

Simona

SIMONA: GONFIORE E DOLORI ADDOMINALI

Mi chiamo Simona, ho 39 anni.

Circa un paio di anni fa ho cominciato a **soffrire di gonfiore addominale**, associato a dolori a dolori persistenti al fianco sinistro, in corrispondenza del **colon**. Non godevo di regolarità intestinale, anzi da quel punto di vista ero molto bloccata, ma la pigrizia è sempre stata una mia caratteristica del mio intestino. Non riuscivo ad eliminare l'aria in pancia in nessun modo.

Per molto tempo ho fatto uso di **gastroassorbenti** di vario genere, sempre sotto prescrizione medica. Però non sono mai riuscita non solo a risolvere il mio problema, ma neanche a trovare il minimo giovamento.

Finché un giorno una mia collega mi ha fatto il nome della **Dott.ssa Emanuela Ferrari** e del suo centro di nutrizione e, non so se per curiosità o per disperazione, ho deciso di provare a parlare con lei del mio disturbo. Emanuela mi è sembrata subito sicura di quale fosse la mia diagnosi e quale dovesse essere la **soluzione**.

Intanto andava spenta una **forte infiammazione al colon**, dovuta all'assunzione per troppo tempo di cibi che il mio intestino non riusciva a tollerare, nonostante io li ritenessi salutari. Poi andava reimpostata la mia dieta quotidiana.

Ho iniziato un percorso di scoperta e meraviglia.

Dopo un primo periodo (breve comunque) di sacrificio nel mangiare cibi allo stato cremoso, con lo scopo di disinfiammare e disintossicare il mio apparato digerente, ho cominciato ad assumere alimenti per me nuovi, senza rimpiangere in alcun modo quelli per me usuali.

Ho imparato a preparare piatti gustosissimi, ricette veloci e sfiziose che ho proposto con successo al resto della mia

famiglia e ai miei amici. Ho cominciato a condire in modo nuovo, utilizzando vari tipi di spezie e sale integrale.

Risultato: ho superato completamente i miei disturbi, non ho più alcun dolore e ho acquisito una regolarità intestinale perfetta, che mantenuto anche nei periodi di vacanza e ora che sono in gravidanza.

Naturalmente anche il mio spirito ne ha giovato.

Tutto questo attraverso un'alimentazione genuina, che non sacrifica in alcun modo la convivialità e il gusto. Non rimpiango il mio vecchio modo di mangiare perché ora mangio meglio e più di prima, senza sentirmi male e senza ingrassare!