



Intestino Libero

COME STA IL TUO INTESTINO?
Questionario

Sonia Cabiaglia Naturopata

Come sta il tuo intestino?

Ogni persona è un piccolo universo, ed è molto difficile generalizzare quando si pensa all'individuo in modo olistico. A me piace ragionare in base alla medicina cinese, che individua le disarmonie secondo la logica del mutuo trasformarsi di Yin e Yang e di come l'energia circola all'interno del corpo, per capire che consigli dare ad ogni persona. Partendo da questo presupposto ho ideato un test, un questionario, per aiutarvi a capire meglio come sta il vostro intestino, ci sono delle domande che vi possono sembrare non collegate tra di loro, ma tutto ha un senso.

Ad ogni domanda è associato un colore e in base alla somma dei colori che vi escono potete capire meglio in quale sezione posizionarvi. Prendete carta e penna e fate voi le somme, poi se volete fatemi sapere come è andata :-). Buon divertimento.

- mi sveglio stanco (giallo)
- ho difficoltà ad addormentarmi (verde)
- mi sveglio molte volte di notte (rosso)
- riposo bene e mi sveglio carico di energia (blu)
- dopo colazione o pranzo avverto torpore e sonnolenza (giallo)
- durante la giornata ho dei cali di energia e mi stanco facilmente (verde)
- ho spesso mani e piedi freddi (verde)
- mi scarico una volta ogni 2/3 giorni (viola)
- vado in bagno tutte le mattine senza problemi (blu)
- le mie feci sono morbide e un pò collose (giallo)
- le mie feci sono dure e soffro di stipsi (viola)
- alterno stipsi e diarrea a seconda dei periodi (verde)
- ho adiposità localizzata (viola)
- negli ultimi mesi/anni ho messo peso nella zona girovita (giallo)
- perdo peso molto facilmente, non assimilo (verde)

- bevo un litro e mezzo di acqua ogni giorno (**blu**)
- bevo un litro di acqua al giorno sforzandomi (**giallo**)
- bevo più di due litri di acqua ogni giorno (**rosso**)
- cammino e faccio attività fisica – almeno un'ora 2/3 volte la settimana regolarmente (**blu**)
- cammino almeno mezzora al giorno (**blu**)
- non faccio attività fisica (**giallo**)
- digerisco anche i sassi (**blu**)
- ho sensazione di gonfiore e reflusso (**rosso**)
- la mia pelle è ben luminosa e idratata (**blu**)
- ho delle impurità sul viso e sulla schiena (**giallo**)
- soffro di prurito e irritazioni cutanee (**verde**)
- la pelle è secca e squamata in alcuni punti (**viola**)
- ogni giorno bevo 3 o più caffè (**rosso**)
- non bevo caffè (**blu**)

- bevo un solo caffè la mattina (**blu**)
- ho sempre voglia di dolci (**giallo**)
- ho un'alimentazione equilibrata piatti ben bilanciati tra proteine, carboidrati e verdure (**blu**)
- non mangio mai le verdure (**verde**)
- la mia alimentazione è quasi esclusivamente proteica (**viola**)
- mangio tutti i giorni latticini (**giallo**)
- ho spesso mal di testa (**giallo**)
- non so cosa sia il mal di testa (**blu**)
- ho mal di testa in corrispondenza del ciclo – solo per donne (**verde**)
- soffro di pruriti vaginali – solo per donne (**giallo**)
- quando faccio la pipì ho del bruciore (**verde**)
- mangio tanto e non ingrasso (**blu**)
- appena mangio qualcosa mi sento gonfio (**viola**)

GIALLO – il tuo intestino è da parecchio tempo intossicato, ti senti spesso scarico e con gonfiore addominale, senza che te accorga stai inserendo costantemente nella tua dieta cibi che non favoriscono il tuo metabolismo. Può essere utile un ripristino della flora intestinale con fermenti o probiotici e un nuovo regime alimentare per almeno due mesi in cui fai attenzione in particolar modo a latticini, zuccheri, farine raffinate e lieviti. Con i consigli di una persona esperta e i rimedi più indicati a seconda della tua costituzione, hai un buon margine di riportare la situazione alla normalità in un periodo relativamente breve

ROSSO – Hai spesso bruciori di stomaco e difficoltà a digerire, somatizzi molto in questa parte del corpo le tensioni, ingerisci cibi che aggiungono calore a una situazione già infiammata. L'attenzione per te è da concentrarsi nella parte dell'intestino tenue, dove si sta concentrando la tensione. Ti consiglio di cambiare il modo in cui ti nutri, privilegiando alimenti che rinfrescano piuttosto che scaldare e di prenderti del tempo per far fluire la tua energia, sei troppo sotto pressione. Attraverso i giusti enzimi digestivi e sostanze naturali puoi migliorare la salute della tua mucosa riducendo anche la funzione intestinale

VIOLA – Il tuo intestino è spesso definito pigro, hai sempre avuto difficoltà a scaricarti regolarmente, è una problematica costituzionale, cioè sei nato così, per te non è più neanche un problema ma una tua caratteristica. Hai la tendenza a trattenere le tossine e probabilmente soffri anche di ritenzione idrica associata a un metabolismo lento nonostante in realtà cerchi sempre di fare attenzione a come ti alimenti. Ti potrebbero aiutare i rimedi ayurvedici che vanno a depurare in modo naturale gli organi emuntori e a ripristinare l'equilibrio in base alle tue caratteristiche.

BLU – Sei una persona con un buon equilibrio psico-fisico e anche il tuo intestino ne è la dimostrazione. Ti alimenti in modo corretto e l'attività fisica che fai costantemente (a meno che tu non sia molto giovane) permettono un armonico fluire della tua energia. Ti consiglio di depurare il corpo stagionalmente come probabilmente stai già facendo e di continuare ad avere l'attenzione ad alimentarti in modo equilibrato e consapevole in modo da mantenere la vitalità che hai in questa fase della tua vita.

