

METODO

BE-C  **RE**

Riequilibria l'asse intestino-cervello, vivi in salute e migliora le tue prestazioni

EBOOK #2

METODO BE-CORE

Parte 2

COME RIEQUILIBRARE L'ASSE INTESTINO-CERVELLO,
VIVERE IN SALUTE E
MIGLIORARE LA TUA PERFORMANCE NELLO SPORT



DISCLAIMER

Il prodotto è una pubblicazione elettronica puramente informativa che non garantisce in alcun modo il raggiungimento di risultati/benefici di qualsiasi natura, ovvero ogni azione derivante dall'utilizzo delle informazioni contenute è a esclusiva decisione dell'utilizzatore, liberando gli autori da qualsiasi responsabilità, danno e/o addebito, diretto e/o indiretto, presente e/o futuro e/o a qualsiasi titolo.

Le informazioni qui riportate sono fornite a scopo puramente divulgativo/educativo in merito alle scelte corrette e ai comportamenti alimentari più opportuni da seguire per realizzare un sano stile di vita alimentare e non sostituiscono in alcun modo le prescrizioni del medico né una terapia.

Ai curatori di questo e-book non può essere attribuita alcuna responsabilità per eventuali conseguenze derivanti da un uso delle stesse diverso da quello meramente informativo. Se sei allergico, intollerante o sensibile a qualsiasi tipo di prodotto menzionato o se assumi farmaci che possono interagire con alcuni componenti o alimenti indicati in questo e-book, devi chiedere prima consiglio al tuo medico che conosce meglio il tuo stato di salute e con il quale deciderai un'eventuale sospensione e/o gestione dei farmaci che stai assumendo o un piano d'intervento diverso adatto alla tua storia clinica.

I rimedi popolari, gli oli essenziali, fiori di Bach, erbe e piante, oligo e gemmoderivati, e altri rimedi naturali consigliati hanno lo scopo informativo/educativo utile per ritrovare e/o mantenere il benessere psico-fisico utilizzando gli aspetti energizzanti ed equilibranti di queste sostanze naturali.

Questi devono essere considerati **CONSIGLI DI RIEQUILIBRIO ALIMENTARE** e **NON** costituiscono ricetta derivante da diagnosi medica, ma rappresentano un consiglio naturopatico per una corretta alimentazione naturale.

Tutti i diritti sono riservati - è esplicitamente proibita la duplicazione a qualsiasi titolo, anche parziale e/o con qualsiasi mezzo elettronico e/o meccanico senza la espressa dichiarazione dell'autore/autori.

Tutti i marchi e le immagini citate appartengono ai legittimi proprietari e vengono citati a puro titolo di riferimento per la completezza delle informazioni esposte. Non vi è alcuna relazione/accordo/correlazione tra francescoiannibelli.it e i proprietari dei marchi se non espressamente specificato.

Il lettore di questa guida deve accettare quanto sopra indicato. Se non si desidera essere vincolati da quanto scritto sopra è necessario cancellare il file dal proprio pc.

A PROPOSITO DELL'AUTORE



Ciao a tutti, sono Francesco Iannibelli, sono un Naturopata e mi sono diplomato presso la scuola di Riza di Milano dove mi sono specializzato in nutrizione e in psicosomatica.

Ho partecipato a diversi corsi di formazione professionale riguardo la nutrizione umana e da 4 anni faccio parte di un team di professionisti guidati dal neurochimico di Genova, Prof. Paolo Mainardi, che sono 30 anni che conduce studi e ricerche su una sieroproteina, *l'alfa-lattoalbumina* che, abbinata ad una specifica alimentazione che simula un nuovo svezzamento, ha straordinari effetti positivi su numerose malattie che purtroppo, al giorno d'oggi, colpiscono la maggior parte delle persone nella nostra Società. Lavoro come libero professionista in provincia di Milano, dove metto a disposizione la mia esperienza.

Il mio obiettivo è quello di ascoltare con attenzione le esigenze di ogni persona che, come me, ha sentito il bisogno di cambiare alimentazione per migliorare la qualità della sua vita.

Il mio metodo ha lo scopo di migliorare le proprie patologie e le proprie performance sportive attraverso un'alimentazione naturale e un rinforzo dell'intestino utile per diminuire l'infiammazione sistemica e assimilare al meglio i nutrienti.

Sono molto attento a tutti coloro che hanno scoperto di essere intolleranti o allergici ai più svariati alimenti e mi sono reso conto che il problema non è il cibo, ma un intestino debole che ha bisogno di essere rinforzato. Se trascuriamo questo aspetto, allergie e intolleranze, si potrebbero trasformare nel tempo in malattie croniche.

Questa guida vuole avvicinare quanto più possibile le persone ad una gestione della propria alimentazione che permetta di innalzare in generale la qualità della vita e se sei uno sportivo migliorare le tue performance con una resa a livello di lucidità, energia e forza decisamente migliori rispetto ai risultati che stai ottenendo adesso!

Per me, una corretta alimentazione, è l'elisir di lunga vita, l'unico metodo al momento disponibile per riequilibrare la mia e la tua alimentazione e stare bene con se stessi.

Buona lettura!

INDICE DEI CONTENUTI

1. Il Bristol Stool Test
2. La sindrome dell'intestino permeabile
3. Quali sono le cause?
4. Cosa succede allo sportivo, e non solo, quando l'intestino è infiammato?
5. In sintesi

1 - IL BRISTOL STOOL TEST

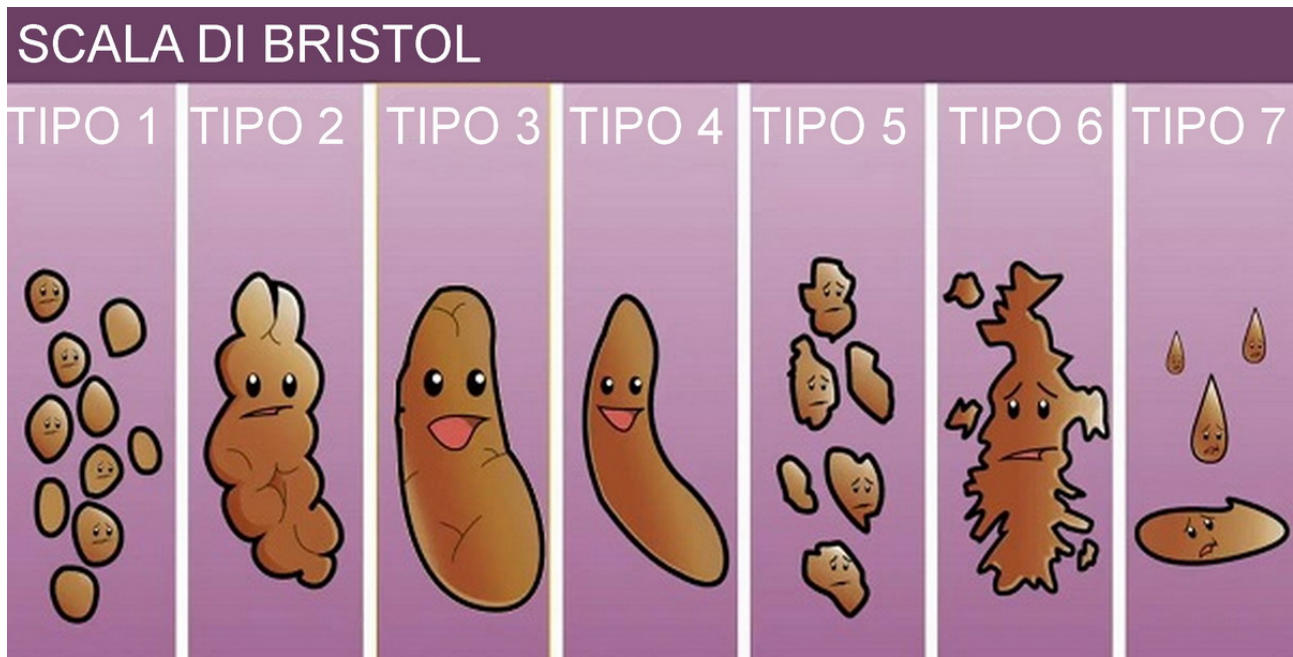
La forma delle feci, insieme al colore, alla consistenza e all'odore può rivelare lo stato di salute del nostro organismo.

Osservare le feci è una pratica istintuale che fa parte del mondo animale; essendo noi mammiferi dovremmo imparare ad osservarle per capire quello che sta avvenendo all'interno del nostro intestino.

In questo ci viene in aiuto il **Bristol Stool Test**, un pratico strumento medico diagnostico, usato sia in ambito clinico sia in ambito sperimentale, ideato e utilizzato per la prima volta in Inghilterra nel 1997 dal Prof. Heaton e dal Prof. Lewis dell'*University Department of Medicine, Bristol Royal Infirmary* con lo scopo di classificare in categorie, la forma e consistenza delle feci umane che, grazie ad un precedente studio, condotto nel 1992 su un campione di popolazione di 838 uomini e 1059 donne, aveva evidenziato che la forma e la consistenza delle feci dipendono dal tempo di permanenza delle stesse nel colon.

In genere, il 75% delle feci è formato da acqua. Il resto è una combinazione di fibre, batteri vivi e morti, altre cellule e muco.

La scala prevede sette categorie distinte.



1. **Feci caprine:** caratterizzate da grumi separati difficili da espellere durante l'evacuazione.
2. **Feci a salsiccia, formate da frammenti uniti:** spesso indicative di una dieta povera di liquidi e di fibre.
3. **Feci a salame con crepe sulla superficie:** segnalano la necessità di una maggiore idratazione dell'organismo.
4. **Feci morbide (a salsiccia o serpente):** espulse con facilità lasciando la sensazione di pieno svuotamento intestinale.
5. **Feci morbide con bordi ben definiti:** segnalano spesso una carenza del consumo di fibre alimentari.
6. **Feci pastose con margini frastagliati:** possono dipendere da un pasto abbondante e da una condizione di malassorbimento.
7. **Feci acquose:** completamente liquide e prive di pezzi solidi, possono essere il segnale di infezioni intestinali o di patologie a carico di pancreas o intestino.

Secondo i parametri di questa scala, le feci di tipo 1 e 2 rappresentano le persone che soffrono di stipsi. Dallo studio sopracitato è una condizione presente prevalentemente nelle donne.

Quelle di tipo 5 e 6, che degradano verso il tipo 7, rappresentano le persone che soffrono di diarrea e prevalentemente gli uomini.

Le categorie 3 e 4 invece rappresentano la forma e la consistenza delle feci più corrette e sono collegate ad uno stato di benessere generale dell'organismo, sostenute anche da un corretto stile di vita alimentare.

Tu hai mai notato correlazioni tra la tua performance sportiva e la consistenza delle tue feci in quel momento? Per esperienza personale, tra tutti gli atleti che ho seguito in questi anni, posso dirti che più ci allontanavamo dalle feci di tipo 4, più il rendimento sportivo non era ottimale, non solo durante la gara o l'allenamento, ma anche nei tempi di recupero che risultavano essere decisamente più lunghi e faticosi.

Prendere in considerazione la forma delle feci ci porta ancora una volta a pensare a quanto sia fondamentale avere un corretto stile di vita alimentare, sano ed equilibrato, che sarà propedeutico al corretto funzionamento dell'organismo. Risulta quindi fondamentale ricordarsi di consumare frutta e verdura, ricche di fibre e bere sufficientemente acqua per garantire la giusta idratazione e detossinazione. Quest'azione ci permetterà inoltre di

reintegrare, in modo naturale, vitamine e sali minerali che vengono utilizzati dal nostro corpo durante l'attività fisica in generale e il miglioramento della performance durante la gara.

E cosa succede se trascuro la disbiosi e non dò importanza alle caratteristiche delle mie feci?

2 - LA SINDROME DELL'INTESTINO PERMEABILE

La sindrome della permeabilità intestinale è una delle principali cause di malattie e disfunzioni dell'era moderna e rappresenta almeno il 50% delle malattie croniche alle quali un individuo può andare incontro nell'arco della vita, come confermato anche da diversi test di laboratorio.

Immagina il tuo intestino come se fosse un secchio che fa acqua



da tutte le parti; questa dispersione provoca un'atrofia dei villi intestinali che si trovano nel tenue, che non riescono più a scindere il cibo. Questa

condizione provoca grosse problematiche di malassorbimento dei nutrienti consentendo alle tossine del metabolismo di giungere nel flusso sanguigno.

Questa dispersione viene più comunemente chiamata *infiammazione*.

Inflammatione che può colpire a livello sistemico qualsiasi tipo di organo bersaglio.

Quale organo? Quello che è particolarmente debole in quel determinato periodo della nostra vita e che lo è diventato nel tempo.

La Sindrome dell'Intestino Permeabile è spesso la principale causa di: asma, allergie alimentari, sinusite cronica, eczema, orticaria, emicrania, colon irritabile, fibromialgia e disturbi articolari infiammatori, malattie autoimmuni, aumento di peso, cefalea, insonnia, stanchezza cronica.

Queste sono solo alcune delle patologie che possono scaturire se il tuo intestino fa acqua da tutte le parti.

*“Un’inflammatione cronica è stata definita
la madre di tutte le patologie”*

Prof. Paolo Mainardi

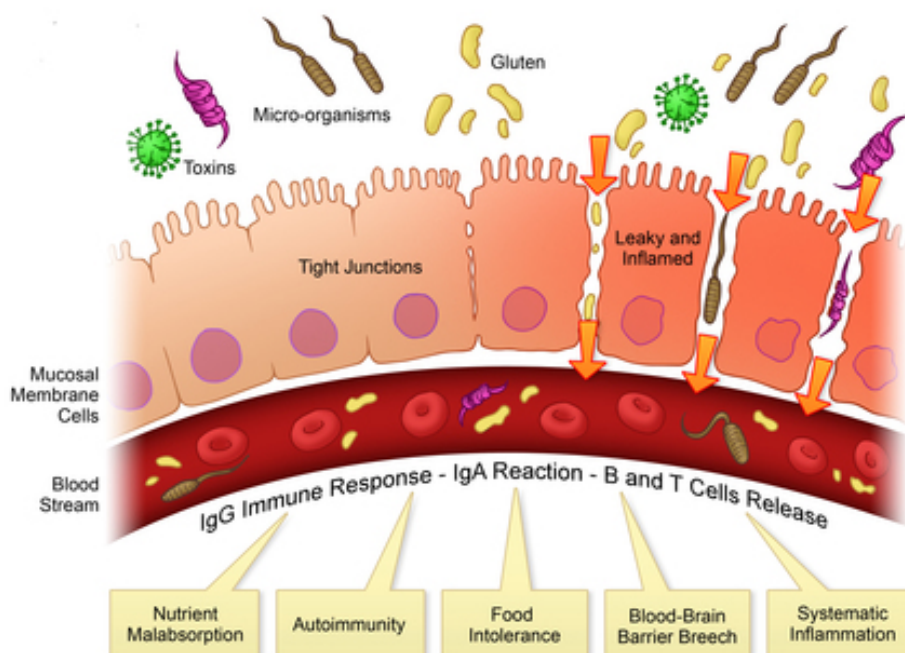
3 - QUALI SONO LE CAUSE?

In prima battuta le principali cause sono: l'assunzione, e a volte l'abuso di farmaci antibiotici e antinfiammatori, terapie ormonali sostitutive come ad esempio la classica pillola anticoncezionale. (Ti ricordo che i farmaci non sono da eliminare, soprattutto se

sono farmaci salva vita, ma vanno assunti solo nel momento di reale necessità).

Infatti, molte delle patologie croniche della società moderna, hanno cominciato a comparire a partire dal 1939, quando sono iniziate le prime somministrazioni di penicillina. Dagli anni '50 e '60 in poi c'è stata un'impennata dei consumi di questi farmaci che venivano, e vengono ancora oggi prescritti per ogni infezione e infiammazione, in particolare per le infezioni dell'orecchio, la bronchite e il mal di gola.

Ironia della sorte è che la maggior parte di queste infezioni siano di origine virale, e quindi l'antibiotico, oltre ad essere dannoso, risulta in molti casi anche inutile. Gli antibiotici devono essere considerati una medicina a livello di ricovero ospedaliero, quando cioè i batteri sono entrati nel sangue, nelle ossa o negli organi; altrimenti i danni alla mucosa intestinale possono diventare rilevanti.



La mucosa sana permette ai nutrienti di passare e la barriera blocca l'ingresso di tossine (Parte sinistra della figura).

Con l'intestino permeabile la barriera è disfunzionale, blocca le sostanze nutritive ai villi danneggiati mentre permette alle tossine di entrare nel flusso sanguigno (parte destra della figura).

4 - COSA SUCCEDDE ALLO SPORTIVO, E NON SOLO, QUANDO L'INTESTINO E' INFIAMMATO?



- L'intestino infiammato non produce enzimi digestivi utili per digerire gli alimenti in modo adeguato o assorbire i nutrienti in modo corretto. Muscoli e ossa e tutti i processi metabolici diminuiscono la loro funzionalità; questo si traduce in un deficit delle prestazioni. I sintomi principali sono gas e gonfiore, IBS (sindrome dell'intestino irritabile).

- Un intestino infiammato sviluppa un malassorbimento di nutrienti e carenze. Come ad esempio la carenza di magnesio utile per la funzionalità di ossa, muscoli e del sistema cardio-circolatorio. La carenza di cromo è causa di un aumento eccessivo di colesterolo o desiderio eccessivo di zucchero.
- Se macro particelle di proteine **non** digerite vengono assorbite, possono essere causa di allergie alimentari e ambientali. Molti atleti che lavorano in “riserva” sono affetti da queste patologie.
- Quando l’intestino perde le sue capacità di disintossicazione può provocare di conseguenza un sovraccarico per il fegato; questi fattori rendono l’organismo più vulnerabile e meno in grado di gestire gli agenti chimici che ormai (haimè) possiamo trovare in molti degli alimenti che consumiamo, nell’acqua, nell’aria e in alcuni integratori di dubbia qualità. Questo può causare delle intolleranze a molti alimenti, che possono trasformarsi in allergie. Molto spesso uno sportivo, soprattutto se non si idrata in modo corretto e non mangia in modo sano, può accumulare un numero eccessivo di tossine andando ad intasare gli organi col rischio di compromettere i vari processi escretori naturali.

- In un intestino infiammato i microrganismi patogeni possono migrare. Rischiano cioè di passare dalla cavità intestinale nel flusso sanguigno e causare un'infezione altrove nel corpo, compreso il cervello. Questa è una delle concause dei “crolli mentali” durante la prestazione sportiva.

Ti sei ritrovato in alcuni di queste condizioni? Allora sei ancora in tempo per correre ai ripari! Ne guadagnerai innanzitutto in salute e creerai le condizioni migliori per migliorare la tua performance sportiva!



5 – IN SINTESI

Siamo giunti alla conclusione del secondo e-book.

Ti faccio un riassunto di ciò che abbiamo parlato:

- 1) Il Bristol Stool Test è un utile strumento clinico che ci permette di capire, attraverso le caratteristiche delle feci, il nostro stato di salute.
- 2) La Scala di Bristol è composta da 7 tipologie di feci differenti. La consistenza delle feci 3 e 4 è quella che si avvicina di più ad uno stato di salute ottimale.
- 3) La Sindrome dell'Intestino Permeabile. Se il tuo intestino fa acqua da tutte le parti potrebbero presentarsi, nel tempo, malattie croniche come asma, allergie, intolleranze, malattie autoimmuni, cefalea, stanchezza cronica, malattie della pelle, problematiche di malassorbimento, etc.
- 4) Una delle principali cause di un'inflammatione intestinale, è uno stile di vita scorretto e l'abuso di antibiotici, antinfiammatori che dovrebbero essere usati in casi di reale necessità.
- 5) Un atleta che trascura il suo intestino, a causa dell'inflammatione sistemica, è più a rischio di infortuni e

ad un calo della prestazione sportiva, a scapito delle sue reali potenzialità.

6) Per ricostruire la tua salute, invece di concentrarti sui sintomi, devi impegnarti a correggere le disfunzioni del tratto digestivo attraverso un regime alimentare appropriato sostenuto da un cambiamento dello stile di vita.

DIMMI COSA NE PENSI

Se sei arrivato a leggere fino a questo punto ti faccio i miei complimenti e ti ringrazio per il tuo interesse sull'argomento.

Mi piacerebbe avere un tuo feedback.

Scrivimi su info@francescoiannibelli.it e fammi sapere se ti sei riconosciuto in alcuni dei sintomi che ti ho elencato.

Nel frattempo, sto preparando un nuovo e-book dove, oltre ad altre importanti e utili informazioni che ti serviranno per capire ulteriormente come “funzioni”, vedremo come agire in modo pratico sul tuo intestino a beneficio della tua performance sportiva!

Ti auguro il meglio!

Francesco Iannibelli

www.francescoiannibelli.it