento a piacere.
4. Versate la ricotta e fatela cuocere bene.
5. Riempite la frittella e aggiungete la vostra salsa preferita per accompagnarli.



# 10 FRUTTI LASSATIVI PER SCIUGLIERE L'INTESTINO

## Papaia

La papaia è ricca di acqua e fibre ed è ben nota per la sua capacità di supportare la funzione intestinale. La

Papaya Formosa ha un potere lassativo ancora maggiore della papaya, poiché contiene quasi il doppio delle fibre e praticamente le stesse calorie. Mentre 100 g di papaya Formosa contengono 1,8 g di fibre, la papaya ne contiene 1 g, ma questa è comunque una buona quantità per questo frutto.



## Arance



Le arance sono ricche di acqua, che idrata l'intestino e le feci, e forniscono abbondante polpa, che è sinonimo di fibre per il buon funzionamento dell'intestino.

Un'arancia contiene circa 2,2 g di fibre, più di quanto contenuto ad esempio, in una fetta di pane integrale. È importante però ricordare che il succo d'arancia non contiene praticamente fibre perché, quando il frutto viene spremuto, la polpa finisce per essere sprecata insieme alla buccia.

## prugne

Le prugne, sia fresche che secche, sono ricche di fibre e sono un ottimo alimento per l'intestino. Ogni unità di prugna nera contiene circa 1,2 g di fibre oltre a fornire all'organismo fosforo, potassio e vitamine del gruppo B. È importante controllare l'etichetta del prodotto per la presenza di zuccheri aggiunti che aumentano notevolmente le calorie delle prugne e le favoriscono aumento di peso, oltre a danneggiare la flora intestinale.

Pertanto si consiglia di acquistare le prugne senza zuccheri aggiunti.





## Acerola



L'acerola fornisce circa 1,5 g di fibre ogni 100 g di frutta fresca, e solo 33 kcal, il che rende questo frutto un ottimo alleato della dieta e dell'intestino. Inoltre, questa stessa quantità di acerola apporta 12 volte la quantità di vitamina C raccomandata per un adulto al giorno, essendo molto più ricca di questa vitamina rispetto all'arancia e al limone.

## Avocado

L'avocado è un campione in termini di contenuto di fibre: 100 g di questo frutto forniscono circa 6 g di fibre. È anche ricco di grassi che fanno bene all'organismo e facilitano il passaggio delle feci attraverso l'intestino oltre a favorire la salute cardiovascolare e a migliorare i livelli di colesterolo buono.



## Banana



Nonostante sia conosciuta come un frutto che blocca l'intestino, ogni banana contiene almeno 1 g di fibre. Il segreto è mangiare questo frutto quando è maturo, in modo che le sue fibre siano pronte per favorire il transito intestinale. Se invece vogliamo tenere sotto controllo la diarrea, dovremmo mangiare la banana quando è ancora verde, poiché le sue fibre aiutano a legare l'intestino. Ancora più potente della frutta fresca è la biomassa della banana verde, poiché è ricca di fibre ed è naturalmente un alimento prebiotico che favorisce la salute della flora intestinale.

## Fichi

Due unità di fichi freschi forniscono circa 1,8 g di fibre e appena 45 kcal, danno un senso di sazietà e tengono a bada la fame più a lungo. Come nel caso delle prugne quando si acquistano i fichi secchi è bene preferire quelli che non hanno zuccheri aggiunti, controllando l'elenco degli ingredienti riportato sull'etichetta del prodotto.





## Kiwi



Ogni kiwi contiene circa 2 g di fibre e solo 40 kcal, rendendo questo frutto un ottimo alleato per l'intestino e le diete dimagranti. Inoltre, 2 kiwi forniscono già tutta la vitamina C di cui un adulto ha bisogno al giorno. Avendo un elevato potere antiossidante, aiuta a prevenire le malattie e a migliorare la salute della pelle.

## Jambo

Nonostante sia poco consumato, il jambo è uno dei frutti più ricchi di fibre: 1 unità fornisce circa 2,5 g di fibre, un contenuto che spesso si trova in 2 fette di pane integrale. Inoltre, apporta solo 15 kcal per frutto, molto meno della maggior parte degli altri frutti, il che lo rende un ottimo alleato per perdere peso e tenere a bada la fame.



## Pera



Ogni pera, consumata con la buccia, apporta circa 3 g di fibre e appena 55 kcal, il che rende questo frutto uno dei più importanti per aiutare l'intestino. Un buon consiglio per perdere peso è mangiare una pera circa 20 minuti prima del pasto, poiché le sue fibre agiranno nell'intestino, generando una sensazione di sazietà che riduce la fame al momento del pasto.



SEI MOLTO SPECIALE!

Il tempo e l'equilibrio sono le  
due cose più difficili da  
controllare, ma sono entrambe  
cose sotto il nostro controllo...

*Grazie!*

[TORNA ALL'INDICE](#)

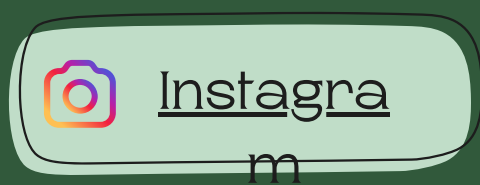


Mi chiamo Rosemary Vidal e sono un'amante delle discipline olistiche! Il mio percorso è iniziato con l'estetica, ma la mia voglia di imparare sempre di più mi ha portato nel mondo del massaggio e delle tecniche olistiche.

Vedere che sempre più persone riescono a scoprire che è possibile prendersi cura di sé stessi con piccoli incentivi quotidiani e diventare autonomi nella gestione della propria salute mi rende incredibilmente felice. E non mi sono fermata qui: ho continuato ad approfondire le mie conoscenze specializzandomi nella lettura del viso e del corpo (un metodo straordinario per conoscere se stessi in profondità e comprendere le radici dei propri problemi attraverso il formato del proprio corpo), nella lettura del disegno onirico e nella medicina tradizionale cinese. Sono inoltre diplomata in Counseling ed Head Trainer.

La mia missione è aiutare le persone a scoprire la propria grandezza attraverso i miei studi e le mie competenze. Abbiamo un corpo che è una macchina perfetta, basta imparare come funziona e, soprattutto, ascoltare i messaggi che ci invia quotidianamente.

*Seguici sui social!*





Rosemary Vidal

<https://www.instagram.com/rosemaryvidalitalia/>