



e-book pratico

**COME ELIMINARE PANCIA GONFIA E
DISTURBI INTESTINALI E VIVERE IL CIBO
SERENAMENTE GRAZIE AGLI
OLI ESSENZIALI**



chi sono



- ✓ **tra i 17 e i 40 anni sopravvivo: trascorro le mie giornate tra un disturbo fisico e l'altro**
- ✓ **nella primavera del 2022, provo tra il disperato e lo scettico, una miscela digestiva a base di oli essenziali**
- ✓ **Alimentazione e Benessere Olistico diventano materie di studio quotidiano.**
Sono operatrice certificata in
 - **Aromaterapia**
 - **Intolleranze e Allergie Alimentari**
 - **Alimentazione Olistica**
 - **Istruttrice di Mindfull Eating**
 - **Aromatouch Technique**
 - **Coach di Essential Emotions**

Iscritta alla Triennale di Naturopatia



di cosa parleremo in questo e-book



Sistema Digestivo: brevi cenni di anatomia per capire quali organi sono coinvolti e le varie fasi della digestione



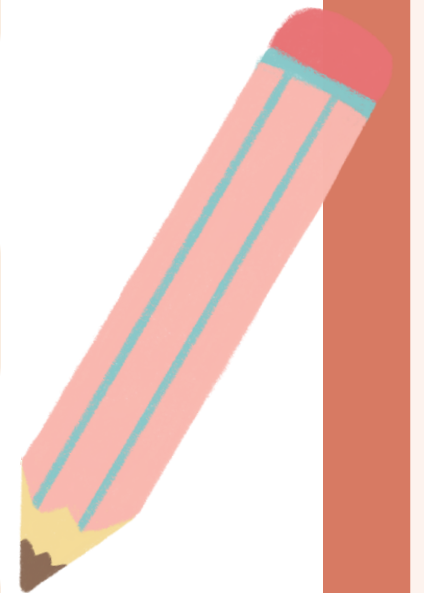
Pancia Gonfia, Intestino Pigro e Reflusso Gastroesofageo: cause e sintomi



Microbiota Intestinale e stile di vita



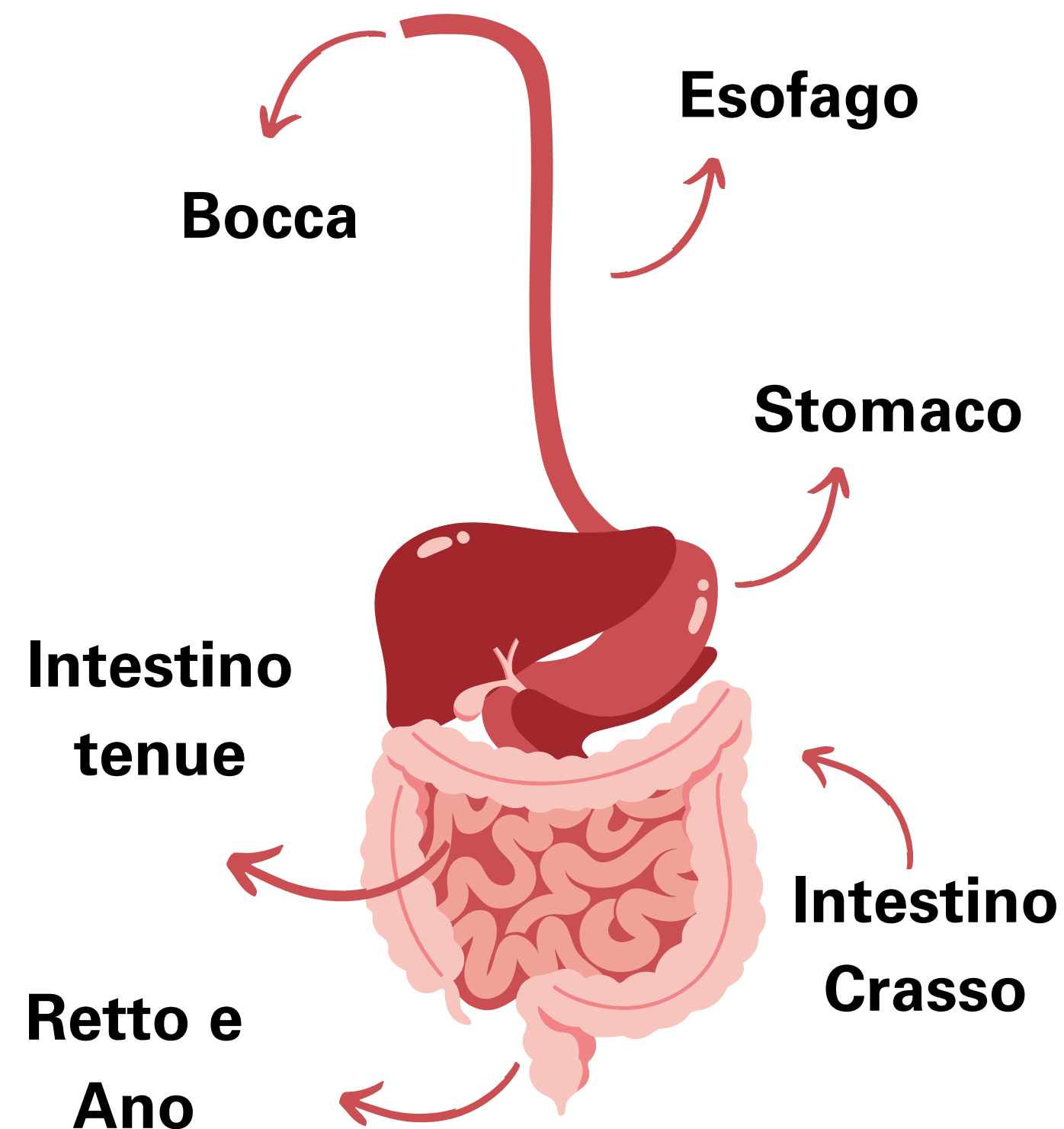
Gli oli essenziali: potenti alleati per la salute digestiva



Cos'è il sistema digestivo?

È una complessa rete di organi che collaborano per trasformare il cibo in nutrienti essenziali e rimuovere i residui non digeribili dal corpo. È un sistema straordinariamente efficace che svolge funzioni fondamentali per il mantenimento della salute e del benessere.

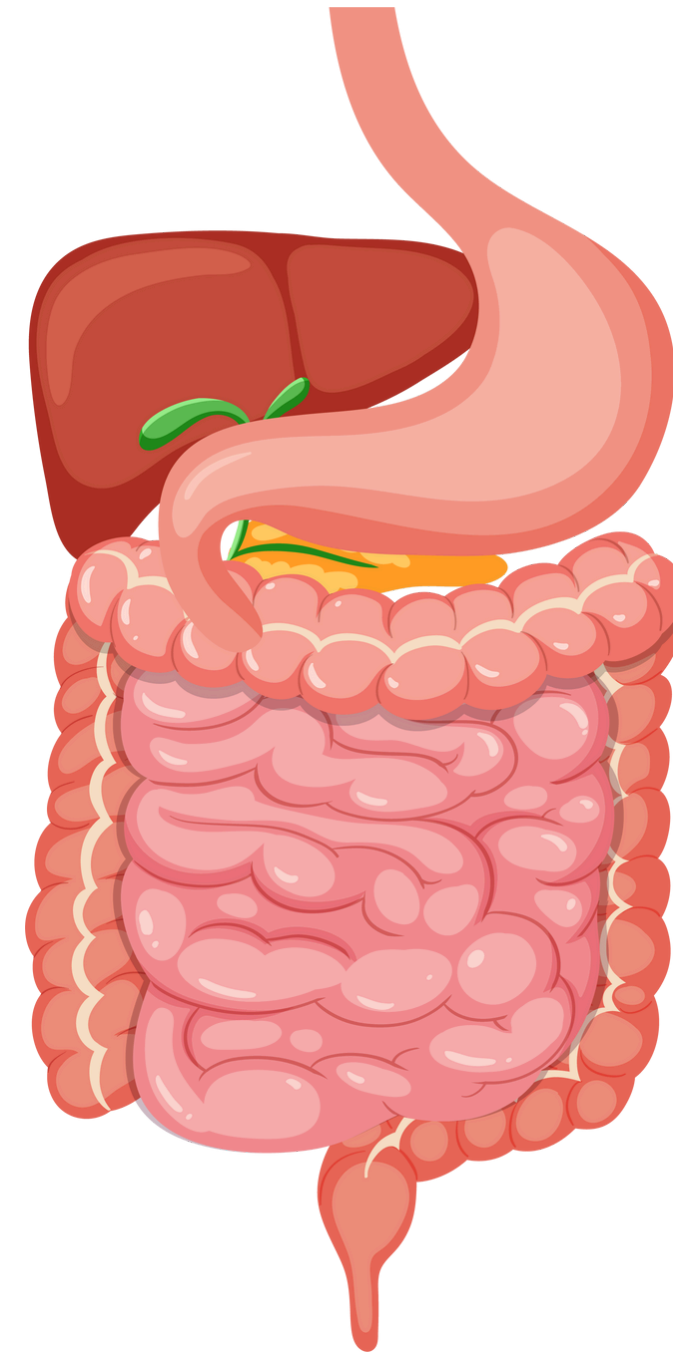
Comprendere come funziona il nostro sistema digestivo è il primo passo per riconoscere ed affrontare i vari problemi digestivi che possono insorgere



Le 6 fasi del processo

1. **Ingestione**
2. **Propulsione**
3. **Digestione Meccanica**
4. **Digestione Chimica**
5. **Assorbimento**
6. **Defecazione**

Il sistema digestivo è una macchina straordinaria, capace di trasformare il cibo in energia e nutrienti vitali, mentre elimina i rifiuti.



Pancia Gonfia

E' un problema comune caratterizzato da una sensazione di pienezza o tensione nell'addome, spesso accompagnata da un aumento visibile della circonferenza addominale.

Esistono numerose cause che possono contribuire alla sensazione di pancia gonfia. Alcune di queste sono temporanee e facilmente gestibili (come abitudini alimentari e problemi digestivi) mentre altre possono indicare problemi di salute più seri che richiedono attenzione medica.



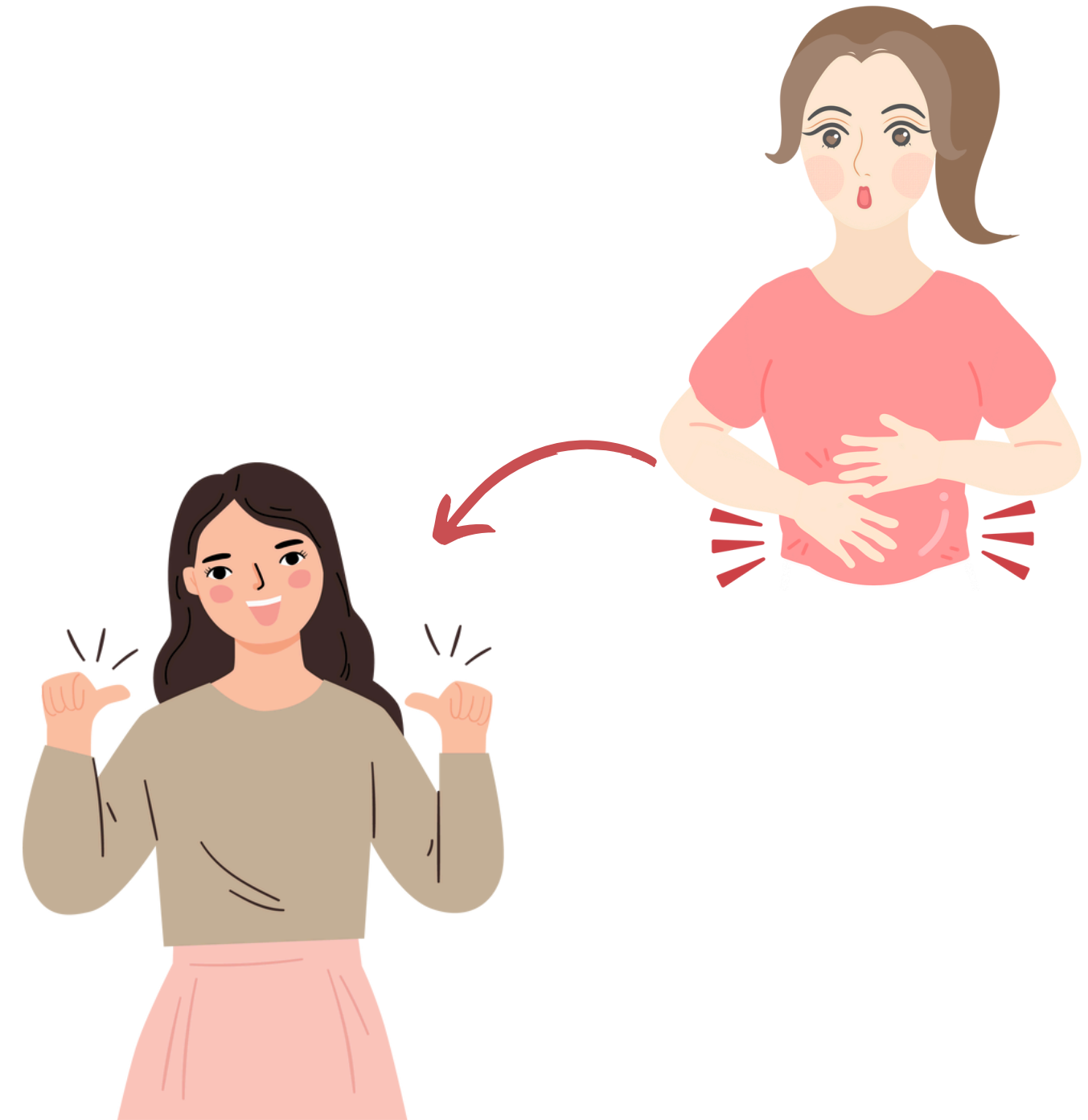
i Sintomi

1. Sensazione di Pienezza e Tensione
2. Dolore Addominale
3. Eccesso di Gas intestinale
4. Alterazioni delle Abitudini Intestinali
5. Distensione Addominale



Strategie

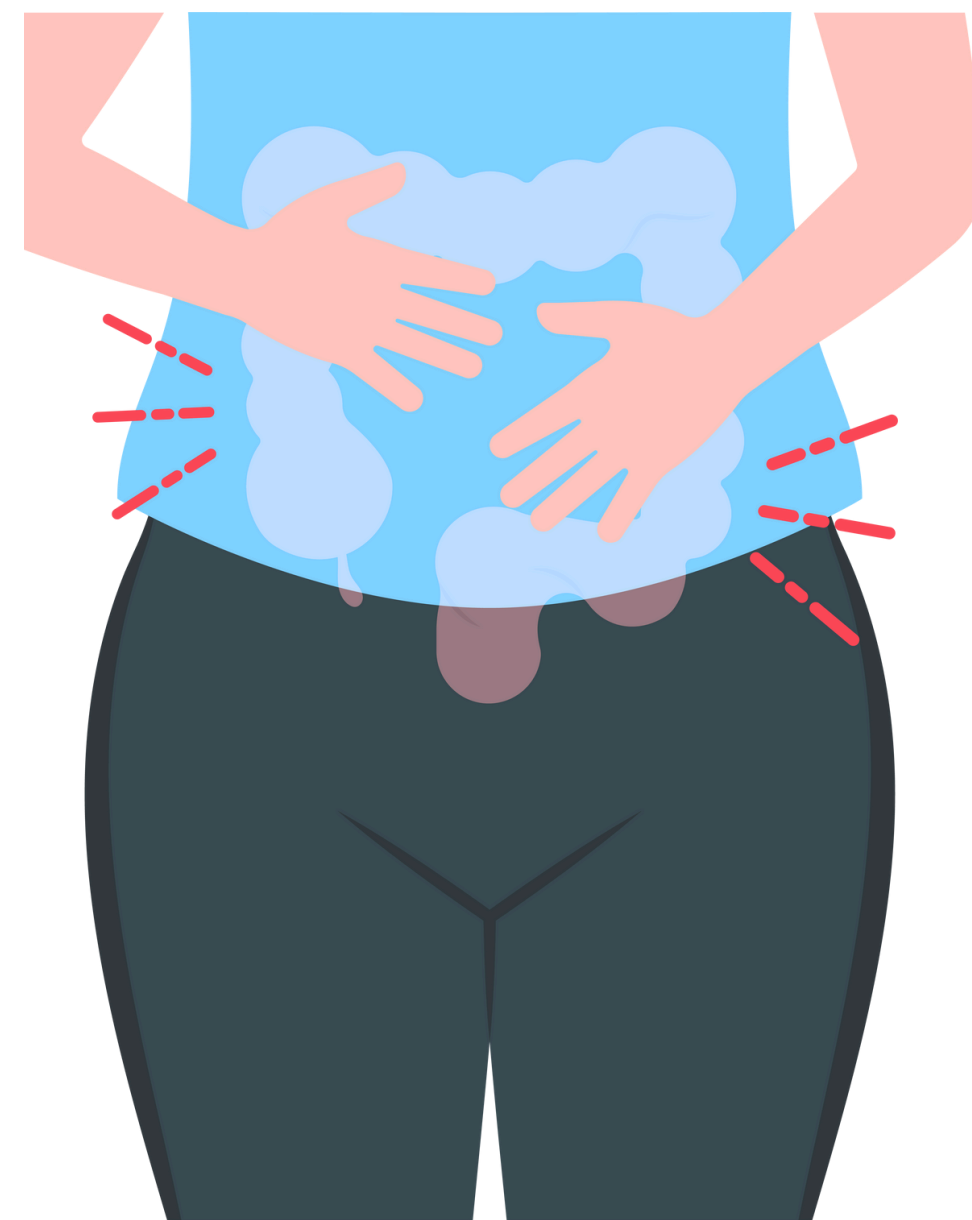
1. Modifiche Dietetiche:
 - Evitare Alimenti che Producono Gas
 - Introdurre Fibre Gradualmente
 - Bere Abbastanza Acqua
2. Cambiamenti nello Stile di Vita
 - Mangiare Lentamente
 - Evitare Gomme da Masticare e Fumo
 - Gestione dello Stress
3. Uso di Rimedi Naturali
 - Tisane Digestive
 - Probiotici e Oli Essenziali



Intestino Pigro

L'intestino pigro, noto anche come stitichezza o costipazione, è una condizione caratterizzata da una ridotta frequenza di evacuazione intestinale, difficoltà nell'evacuare o una sensazione di svuotamento incompleto dell'intestino. E' un problema digestivo comune che influisce significativamente sulla qualità della vita di una persona.

Quando si verifica un rallentamento del transito intestinale, che porta a movimenti intestinali meno frequenti e spesso difficili da eseguire si ha l'intestino pigro.



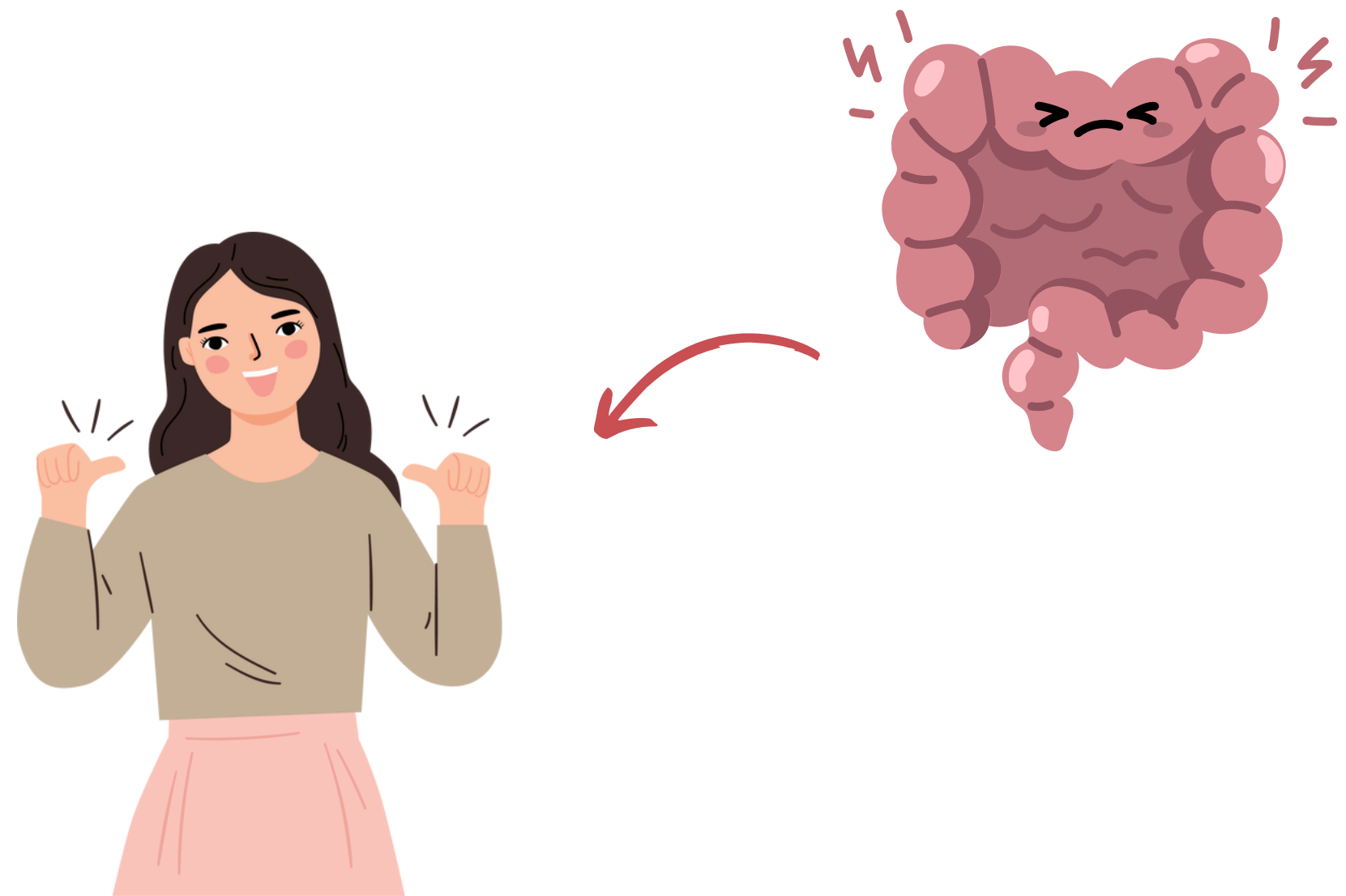
i Sintomi

1. Frequenza Ridotta dei Movimenti Intestinali
2. Difficoltà a Defecare
3. Feci Dure e Secche
4. Sensazione di Svuotamento Incompleto
5. Gonfiore e Dolore Addominale
6. Nausea e Perdita di Appetito



Strategie

1. Migliorare la Dieta
2. Adottare uno Stile di Vita Attivo
3. Abitudini Intestinali Sane
4. Uso di Rimedi Naturali
5. Consultare un Medico



Reflusso (GERD)

Il reflusso gastroesofageo (GERD) è una condizione comune che si verifica quando i succhi gastrici risalgono nell'esofago, causando sintomi spiacevoli e talvolta gravi.

E' causato da un malfunzionamento dello sfintere esofageo inferiore (LES), una valvola muscolare che si trova tra l'esofago e lo stomaco: quando non si chiude correttamente o si indebolisce, i succhi gastrici acidi possono risalire nell'esofago, irritando la sua mucosa



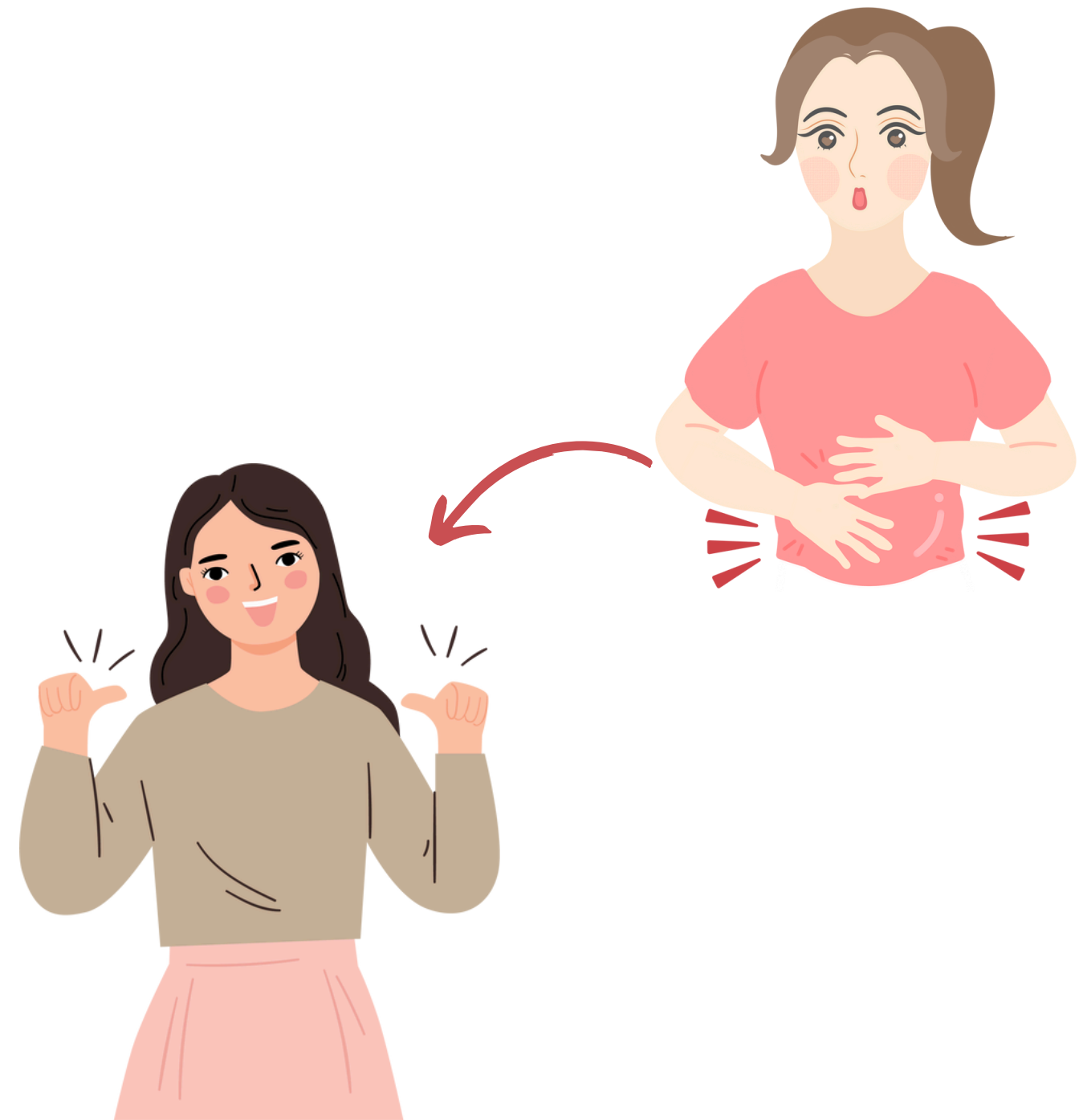
i Sintomi

1. Bruciore di Stomaco
2. Rigurgito Acido
3. Dolore Toracico
4. Difficoltà a Deglutire
5. Tosse Cronica
6. Afonia o Cambiamenti Vocali
7. Dolore all'Orecchio



Strategie

1. Modifiche dello Stile di Vita
2. Cambiamenti Dietetici
3. Protocollo con oli essenziali certificati

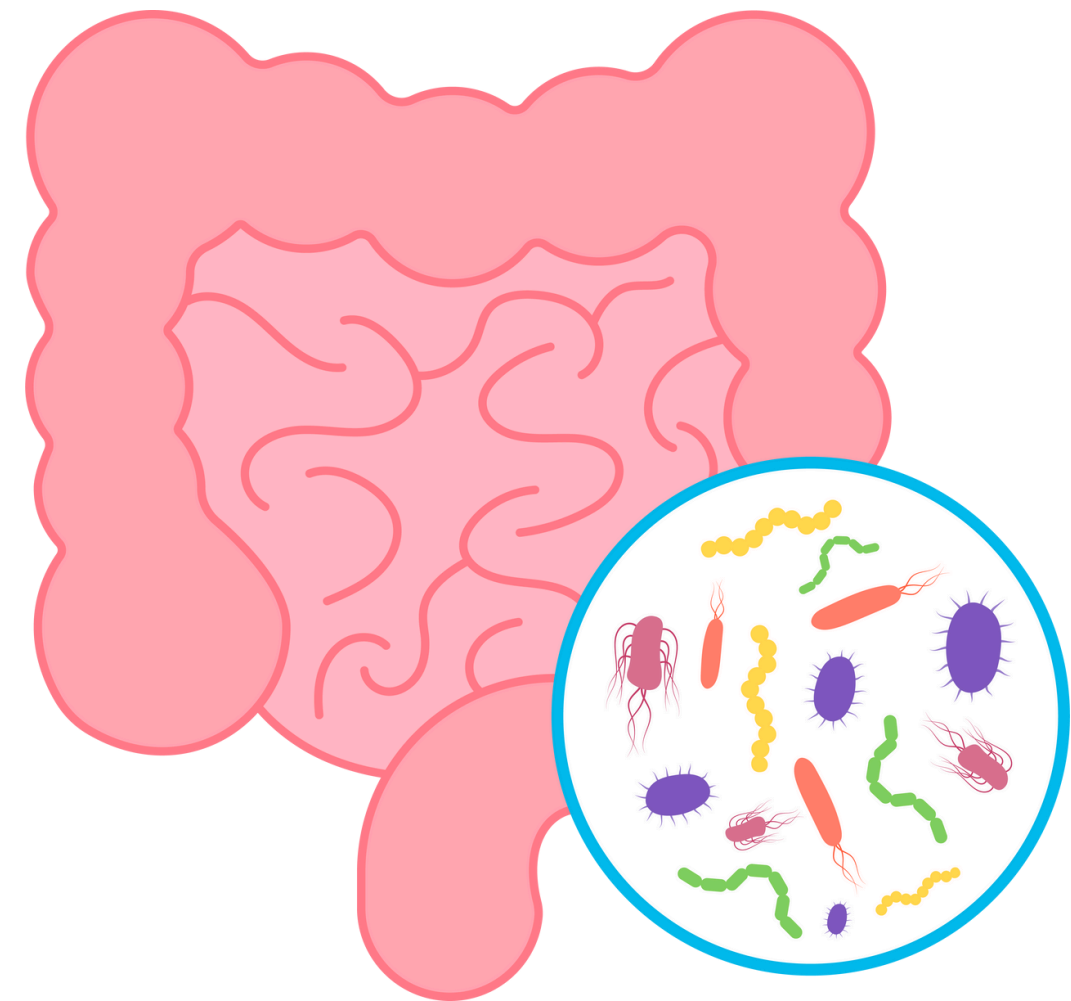


il Microbiota

Il microbiota intestinale, noto anche come flora intestinale o microbioma, è un ecosistema complesso di batteri, virus, funghi e altri microorganismi che risiedono nel tratto gastrointestinale umano. Questo intricato ecosistema svolge un ruolo cruciale nella nostra salute digestiva e benessere generale.

Le sue funzioni:

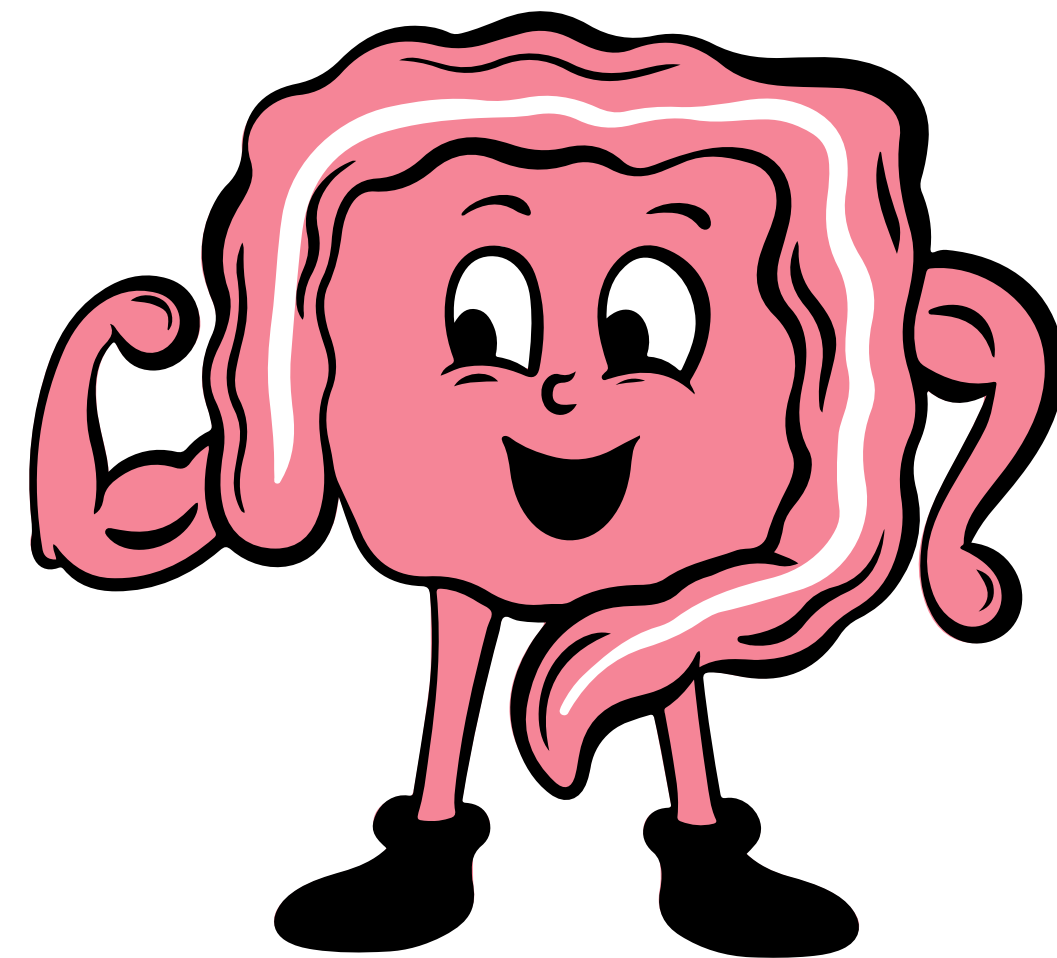
1. Digestione e Assorbimento dei Nutrienti
2. Supporto del Sistema Immunitario
3. Protezione Contro Agenti Patogeni
4. Regolazione del Metabolismo e del Peso Corporeo
5. Produzione di Metaboliti e Neurotrasmettitori



come mantenere un Microbiota sano

1. Seguire una Dieta Equilibrata
2. Limitare Alimenti Processati e Zuccheri Aggiunti
3. Evitare Antibiotici Inutili
4. Mantenere uno Stile di Vita Attivo
5. Limitare lo Stress

Pensare alla cura del nostro microbiota è il miglior investimento per la salute a lungo termine che si possa fare!



Oli Essenziali: Potenti Alleati per la Salute Digestiva



Gli oli essenziali sono estratti naturali derivati da piante aromatiche che hanno una lunga storia di utilizzo nella medicina tradizionale e nell'aromaterapia.

Come li posso sfruttare per il benessere digestivo?

1. in Aromaterapia
2. con un Massaggio Addominale
3. per Uso Interno



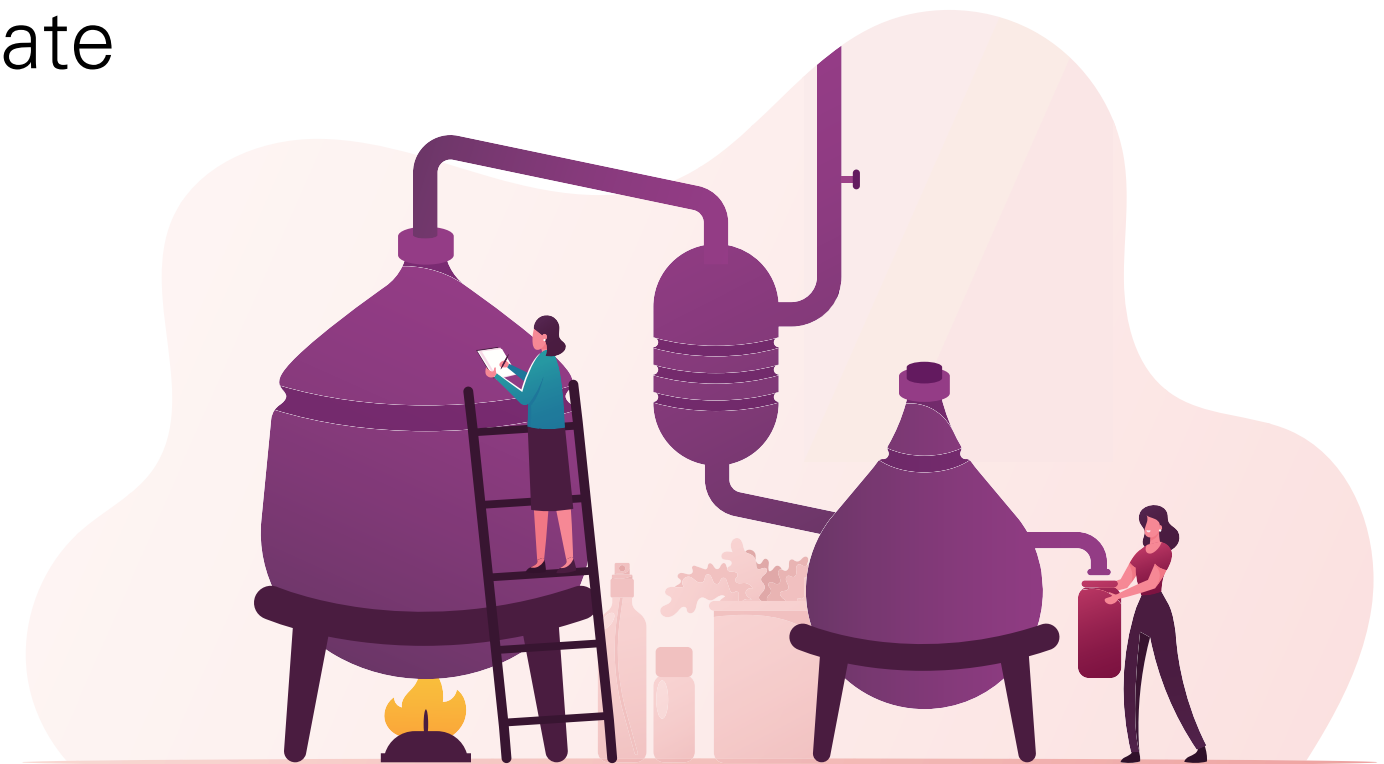
Metodi di Estrazione e Qualità degli Oli Essenziali



Gli oli essenziali sono estratti naturali derivati da piante aromatiche, noti per le loro proprietà terapeutiche e aromatiche. Tuttavia, la qualità degli oli essenziali può variare notevolmente a seconda del metodo di estrazione utilizzato e delle pratiche agricole impiegate nella coltivazione delle piante.

I 3 metodi di estrazione sono:

1. Distillazione a Vapore
2. Spremitura a Freddo
3. Estrazione per Solventi



Sicurezza e Precauzioni nell'Uso degli Oli Essenziali



1. Diluizione Adeguata
2. Test di Sensibilità Cutanea
3. Evitare il Contatto con Occhi e Mucose
4. Non Ingerire il supporto di un Aromaterapeuta certificato
5. Tenere Fuori dalla Portata dei Bambini



Oli Essenziali per Alleviare la Pancia Gonfia



1. Massaggio Addominale con Olio di Menta Piperita: Mescolare 1-2 gocce di o. e. di menta piperita con 1 cucchiaino di olio vettore (olio di cocco o l'olio di mandorle dolci). Massaggiare delicatamente l'addome in senso orario per 5-10 minuti per favorire la digestione e ridurre il gonfiore addominale.
2. Zenzero in diffusione: Aggiungere alcune gocce di o. e. di zenzero a un diffusore per aromaterapia e inalare il profumo per 15-20 minuti: aiuta a ridurre lo stress e l'ansia, che possono contribuire alla formazione di gas nell'intestino.
3. Tisana al Finocchio: aggiungere 1 goccia di o. e. di finocchio a una tazza di tisana calda. Bere lentamente per favorire la digestione e ridurre il gonfiore addominale.



Oli Essenziali per Stimolare l'Intestino Pigro



1. Massaggio Addominale con Olio di Lavanda e Olio di Finocchio: Mescolare 1-2 gocce di olio essenziale di Lavanda a 1-2 goccie di olio essenziale di finocchio con 1 cucchiaino di olio vettore come l'olio di mandorle dolci o l'olio di cocco. Massaggiare delicatamente l'addome seguendo la posizione dell'intestino per 5-10 minuti per favorire la motilità intestinale e stimolare l'intestino pigro.



2. Arancio Dolce in diffusione: aggiungere alcune gocce di olio essenziale di arancio dolce a un diffusore per aromaterapia e inalare il profumo per 15-20 minuti. L'inalazione di arancio dolce può aiutare a ridurre lo stress e l'ansia, favorendo così il rilassamento e la regolarità intestinale.



Oli Essenziali per Contrastare il Reflusso



1. Camomilla e Lavanda in diffusione: utilizzare questi oli in un diffusore per aromaterapia può contribuire a ridurre lo stress e l'ansia, riducendo così i sintomi del reflusso.
2. Camomilla e Lavanda, uso topico: mescolare 2-3 gocce di olio essenziale di lavanda o camomilla con un olio vettore (olio di mandorle dolci o olio di cocco). Massaggiare delicatamente il petto e l'addome con questa miscela per favorire il rilassamento e alleviare i sintomi del reflusso.
3. Zenzero o Miscela Digestiva, uso interno: in caso di reflusso consiglio l'assunzione in capsule o softgel.



Effetti degli Oli Essenziali sul Microbiota Intestinale



Benefici:

1. Azione Antimicrobica
2. Riduzione dell'Infiammazione
3. Supporto della Digestione

Potenziati Effetti Collaterali

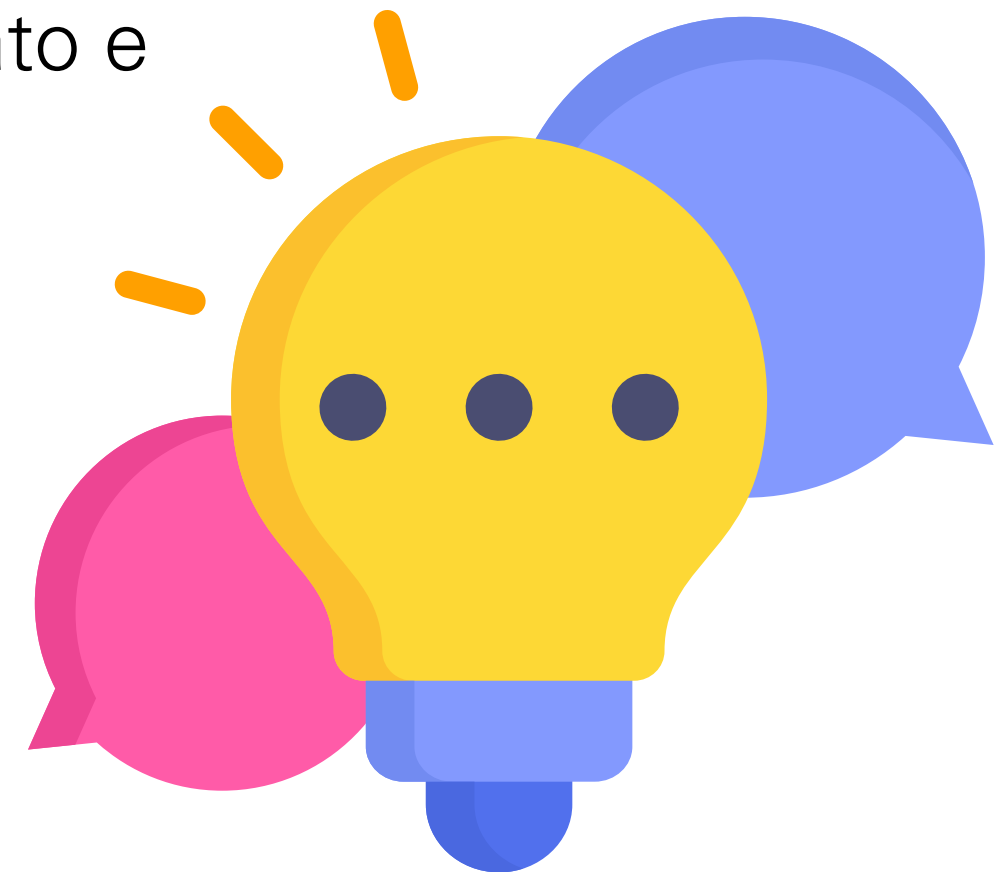
1. Disbiosi
2. Irritazione delle Mucose
3. Sensibilità Individuale



Consigli per un Utilizzo Sicuro degli Oli Essenziali sul Microbiota Intestinale



1. Diluizione Adeguata: gli oli essenziali devono essere diluiti in un olio vettore per ridurre il rischio di irritazione delle mucose intestinali.
2. Utilizzo Moderato: utilizzare gli oli essenziali in modo mirato e specifico
3. Monitoraggio dei Sintomi: prestare attenzione alle reazioni del corpo



Non tutti gli oli essenziali fanno bene!!



Scegli solo **oli puri certificati** adatti anche all' uso interno, ti posso aiutare nel trovare quelli adatti alle tue esigenze con una consulenza del benessere gratuita.

Mi trovi qui



francesca longari



328 342 0011



francesca_longari



longarifrancesca79@gmail.com