

Preparazione alla idrocolonterapia

Egregio paziente,

per eseguire correttamente il trattamento di IDROCOLONTERAPIA ed ottenere da questa i risultati migliori è necessario seguire ed attenersi scrupolosamente alle seguenti informazioni relative alla cura e a come prepararsi prima di effettuarne una seduta.

Per avere una maggiore conoscenza e consapevolezza dei processi che si mettono in atto all'interno del nostro corpo e capire meglio quanto le verrà fatto in questo breve fascicolo troverà anche alcune nozioni elementari sulla digestione degli alimenti e sul ruolo dei vari tratti dell'intestino umano.

È per questo che l'IDROCOLONTERAPIA va considerata un vero e proprio trattamento di riequilibrio del tratto intestinale, con effetti positivi a cascata sui diversi apparati del nostro organismo.

N.B.: SI RICORDI DI AVVISARE SEMPRE GLI OPERATORI SE SI TROVA IN UNA DELLE SEGUENTI CONDIZIONI IN CUI IL TRATTAMENTO È CONTROINDICATO:

- **Tutte le forme di grave infiammazione intestinale (Morbo di Crohn, Colite Ulcerosa, ecc.);**
- **Stato di gravidanza;**
- **Presenza accertata di neoplasie del colon;**
- **Fasi immediate post-chirurgiche dell'intestino;**
- **Presenza accertata di patologie ano-rettali;**

COSA SI INTENDE PER IDROCOLONTERAPIA?

L'idrocolonterapia, che oggi si avvale di apparecchiature moderne e sicure, è una forma di lavaggio intestinale le cui origini risalgono al 1500 a.C.. Parlare di semplice irrigazione del colon è però riduttivo: oltre a curare alcuni disturbi intestinali infatti serve a purificare i diversi distretti del nostro organismo. Con la terapia idrica del colon, infatti, non solo si eliminano le scorie depositate sulla parete intestinale, ma si migliora anche l'attività del sistema linfatico, si riduce il deposito di sostanze acide accumulate nel nostro corpo e si migliora la reattività e la risposta del Sistema immunitario.

Effetti collaterali e loro cause

All'inizio del trattamento si potrà avvertire una sensazione di tensione addominale: significa solo che dovranno essere liberati dai gas di fermentazione per favorire il giusto ingresso dell'acqua.

In caso di persistenza della tensione addominale l'immissione dell'acqua sarà temporaneamente sospesa.

Dopo il primo trattamento potranno presentarsi alcuni dolori alla muscolatura addominale: in genere si verifica solo dopo la prima seduta ed è conseguenza del massaggio viscerale che viene effettuato contemporaneamente alla idrocolonterapia; inoltre anche quando possibili residui fecali si staccano dai diverticoli o dalle pareti intestinali possono verificarsi dei brevi dolori dovuti allo spasmo viscerale.

Durante il trattamento, alcune persone possono accusare una sensazione di nausea e/o vomito dovuti ad una eccessiva stimolazione/sensibilità vagale: ciò accade in caso di presenza di concrescenze nella zona appendicolare o quando il diaframma è troppo in spasmo e teso verso l'alto.

TEMPISTICA DEL TRATTAMENTO

- **La settimana prima** del trattamento è meglio seguire una prassi alimentare alcalinizzante, evitando possibili allergeni alimentari (come latticini e formaggi) e mangiando più mele (o succo di mela) al giorno. Le verrà comunque dato in allegato alla presente un elenco dettagliato degli alimenti e delle sostanze da evitare perché formanti acidi e di quelle da preferire perché alcalinizzanti o fonti di basicità.
- **Il giorno prima** del trattamento dovrà assumere due buste di Phospholax, ciascuna diluita in ½ litro d'acqua, così da favorire lo svuotamento intestinale e rendere più efficace la terapia idrica del colon.
- Cerchi di arrivare all'appuntamento possibilmente rilassato, senza fretta, magari dopo aver eseguito un bagno caldo o dopo aver bevuto una tazza di valeriana.
- Porti con sè delle calze pesanti o delle pantofole di feltro per tenere in caldo i piedi durante la terapia.
- Prima della seduta verrà invitato a svestirsi e ad indossare una mantellina monouso. Si accomoderà quindi su un lettino sdraiandosi prima di fianco, con la gamba inferiore distesa e quella superiore leggermente contratta: in questo modo la muscolatura del bacino rimarrà più rilassata e permetterà una più coretta e meno fastidiosa introduzione nel retto del tubicino lubrificato dell'apparecchiatura;
- Dopo questa iniziale preparazione potrà stendersi supino e sarà pronto per l'inizio del lavaggio intestinale con l'immissione graduale prima di acqua calda, poi tiepida, ed infine a temperatura variabile nel corso del trattamento.
- Attraverso una seconda via del tubicino introdotto l'acqua introdotta viene riassorbita senza perdita di liquido all'esterno e quindi senza alcun disagio.
- Durante il trattamento verrà eseguito un massaggio addominale per ridurre lo stato di spasmo viscerale.
- Potrà osservare il passaggio di quanto le verrà asportato attraverso una finestrella dell'apparecchiatura.
- La terapia dura circa 50 minuti e finisce sempre con l'immissione di acqua calda, ossigeno medicinale o altre sostanze a seconda dei casi.
- Alla fine del trattamento sarà invitato a voltarsi sul fianco per l'estrazione dello specolo.
- È consentita la presenza del partner.

LA DIGESTIONE DEL CIBO

Il cibo, una volta frantumato dai denti in bocca e parzialmente digerito dagli enzimi salivari, viene deglutito scendendo attraverso l'esofago fino allo stomaco. Qui i succhi gastrici riducono il cibo in chimo, una sostanza parzialmente digerita che scenderà poi nell'intestino tenue dove verranno assorbiti i vari nutrienti degradati dagli enzimi digestivi prodotti dal pancreas e dal fegato; questi è suddiviso in più parti: il duodeno (primo tratto), a cui segue digiuno e ileo (lungo fino a 6 m); una volta estratti i nutrienti dal chimo, il rimanente, passerà nell'intestino crasso (lungo 170-180 cm) per il riassorbimento dei liquidi.

L'intestino crasso è, a sua volta, suddiviso in cieco (parte iniziale dopo l'ileo), in colon ascendente, trasverso e discendente, e nel tratto finale è rappresentato dal sigma e dal retto (parte finale che termina con una dilatazione, detta ampolla rettale) in continuità diretta verso il basso con il canale anale.

La funzione dell'intestino è di assorbire le sostanze complesse, scomposte durante la fase digestiva che permette il loro riassorbimento attraverso lo strato mucoso, e di portarle in circolo grazie ai vasi sanguigni e linfatici che percorrono l'interno dei villi intestinali.

Compito dell'intestino crasso infine è quello di riassorbire acqua ed elettroliti riportandoli nell'organismo.

Il colon è colonizzato da una flora di miliardi di batteri. Ogni persona contiene una sua flora batterica, diversa in ciascun individuo, tanto che potrebbe sostituire l'impronta digitale a livello identificativo.

Questi batteri, almeno 5 tipi di famiglie diverse e specifiche per ogni tratto intestinale, hanno funzioni diverse ed è grazie alla loro presenza che è possibile la fermentazione e la trasformazione del chimo in



O.S.T.E.M.D.A. srl

(Organizzazione Strategie Terapeutiche, Empowerment e Metodologie Diagnostiche Avanzate)

micronutrienti più facilmente assorbibili: alcuni degradano le proteine, altri gli zuccheri complessi, altri ancora favoriscono la putrefazione delle sostanze presenti nell'intestino. Il giusto equilibrio tra le diverse famiglie di questi batteri è indispensabile per una corretta digestione.

All'interno dell'intestino con la digestione si instaurano diversi processi, sia chimici che fisici. Quando prevalgono i processi di tipo fermentativo si formano gas come l'anidride carbonica, che viene riassorbita nel circolo ematico ed espulsa attraverso i polmoni, se invece prevalgono quelli di tipo putrefattivo vengono prodotti gas quali il butano e il metano; in questo ultimo caso è compromessa la corretta percentuale di ossigenazione del sangue con accentuazione della sensazione di stanchezza e debolezza.

All'interno del colon dovrebbe sempre essere garantito un giusto equilibrio tra le varie famiglie di batteri per questo è corretto utilizzare periodicamente una integrazione di pre e pro-biotici (fermenti lattici). Quando c'è una modificazione di questo equilibrio si parla di *disbiosi* e questa determina una alterazione dei processi digestivi, permette la crescita di batteri saprofiti e facilita la comparsa e lo sviluppo delle micosi. In questo caso c'è anche un aumento della fermentazione acida con produzione di sostanze tossiche, gonfiore addominale, modificazioni delle abitudini intestinali con alternanza di stipsi e diarrea dovuta allo stato di spasmo intestinale correlato all'acidosi tissutale con un conseguente maggior carico di lavoro per gli organi preposti alla disintossicazione, come fegato e reni.

L'evacuazione regolare consiste nello svuotamento dall'intestino, una volta al giorno, di feci di colore marrone chiaro, leggermente variabile in funzione della dieta, nè troppo liquide nè troppo solide, che non dovrebbero avere un cattivo odore e non dovrebbero causare bruciore perché troppo acide.

Cause di alterazione dell'acidità

- le fermentazioni croniche, conseguenti ad una incompleta masticazione del cibo e ad una insufficiente azione delle amilasi salivari;
- le infiammazioni e le reazioni allergiche dell'intestino tenue spesso favorite dall'eccessiva introduzione di latticini e derivati;
- il cattivo funzionamento delle cellule di rivestimento dello stomaco con scarsa produzione di succhi gastrici;
- l'ipofunzione di organi a produzione enzimatica (pancreas, duodeno, stomaco, ghiandole salivari) e di quelli preposti alla disintossicazione e all'espulsione delle scorie (fegato, rene e polmone);
- un'alimentazione scorretta (troppo acidificante);
- l'assunzione esagerata di proteine animali che aumentano eccessivamente l'acidità e favoriscono l'accumulo di sostanze tossiche utilizzate spesso negli allevamenti intensivi;
- una insufficiente metabolizzazione dei carboidrati;
- le patologie croniche del colon;
- le infezioni intestinali come la salmonellosi o il colera anche se superate;
- le intossicazioni alimentari come quelle da funghi o alcoliche;

Come si manifesta l'iperacidità dell'organismo (Vedi anche Scheda dei M.U.S. o Sintomi Vaghi ed Aspecifici)

- diarrea cronica;
- debolezza diffusa;
- alterazione della colorazione della pelle;
- presenza di verruche sulla parte di sudorazione del corpo;
- pelle eccessivamente umida o secca;
- perdita dei peli;
- acne;
- pelle con odore acido;
- feci estremamente maleodoranti;
- alterazioni del cuoio capelluto fino alla caduta dei capelli;
- lingua arrossata, gonfia e molto crepata;
- viso raggrinzito;
- tendenze alla depressione, alle nevrosi e alle paure;

L'ALIMENTAZIONE CORRETTA: PRASSI ALIMENTARE ALCALINIZZANTE

Sono qui di seguito riportati gli alimenti acidi o formanti acidi e quelli basici o fonti di basicità. Da quanto detto finora è chiaro che la pulizia intestinale ottenuta attraverso l'IDROCOLONTERAPIA è in grado di riequilibrare i processi digestivi e di assimilazione con quelli di eliminazione di tutto ciò che aderisce alle pareti del colon: cellule morte, batteri, parassiti, secrezioni intestinali irritanti ed eventuali gas prodotti dalla fermentazione batterica. Tutto questo migliora la salute globale della persona e riduce l'intensità e la frequenza di molte patologie sistemiche, ma non è sufficiente per il mantenimento della salute se non vengono modificate alcune abitudini alimentari.

ALIMENTI: di seguito vengono riportati vari alimenti specificando il loro indice glicemico (IG) espresso dal colore puntato (■) e il relativo Carico Glicemico (CG primo valore = quantità di zuccheri presenti in 100 gr. dell'alimento x IG/100) segue il potere Acidificante (+) o Alcalinizzante (-) espresso come PRAL (carico potenziale di acidosi renale) in mEq/100g di quell'alimento:

Potere Glicemico Indice(IG) e Carico(CG)	LEGENDA VALORI	Potere Acidificante (Alcalinizzanti tutti i-)
■ < 55	<5 o <10	Basso
■ >55 <70	>10 <20	Medio
■ > 70	> 20	Alto
		da 0 fino a + 2
		> di 2 < a 8
		> di 8

FRUTTA Acida:	Semi-acida:	Dolce:	SALATINI:	BEVANDE
■ Ananas 6-2,7	■ Albicocca 4-4,8	■ Albicocca sciroppata 12-5,8	■ Anacardi 4+5,9	■ Bevande alcoliche 10-1,8
■ Arancia 5-3,6	■ Ciliegia aspra 3-3,8	■ Anguria 4-1,9	■ Arachidi 3+8,3	■ Bevande analcoliche 19-2,9
■ Kiwi 7-4,1	■ Fragola 1-2,2	■ Banana 12-5,5	■ Mandorle 1+2,3	■ Birra (1 bott.) 7-0,2
■ Limone 1-2,5	■ Frutta mista 7-4,0	■ Ciliegia 4-3,6	■ Nocciole 9-2,8	■ Caffè non zuccherato 0-1,8
■ Mandarancio 5-3,6	■ Macedonia 15-4,0	■ Ciliegia dolce 5-4,6	■ Noci 3+6,8	■ Caffè zuccherato 15-1,4
■ Mandarino 5-3,6	■ Mela 6-2,2	■ Datteri 72-13,7	■ Patatine fritte 15-4,0	■ Cioccolata calda 15-0,4
■ Pompelmo 3-2,5	■ Melone 4-5,1	■ Fichi 10-4,9	■ Pinoli 2-2,0	■ Orzo non zuccherato 0+2,5
■ Succo d'arancia 15-2,9	■ Pera 4-2,9	■ Fichi secchi 35-14,1	■ Pistacchi 3+2,2	■ Orzo zuccherato 6+2,5
■ Succo di frutta 12-2,9	■ Pesca 5-2,4	■ Mango 14-5,1	■ Popcorn 8+3,8	■ Tè non zuccherato 0-0,3
■ Succo di limone 3-2,5	■ Prugna 5-3,5	■ Mirtillo 8-6,5	■ Semi di sesamo 3-2,5	■ Tè zuccherato 6-0,2
■ Succo di mela 12-2,2	■ Uva 8-3,5	■ Susine secche 35-3,8		■ Vino bianco 10-1,2
■ Succo di pompelmo 9-1,0		■ Uva passita 40-21,0		■ Vino rosso 8-2,4

CARBOIDRATI

■ Cereali+frutta secca 5+6,0
■ Cornflakes 15+6,0
■ Crackers-fette bisc. 14+4,0
■ Farina-pasta gr.duro 18+6,5
■ Farina-pasta integr. 14+7,3
■ Farro (pane-deriv.) 13+8,8
■ Fiochi avena 14+10,4
■ Grissini 13+6,5
■ Kamut (pane-deriv.) 15+8,8
■ Mais 20+6,4
■ Orzo 17+2,5
■ Pasta all'uovo 14+6,5
■ Pane integrale 9+1,8
■ Pane bianco 25+3,7
■ Pane nero Segale 5+4,1
■ Patate al forno 26-5,6
■ Patate bollite 16-5,6
■ Patate fritte 22-5,6
■ Pizza 22+6,5
■ Polenta 25+6,5
■ Polenta integrale 9+7,3
■ Riso bianco 30+12,5
■ Riso integrale 16+4,6
■ Riso soffiato 18+4,6
■ Spaghetti (al dente 26 32+6,5

ZUCCHERI

■ Biscotti 12+3,7
■ Brioches-pasticcini 17+3,7
■ Cacao in polvere 14-32,7
■ Cioccolata (media) 19+0,4
■ Cioccolato al latte 20+2,4
■ Cioccolato fondent. 15+0,6
■ Dolci caserecci 9+3,5
■ Dolcificanti vari 2+0,0
■ Dolci integrali 5+3,2
■ Fruttosio 2+0,0
■ Gelato 8+0,0
■ Marmellata 12-1,5
■ Merendine-Torte 17+3,7
■ Miele 10-0,3
■ Nutella 12-1,4
■ Paste 17+3,7
■ Zucchero 10-0,1
■ Zucchero di canna 8-0,0
■ Zuppa inglese 16+3,7

GRASSI+COMPLESSI

■ Burro 0+0,6
■ Formaggi grassi 0+14,3
■ Formaggi magri 0+19,2
■ Formaggi (media) 0+14,6
■ Grana 0+34,2
■ Latte con cioccolato 13+2,4
■ Latte di soia 1-0,8
■ Latte intero 3+1,1
■ Latte scremato 4+0,7
■ Latticini freschi 0+28,7
■ Maionese 0+2,3
■ Margarina 0-0,5
■ Olio d'oliva 0+0,0
■ Olio di semi 0+0,0
■ Panini vari (media) 26+8,6
■ Panna 0+1,2
■ Toast-tramezzini 26+8,6
■ Yogurt 10+1,5
■ Yogurt alla frutta 9+1,2

PROTEINE

■ Affettati (crudo dolce) 1+8,6
■ Carni bianche 0+8/9,5
■ Carni in scatola 0+10/13
■ Carni rosse(bovine) 0+9,5
■ Ceci 8-7,3
■ Fagioli 8-7,3
■ Fagiolini 12-3,1
■ Filetto merluzzo 0+7,1
■ Hamburger 29+14,5
■ Insaccati 1+11,6
■ Lenticchie 5+3,5
■ Maiale magro 0+7,9
■ Manzo magro 0+7,8
■ Minestrina di legumi senza la pasta 10-7,3
■ Mix di legumi 10-7,3
■ Pesce 0+7,8
■ Piselli 3+1,2
■ Pollo 0+8,7
■ Soia 1-4,7
■ Tacchino 0+9,9
■ Trota bollita 0+10,8
■ Uova 0+8,2
■ Varie carni in scatola 0+13,2
■ Vari pesce azzurro 0+7,0

VEGETALI

■ Broccoli 0-1,2
■ Carota bollita 7-5,7
■ Carota cruda 2-5,7
■ Cavolo 1-4,0
■ Cetrioli 1-0,8
■ Cicoria 0-4,9
■ Cipolla 4-2,0
■ Funghi 2-1,4
■ Insalata a foglia 0-1,6
■ Insalata mista senza carote-mais-patate 1-4,3
■ Lattuga 0-2,5
■ Mais dolce scatola 13-1,5
■ Melanzana 3-3,4
■ Minestrina di verdure 1-3,8
■ Mix verdure cotte senza legumi o pasta 0-5,0
■ Peperone, 3-3,8
■ Pomodoro 1-3,1
■ Radicchio 0-3,1
■ Rapa 4-3,7
■ Sedano 1-5,2
■ Spinaci 1-14,0
■ Tarassaco 0-2,0
■ Zucchine 3-4,6

LIVELLO DI PRIORITÀ NELLA SCELTA DEGLI ALIMENTI
 Prediligere al mattino i cibi contrassegnati da alto-medio IG (■ ■); evitare dopo le 14 cibi ad alto IG (■); ammessi fino alle 16 cibi con medio IG (■) e basso Carico Glicemico (CG); dopo le 16 ammessi solo gli alimenti a basso IG (■), basso CG (<5 o <10) e con basso o medio potere acidificante (<8) o meglio se alcalinizzanti (segno-).

Indicazioni di massima:

miglior effettuare pasti piccoli e frequenti, attenendosi, ai livelli di priorità sopra descritti. Diminuire l'uso del sale e gli alimenti molto salati in genere (insaccati). Evitare cibi preconfezionati e aumentare il consumo di frutta e verdura preferendo l'uso di grassi vegetali (es. olio extravergine di oliva, olio di mais). Iniziare i pasti mangiando prima le verdure e se in sovrappeso prediligere alimenti integrali. Eliminare, se molto in acidosi, latte, yogurt e formaggi per otto settimane, dopo tale periodo utilizzarli a pranzo non più di 2 volte alla settimana abbinandoli ad abbondanti verdure. Evitare vino e superalcolici in maniera assoluta la sera, moderarli a pranzo. Bere almeno 2 litri di acqua naturale al giorno, meglio se lontano dai pasti, a piccoli sorsi, frequentemente; aumentare il consumo di frutta specie negli spuntini. Se molto in acidosi (prime urine del mattino < a pH 6) forzare l'alcalinizzazione evitando di mangiare dopo le 16 tutti i cibi sopra evidenziati in rosa (l'evidenziazione del nome della classe alimentare, ad esempio "CARBOIDRATI", equivale ad escludere, dopo le 16, tutti i cibi descritti in quella specifica colonna).