

LA SINDROME DEL COLON IRRITABILE

Il colon irritabile è una infiammazione del colon caratterizzata da tensione addominale, flatulenza, transito intestinale irregolare, stitichezza per una scarsa efficienza muscolare, gonfiore anche gastrico legato alla formazione di gas, talvolta spasmi molto dolorosi in tutto il tratto digerente, stanchezza e spossatezza dovuti allo stato di stress che coinvolge tutto l'organismo. Il colon irritabile può essere inserito tra i "sintomi vaghi", ovvero a quelle manifestazioni non clinicamente patologiche correlabili ad una forma di stress cronico. Per stress cronico si intende anche quello nutrizionale e fisico: stile di vita errato, cattiva alimentazione, scarso riposo, stress psicologico generano una cascata di reazioni che conducono a vari tipi di disfunzioni, tra cui quella gastro-enterica. Una valutazione della composizione corporea con metodo BIA e un colloquio personalizzato consentono di individuare un profilo nutrizionale e una attività fisica adeguati. Sotto l'aspetto dell'integrazione molto importanti sono Tilia Tomentosa e Ficus Carica Macerati Glicerici, da utilizzare anche insieme nella dose di 50 gocce da prendere prima dei 3 pasti; Enzimi digestivi dopo i pasti principali se il problema è accompagnato da difficoltà digestiva; ColonFlam capsule a base di estratti vegetali quali Finocchio, Zenzero (5% gingeroli), Cumino, Coriandolo e Menta per ridurre il dolore e ridurre la formazione di gas. Buona abitudine alimentare è l'utilizzo di spezie in cucina come zenzero e curcuma per la loro proprietà digestive e antiinfiammatorie del tratto gastrointestinale.

