



Primi Passi

Non si spaventi per la mole di informazioni, sarà un lungo cammino quindi procederemo passo per passo, non è una dieta ma un percorso dove ricostruirà la sua salute.

Le prime cose che consiglio di cambiare gradualmente:

1. STUDIARE il libro “La sindrome Psicointestinale”, li viene spiegata la dieta che cui dovrà gradualmente fare e come seguire la dieta introduttiva, sarò poi io a guidarla nel gruppo.

Ricordo che la dieta GAPS è una dieta temporanea che va seguita per mesi, un anno o anni, dipende dalle condizioni attuali del suo intestino;

2. Routine da seguire: addormentarsi (non andare a dormire ma addormentarsi) tra le 21:00-22:00 e svegliarsi naturalmente senza la sveglia; quando ci si sveglia la mattina andare al parco o spiaggia e fare una camminata vedendo nascere il sole, tornati a casa fare la respirazione [Wim Hoff](#) seguita da doccia fredda e fare una routine di allungamento di 10 minuti e se si esegue il tutto alla spiaggia fare il bagno nel mare. Solo allora si accende il cellulare o si guarda il computer, non prima;

3. Comprare gli occhiali trasparenti, gialli e quelli rossi per ridurre danni alla retina e normalizzare cortisolo e melatonina naturalmente, se avete degli occhiali graduati potete richiederli graduati contattando per telefono evolutamente.it (NON comprare alternative a basso costo); scrivete a info@evolutamente.it

4. Passare il minor tempo possibile davanti al cellulare, computer e televisione, non utilizzarli dopo le 18:00; spegnere il cellulare e tenerlo lontano dalla camera da letto, staccare la spina del wi fi, televisore, computer e tutti i dispositivi elettronici;

5. Utilizzare fototerapia a raggi infrarossi per la riduzione dell’infiammazione (nel file stile di vita ci sono i contatti del produttore, dite che siete miei pazienti e riceverete un piccolo sconto; NON comprare alternative a basso costo);

6. Gradualmente e non di colpo cambiare alimentazione;

7. Esporsi gradualmente e regolarmente al sole senza protezione anche su un balcone e farsi una passeggiata la mattina e tardo pomeriggio;

8. Camminare a piedi scalzi sull’erba o sabbia;



9. Fare il lavoro allo specchio;

10. Comprare la lampadina rossa da mettere in camera da letto e bagno la sera acquistabili da evolutamente.it;

11. Gradualmente introdurre più grassi animali e comprare prodotti animali al pascolo; inizialmente possono essere ordinati dalla lista in allegato nel tempo consiglio di cercare localmente. La macelleria Rizzieri e altri nella lista fanno tutti spedizioni;

12. La mattina aprire tutte le tende e fare entrare luce, bisogna vivere in ambienti luminosi;

INQUINAMENTO ELETTROMAGNETICO

Oggi siamo di fronte anche all'inquinamento elettromagnetico che causa molteplici problemi di salute, disturbi dell'umore, ansia e molto altro.

Benché spegnere il Wi Fi dopo le 18:00 sia un'ottima iniziativa non è sufficiente. A seguito di questo sono nati degli specialisti che valutano l'inquinamento elettromagnetico e sistemano al meglio l'ambiente dove si vive. Mettersi in contatto con evolutamente.it.

MODO DI VIVERE

Leggendo questo capirete perché descrivo il lavoro con me, un percorso; le persone non si ammalano solo perché mangiano male ma perché hanno un pessimo stile di vita e sono infelici.

Dovete curare la vostra vita non la vostra malattia/malessere.

Il modo di vivere ha un forte impatto sull'intestino ma anche la salute in generale. Condurre una vita tutta di corsa dove non si ha tempo per se stessi, vivere al di sopra delle proprie possibilità economiche, lavorare troppo e/o in un luogo senza finestre, fare un lavoro che non amiamo, non ci appaga, gratifica o che non ci permette di vivere decorosamente, essere sempre preoccupati per i soldi, vivere in una relazione distruttiva o senza amore, vivere nel passato, problemi della nostra vita che non abbiamo mai voluto affrontare, essere in sovrappeso o sottopeso e tanti altri modi di vivere errati che molti conducono al giorno d'oggi portano le persone a sviluppare ansia, bassa autostima, depressione, insoddisfazione, stanchezza cronica, calo del desiderio sessuale e relazioni con il nostro partner e con gli altri insoddisfacenti.



Si deve prendere qualche giorno per studiare il corso e allegati (non fare le cose di fretta tanto per farle ma applicarsi, si tratta della propria salute) iniziando dai video, gli articoli, gli allegati, e aprire tutti i link che vi sono all'interno dell'e-mail... **NON** bisogna avere fretta ma studiare tutto molto **BENE** e a poco a poco iniziare a cambiare l'alimentazione e lo stile di vita. Questo che faremo assieme non è una dieta su un pezzo di carta ma un processo per il recupero della sua salute su più livelli che può durare anche anni.

La disbiosi intestinale e le fermentazioni sono una condizione estremamente complessa nonostante non siano una patologia per la maggior parte delle persone rimane cronica.

Per cui ci dovremo lavorare lentamente e consiglio di non aspettarsi granché dopo 1 mese.

Sono tante informazioni da digerire, tanti cambiamenti da fare ma appunto questo con me è un percorso non una dieta.

IMPORTANTE: L'alimentazione non è una pillola magica, è importante capire che bisogna impegnarsi su più fronti non solo l'alimentazione e di non aspettarsi miglioramenti in poco tempo o di stare meglio dopo soli 2-3 mesi.

A volte ci sono invece peggioramenti ma questo non deve far allarmare inquadrare l'intestino di una persona richiede investigazione e sperimentazione.

PSICOTERAPIA:

Se ha bisogno di fare psicoanalisi, se ci sono nodi emotivi vanno sciolti, diversi miei pazienti vanno da mio padre e si trovano molto bene, le lascio il numero +39 3401597193; non saprei chi altro consigliarle, può anche cercare qualcuno nella sua zona nel caso ne avesse bisogno. Ignorare i problemi interiori irrisolti non li risolve e danneggia salute e felicità.

Una persona infelice non può essere in salute.

ESERCIZI CON ELASTICI:

Comprare [Elastici](#) e [bande](#), foam roller (questo si trova in qualunque negozio di sport); faccia esercizi per il suo livello

Esercizi con elastici e corpo libero qui trova alcuni (2 volte a settimana): <https://www.youtube.com/watch?v=xQOel7JsM0o&t=1469s>



Esercizi per rinforzare la schiena (1 volta la settimana): https://www.youtube.com/watch?v=fPi4Bt_3H88

Esercizi di stretching petto (tutti i giorni): <https://www.youtube.com/watch?v=BLUU04mGv6U>

Esercizi di stretching (dopo gli esercizi di respirazione, tutti i giorni): <https://www.youtube.com/watch?v=OW9htqQfT8s&t=593s>

SONNO:

Il sonno è la base della salute; dopo aver visto centinaia di analisi sulla melatonina, anche in persone che apparentemente dormivano bene non ho mai trovato nessuno che avesse una curva ideale.

Questo è dovuto alla tecnologia, all'ambiente in cui viviamo e allo stile di vita moderno. Per cui è un problema che può essere tamponato ma non risolto anche se si dorme bene.

Vi svegliate già stanchi? Sentite che potreste o dovrete dormire più a lungo?

Durante il week end fate sonnellini?

Ci mettete 1-2 ore a carburare il mattino?

Avete bisogno del sonnellino pomeridiano?

Vi svegliate durante la notte?

Avete il sonno leggero?

Vi ci vuole più di mezz'ora per addormentarvi la sera?

Vi capita spesso di far tardi per esempio per lavorare, andare a delle feste o guardare la televisione?

Russate o soffrite di apnee notturne?

Vi addormentate mentre leggete o guardate la TV?

Più si rispondete a queste domande, più soffrite di problemi relativi al sonno che devono essere affrontati per poter arrivare a un buon livello di salute.

Qualche raccomandazione per regolare i cicli circadiani:

- 1. Prima cosa appena ci si sveglia fare una passeggiata all'aria aperta di almeno 10 minuti (questo comunica al cervello che è giorno)**
- 2. Docce fredde, esercizi di respirazione wim hof e stretching 1-2 volte al giorno**
- 3. Evitare esercizi catabolici (esercizi cardiovascolari) e non fare attività fisica la sera**



4. **Non assumere stimolanti: caffeina, teina, cacao, ecc..**
5. **Passare tempo all'aria aperta TUTTI i giorni almeno 2 volte al giorno (non è opzionale)**
6. **Dopo le 18:00 staccarsi da computer, tablet, internet, social media, televisione, faretti e luci forti. Leggetevi un libro, coltivate un hobby, parlate con il vostro partner o uscite con un amico o imparate qualcosa di nuovo**
7. **Indossare occhiali gialli durante il giorno che filtrano le luci blue e la sera quelli rossi che la bloccano.**
8. **Usare la lampada a raggi infrarossi Fire Wave**
9. **Lavoro allo specchio**
10. **Dormite in una stanza completamente buia, staccare tutti i dispositivi elettronici e Wi-Fi, lasciare il cellulare in un'altra stanza e [coprite gli occhi](#)**

A poco a poco i cicli circadiani inizieranno a regolarsi e piano piano inizierete a sentirvi meglio. La pillola magica non esiste ci vuole cambiamento e costanza.

Leggere i miei articoli:

1. [SIBO](#)
2. [Anti nutrienti nelle Piante](#)
3. [Acido Fitico](#)
4. [Lectine](#)
5. [Saponine](#)
6. [Ossalati e Salicilati](#)
7. [Grassi saturi fanno bene alla salute](#)
8. [Disturbi cognitivi e alimentazione](#)
9. [L'importanza di mangiare fragole](#)

Guardare i miei video:

1. [Alimenti ricchi di collagene](#)
2. [Gli alimenti più nutrienti](#)



3. [Le uova non sono tutte uguali](#)
4. [Perché Fermentare Cereali, Legumi, Tuberi, Noci e Semi](#)
5. [Colesterolo e Malattie Cardiovascolari](#)
6. [Grassi animali e intestino](#)
7. [Carne rossa e cancro](#)

Importante:

1. La verdura deve essere mangiata SOLO cotta
2. La qualità delle proteine e grassi animali è essenziale che provengano da animali allevati al pascolo seguendo una dieta naturale e pesci non d'allevamento; non vi fate imbrogliare dalle carni biologiche, "naturali", a Km zero o grass fed perché il modello è lo stesso di allevamenti CAFO ma con mangimi biologici o fieno; scegliere SEMPRE i tagli più grassi ed evitare carni magre
3. Per cucinare usare grasso d'anatra, ghee, burro, sego, lardo e qualunque grasso di origine animale
4. L'olio EVO va utilizzato a crudo non per cucinare; l'olio extravergine di cocco si può aggiungere nelle bevande calde
5. Per dare sapore potete usare la [maionese fatta in casa](#)
6. La pasta di zucchine non è pasta di farina, bensì le zucchine tagliate a forma di pasta e poi saltata in padella; tanti miei pazienti fanno carbonara e altri tipi di pasta usano le zucchine tagliate a forma di pasta. ([Clicca qui](#)) per comprare l'attrezzo per tagliare le zucchine a forma di pasta
7. Per facilitare il **movimento delle feci in maniera fisiologica**, consiglio l'utilizzo di uno sgabello per il water da comprare online ([clicca qui](#)). Se ne trova uno più economico lo compri, l'importante che venga utilizzato
8. **Tè di Zenzero:** deve bere almeno 2 bicchieri al giorno di tè di zenzero con un pochino di miele. La tisana deve essere forte, quindi prendi un pezzo ben grosso di radice, taglialo a fettine e porta a bollitura. Lasci in infusione 20 minuti e poi servire. La tisana deve essere bevuta calda. Alcune persone con la gastrite non lo tollerano, provi.
SOLO per chi ha gonfiore addominale o meteorismo: Ai pasti consiglio un **infuso di semi di cumino, anice e finocchio:** comprarlo già fatto in [bustine da te](#) **OPPURE** schiacciare i semi corrispondente al contenuto di 1 cucchiaino e fare un te, lasciare per 20 minuti in infusione. Bere a colazione, pranzo e cena ove possibile
9. La sera quando va a dormire applicare calore sulla pancia per almeno 10 minuti (coperta termica o borsa acqua calda), dopodiché massaggiare alternando una sera [olio di ricino](#) e una sera [tea tree oil](#) per almeno 5 minuti.
10. Acquistare una [slow cooker](#), facilita il cucinare i brodi senza che ti porti via tanto tempo



6 Cose da NON Fare quando si cucina carne al pascolo

1. NON scongelate la bistecca con il microonde: lasciatela riposare in frigo o immergetela in acqua calda dopo averla messa in un sacchetto sottovuoto.
2. NON cucinate la carne appena tolta dal frigo: va cotta solo dopo che ha raggiunto temperatura ambiente, per non rischiare di bruciarla all'esterno e lasciarla troppo cruda all'interno.
3. NON fate pressione sulla carne: fare pressione sulla bistecca con una spatola o con un paio di pinze farà uscire il grasso e la bistecca risulterà secca e insapore. Per questo stesso motivo, non punzecchiate con la forchetta.
4. NON cucinate la carne alla griglia o alla piastra spesso, questo è il modo meno sano e meno digeribile di cucinare. Scegliete sempre i tagli più grassi.
5. NON cuocete troppo: la carne grass fed è perfetta a media cottura o al sangue. Se preferite le carni ben cotte, cucinatela a temperature molto basse in una salsa per aggiungere umidità. La carne grass fed, a causa del suo grasso delicato, richiede il 20-30% in meno di tempo di cottura rispetto alla carne normale.
6. NON servite subito: tenetela al caldo per una decina di minuti. In questo modo il succo tornerà verso il centro e conferirà alla carne un sapore ancora più buono.

IMPORTANTE: Terapie Aggiuntive Utili

Tutte le problematiche digestive hanno una componente emotiva e di stile di vita, l'asse intestino cervello è un collegamento a direzione doppia. Si possono avere problemi digestivi perché si ha ansia e si può avere ansia perché si ha problemi digestivi. Quindi se si vuole migliorare la propria digestione e sistema immunitario è essenziale aggiungere alcune o tutte queste 6 terapie all'alimentazione, previa discussione con me:

1. Psicoterapia
2. Respirazione guidata [Wim Hof](#)
3. Idrocolonterapia: da effettuare con la frequenza indicata dal tecnico (bisogna trovare un terapeuta che non ha solo l'obiettivo di svuotare e ripulire ma di ridurre al movimento autonomo l'intestino, allora si potrà trarre reale beneficio e non sprecare i soldi).
4. Osteopatia da uno specialista che sia specializzato nelle manipolazioni addominali



5. Sauna a raggi infrarossi

Non dare importanza all'aspetto emotivo, stile di vita e riporre tutte le speranze nella dieta, porterà a miglioramenti parziali e, fallimento.