

EMORROIDI

“Istruzione per l’uso”

10 regole per il benessere dell’ Intestino

a cura di :

Dr. Gianluigi Rosi & Dr. Raffaele Colucci

www.rosigianluigi.it

- 1. Alimentarsi ad orario regolare con colazione, pranzo e cena garantendo così un corretto transito intestinale. Arricchire i pasti con fibre, cereali (riducono rischio Tumore del colon) e proteine vegetali ed animali;**
- 2. Corretta igiene dentale, importante una corretta masticazione;**
- 3. Bere 1,5 lt di acqua al giorno;**
- 4. Mangiare frutta e verdura 5 volte al giorno, (agrumi, frutti di bosco, kiwi, mele, pere, prugne, asparagi, □ broccoli, carote, carciofi, cavoli, insalata, radicchio rosso);**
- 5. La carne rossa e i grassi animali vanno consumati 2 volte a settimana.**
- 6. Alimenti da usare con moderazione: insaccati con pepe, spezie, cioccolata, melanzane, peperoni, frittura, frutta secca.**
- 7. Evacuazione deve essere quotidiana durare max 4 min e senza ponzamento, le feci devono essere formate, cilindriche preoccuparsi se stitichezza oltre 2 giorni o feci poltacee (a marmellata)**
- 8. Utilizzare prodotti con fibre naturali guar gum, psyllium e glucomannani, che inducono: Aumento peso delle feci, Riduzione della pressione del colon, Riduzione del tempo di transito intestinale, Miglioramento della motilità intestinale, Evacuazioni quotidiane e veloci prive di sforzo.**
- 9. Camminare ogni giorno almeno 30 minuti; Praticare attività sportiva aerobica almeno 3 volte a settimana; Evitare la sedentarietà.**
- 10. Le emorroidi esterne prolapsate devono essere reintrodotte sempre manualmente dopo ogni evacuazione, NON utilizzare assolutamente lassativi (Senna, ispaghula, cascara, aloe ecc.) e lattulosio;**