

Barbara e la sua Disbiosi

Il mio percorso con la Dottoressa Ferrari inizia ad ottobre 2022.

Consigliata da una amica, decido di contattarla perché da più o meno maggio del 2022 comincio ad avere **problemi con lo stomaco**.

Premetto che non ho mai seguito un'alimentazione sana e bilanciata. Nella mia testa il fatto di mangiare la qualunque e non ingrassare mi faceva pensare che stessi bene e non avrei mai avuto problemi.

Come già detto, a maggio inizio ad accusare **dolori forti alla bocca dello stomaco**, con frequenti **scariche di diarrea alternate a stitichezza**. **Coliche basso ventre** e tutto ciò mi porta anche ad uno stato di **agitazione, ansia e difficoltà a dormire**.

Decido quindi di rivolgermi prima al medico di base la quale mi prescrive **analisi** del sangue, delle urine e delle feci, dalle quali **non si evince una problematica**, ma io continuavo ad avere problemi. Mi rivolgo poi ad un gastroenterologo e con lui svolgo **gastrosopia** e **colonscopia**. Risulta **fango biliare**, inizio così una cura con dei farmaci. Nonostante questa cura **continuo sempre ad avere i soliti problemi** sopra citati e "sbolognati " con *"è solo ansia!"*

Tutto ciò mi porta a **non vivere bene** questa situazione perché chiunque sentissi mi rispondeva sempre con la solita frase "è solo ansia, non hai niente". Ma **io sentivo che comunque qualcosa c'era**, che qualcosa era cambiato.

Dovevo dare una svolta a tutto ciò. Decido di rivolgermi prima ad un **dietologo**, ma dopo un'esperienza negativa decido di abbandonare.

Passa qualche mese e contatto la **dottoressa Ferrari**. Al primo appuntamento con la stessa porto tutti gli esami fatti: gastrosopia, colonscopia, ecografia addome, vari esami del sangue.

Da una prima lettura si evince un **addensamento biliare con reflusso**, quindi ci concentriamo su questo.

Per qualche mese si continua su questa linea, seguendo appunto un'alimentazione che mi aiuti a contrastare il reflusso e sciogliere l'addensamento biliare, ma **i sintomi non tendono a migliorare** anzi, restano invariati e in alcuni casi peggiorano.

La Dottoressa allora, sentendo tutto ciò, decide di farmi fare un ulteriore esame: il **Disbiosi test**, perché sospetta una **disbiosi a livello fermentativo**. Attendiamo i risultati e i sospetti della Dottoressa vengono confermati.

Cambiamo totalmente alimentazione.

Step by step, comincio a eliminare quei cibi che mi davano problemi. Per il

primo mese ho eliminato completamente tutti i carboidrati, per poi procedere per gradi con una reintroduzione.

E' stato sicuramente un percorso abbastanza difficile perché la voglia di alcuni alimenti era molto forte. In alcuni momenti di sconforto il pensiero di abbandonare c'era, ma ho continuato a seguire le varie indicazioni cercando di non farmi abbattere.

Finalmente si arriva a quasi la fine del percorso, e posso dire che **questo "duro lavoro" ha portato i suoi frutti**. I sintomi iniziali sono completamente svaniti. **Mi sento molto meglio** a livello mentale, e soprattutto ho avuto anche una **educazione alimentare** che mi mancava.

Barbara