

La mia battaglia vinta

Ho conosciuto la **dott.ssa Emanuela Ferrari** subito dopo la pandemia a maggio 2020. Il primo approccio è stato per **uscire dai "danni alimentari "** (e conseguente **aumento di peso**) causati dalla sedentarietà del periodo, con ottimi risultati nell'arco di pochi mesi.

La **seconda richiesta di aiuto** si è resa necessaria a marzo di quest'anno. **Stavo malissimo**, i sintomi erano: STITICHEZZA, GONFIORE ADDOMINALE, REFLUSSO, TACHICARDIA E PRURITO in tutto il corpo, interessati soprattutto schiena, collo e addome, FORTI EMICRANIE E SOPRATTUTTO STANCHEZZA E INSONNIA.

Alla prima visita Emanuela pensa alla presenza di una **candidosi intestinale**. Per avere conferma mi suggerisce di effettuare un **test sul microbiota intestinale**. Intanto mi fornisce una dieta per controllare e contrastare i sintomi di gonfiore e reflusso. Mi fa eliminare tutto ciò che mi provoca allergia (si trova a lavorare su un terreno già allergico).

Gli esami danno un risultato "importante": risulta una **disbiosi** mista **batterica e funginea**, test positivo per candida albicans, istamina molto alta nelle feci causata da disbiosi + allergia, bassi lattobacilli e bifido batteri.

Per contrastare la candida mi spiega che dobbiamo prima di tutto **indebolirla** insieme ai batteri patogeni, **migliorare le capacità digestive, sfiammare l'intestino**. Così mi fornisce una **dieta adatta** a contrastare la sovracrescita da candida e l'istaminosi e mi fornisce una integrazione specifica, step dopo step.

La dieta non è comunque povera, il senso di fame che si prova è una conseguenza del processo di indebolimento dei batteri e dei funghi: la candida si difende e mi provoca dolori al livello dello stomaco e della schiena. **Non mollo**, proseguo capendo che l'organismo sta reagendo contro "i cattivi", **cammino molto, mangio regolarmente e riposo spesso** per alleviare i dolori. Intanto **perdo peso e inizio a non avere più i sintomi**.

RIPETO GLI ESAMI.

RISULTATO: LA CANDIDA È DEBELLATA, L'ISTAMINA È SCESA, LIEVITI E FUNGHI SONO ASSENTI.

Iniziamo a **reintrodurre alcuni alimenti** con pause tra un'assunzione e l'altra.

A distanza di quasi OTTO MESI il risultato è veramente soddisfacente: nel 2020 avevo perduto 4 kg, tra maggio e ottobre 2022 ne ho perduti altri 6 attestandomi sui 49. Mi sento meglio, più viva, i dolori compaiono raramente ma solo se assumo alcuni cibi che so essere a rischio. Li elimino dalla dieta, dando modo e tempo all'organismo di "pulirsi". Sono molto più attiva,

non soffro quasi più di emicranie, non ho più gonfiori e reflusso.

Con la dott.ssa Emanuela abbiamo lavorato in sinergia, grazie alla sua competenza, alla sua pazienza e soprattutto alla possibilità di avere un supporto costante che mi ha aiutato a non mollare nella consapevolezza che ce l'avremmo senz'altro fatta.