

Liste di alimenti, integratori e medicinali

Queste liste danno una valutazione (approssimativa e generica) di quanto una sostanza sia indicata o dannosa, sia per le emorroidi che per disintossicarsi.

- ◆ Un punteggio di -5 significa che la sostanza è molto dannosa e va assolutamente evitata.
- ◆ Un punteggio di +5 significa che la sostanza è tra le più indicate ed efficaci.

Anche gli alimenti qui indicati potrebbero essere dannosi, se non sono ben conservati o se contengono inquinanti, come ormoni, fertilizzanti e antiparassitari.

Inoltre, un certo grado di variabilità, in meglio o in peggio, dipende anche dalla associazione con altri cibi, dall'orario del giorno e dalla stagione, nonché dal tipo di costituzione personale. Fare [questo test](#) per individuare la propria costituzione.

E infine, si presuppone un consumo moderato. Qualunque sostanza, se assunta in quantità esagerate o cucinata impropriamente, perde le sue qualità benefiche e diventa dannosa. Per cui è bene ridurre le porzioni ed evitare i cibi fritti, piccanti, grassi o troppo salati.

Queste indicazioni valgono anche per chi non ha le emorroidi, ma vuole prevenirle, mantenendosi sano e disintossicato. La disintossicazione e la buona digestione prevengono le malattie, aumentano le energie mentali e fisiche e procurano un costante senso di benessere.

Per maggiori informazioni, consultare il sito: www.emorroidistop.com*

* Fare attenzione che nella parte alta della prima pagina c'è una piccola scritta "MENU", che da accesso a molte informazioni utili.

Alimenti e sostanze alimentari

Alimento	Note	Punti
Acqua (due litri al giorno, di più se si mangiano i Semi di Chia)	Se possibile una minerale, con un basso residuo fisso, ad esempio Lauretana, San Bernardo o Sant'Anna.	5
Acidi grassi buoni Olio di Lino, di Cocco, e extra vergine di Oliva, Semi di canapa, di Chia, Avocado e Salmone.	I grassi buoni sono gli omega-3 e omega-6. Questi acidi grassi sono essenziali, perché il corpo non è in grado di sintetizzarli da solo e devono essere assunti attraverso la dieta. I grassi cattivi sono i grassi idrogenati, gli oli di semi raffinati, la margarina.	5
Aglione		5
Alcolici e superalcolici	Da evitare in caso di emorroidi.	-5
Alghe • Wakame • Kombu	Se sono Bretoni OK. Se sono giapponesi, controllare che non siano radioattive. Solo Wakame e Kombu, perché le altre potrebbero contenere piombo, arsenico e cadmio.	5
Aromi e spezie Alloro, Cannella, Cardamomo, Coriandolo, Cumino, Curcuma, Maggiorana, Origano, Prezzemolo, Rosmarino, Salvia, Timo, Zenzero	Queste spezie non infiammano l'intestino. Evitare invece le spezie piccanti.	5
Aromi e spezie da evitare Pepe, Peperoncino, Curry	Le spezie piccanti possono infiammare le emorroidi ed irritare l'intestino creando bruciore nell'ultimo tratto del colon e secchezza delle mucose.	-5
Bacche di goji	Rinforzano il sistema immunitario. Anti-infiammatorie e anti-invecchiamento. Migliorano circolazione, riducono colesterolo e riparano i tessuti dell'intestino. FRULLATO: Sciacquare e far rinvenire in acqua tiepida per pochi minuti. Frullare, con la loro acqua di ammollo, insieme agli altri ingredienti. PORRIDGE: Aggiungere un cucchiaino di bacche di Goji dopo averle sciacquate bene sotto l'acqua corrente.	5
Brodo vegetale senza lievito, biologico	Può essere utilizzato, ma sarebbe meglio farlo con verdure fresche.	3
Brodo vegetale concentrato granulare, biologico	Da evitare, contiene lieviti che creano uno squilibrio nella flora batterica intestinale.	-5
Cacao, Caffè e The	Da evitare in caso di emorroidi.	-5

Alimento	Note	Punti
Cereali con glutine <ul style="list-style-type: none"> • Farro • Frumento • Kamut • Orzo • Sorgo • Segale • Spelta • Triticale 	Alimenti acidificanti da ridurre nella dieta. Da consumare sempre associati a verdure.	-5
Cereali - Riso bianco	Eliminare completamente.	-5
Cereali senza glutine <ul style="list-style-type: none"> • Riso integrale in chicchi • Granturco in chicchi • Grano saraceno in chicchi • Miglio, Lupini • Quinoa, Amaranto • Avena? 	Fonti di carboidrati complessi , ricchi di vitamine, di minerali e fibre. IMPORTANTE: I cereali vanno messi a bagno in acqua e limone, la notte precedente , prima di cuocerli. Altrimenti l'acido fitico, presente nei cereali, porterebbe ad una carenza di calcio, ferro, magnesio e zinco.	5
Cocco fresco	Ottimo alleato contro i parassiti.	5
Crostacei	Da evitare in caso di emorroidi.	-5
Fiocchi di Avena Amaranto, Grano saraceno, Miglio, Quinoa	Senza glutine, fonti di carboidrati complessi, ricchi di vitamine, di minerali e fibre.	5
Formaggio <ul style="list-style-type: none"> • Da latte crudo • Di capra • Parmigiano 	Tollerabili ma non esagerare. Massimo una volta a settimana. Da consumare sempre associati a verdure.	1
Formaggi vari Mozzarella, Grana, Tome, Fontina etc..	Sono acidificanti quindi è bene evitarli.	-5
Frutta alcalinizzante <ul style="list-style-type: none"> • Albicocche • Ananas • Anguria • Banane • Ciliegie • Limone • Pompelmo • Mango • Papaya • Pesche • Pere 	Da aumentare nella dieta, per ridurre la acidità. La frutta deve essere mangiata da sola, mai a fine pasto, perché causerebbe fermentazione e gas. Consigli per il limone: 1) Assumere a stomaco vuoto un cucchiaino di olio extravergine di oliva più mezzo limone spremuto. 2) Un bicchiere di acqua calda, con spremuto mezzo bicchiere di limone biologico e semi di chia, apporta la razione giornaliera di vitamina C 3) In alternativa usare un integratore di vitamina C	5
Frutta <ul style="list-style-type: none"> • Avocado 	Ultra benefico, ricco di grassi buoni ed anche proteico. Ottimo mangiarne uno ogni 2 giorni. Frullato con frutta o accompagnato con uova la mattina.	5

Alimento	Note	Punti
Frutta <ul style="list-style-type: none"> • Arance • Mele • Prugne • Susine nere • Kiwi 	Mangiare, ma non fare grandi abbuffate tipo 1kg di uva. Consumare preferibilmente frutta di stagione, 2 porzioni massimo al giorno. Mai a fine pasto. Le mele sono tra i frutti più spruzzati di pesticidi, comprare solo BIO (come del resto anche tutta l'altra frutta, se possibile)	3
Frutta secca <ul style="list-style-type: none"> • Mandorle, • Noci • Semi di zucca • Semi di girasole 		3
Frutta secca <ul style="list-style-type: none"> • Anacardi • Arachidi • Burro d'arachidi • Nocciole 	Acidificanti, da ridurre nella dieta.	-5
Frutti di bosco <ul style="list-style-type: none"> • Fragole • Mirtilli • Lamponi • More 		2
GHI burro biologico,	Nutre in profondità, da assumere a crudo nel porridge, la mattina. Ottimo per acquistare peso.	3
Grano saraceno e Pizzoccheri	Attenzione che i Pizzoccheri devono contenere 100% di Grano Saraceno e niente Grano Duro .	5
Insaccati	Da evitare in caso di emorroidi.	-5
Latte e latticini <ul style="list-style-type: none"> • Formaggi • Latte • Yogurt 	Alimenti acidificanti da ridurre nella dieta. Da consumare sempre associati a verdure.	-5
Latte di cocco biologico e senza zucchero	Risolve molti problemi di intolleranze o presenza di sostanze tossiche. In più è un ottimo alleato contro i parassiti. Eliminando i latticini dalla dieta, si alleviano subito i sintomi delle emorroidi, si migliora la digestione, si riduce la formazione di gas, muco, diarrea ed altri problemi digestivi.	5
Latte di mandorle	Bevanda tradizionale italiana. Veniva prodotto nei monasteri siciliani e, ancora oggi molto diffuso, soprattutto nelle regioni del Sud. Contiene fibre, vitamina E, magnesio, selenio, manganese, zinco, potassio, ferro, fosforo e calcio. Aiuta la digestione e può essere bevuto freddo, al bicchiere, oppure utilizzato per realizzare dei dolci o dei piatti salati dal gusto esotico.	5

Alimento	Note	Punti
Legumi • Fagioli • Fave • Lenticchie • Ceci	Acidificanti, da ridurre nella dieta. Massimo due volte a settimana. Da consumare sempre associati a verdure.	1
Lievito di birra e altri lieviti e anche tutti i cibi che contengono lievito, come fette biscottate, cracker, biscotti e merendine.	Gli alimenti ricchi di lieviti creano uno squilibrio nella flora batterica intestinale.	-5
Manzo "grass fed"	I non vegetariani possono mangiarlo ogni tanto.	1
Olio di canapa	Previene e cura le malattie infiammatorie. Contiene grandi quantità di acidi grassi essenziali di tipo Omega-3 e Omega-6. Il rapporto tra Omega-6 e Omega-3 è di 3 a 1, valore ritenuto ottimale per la nutrizione.	5
Olio di cocco (un cucchiaio al giorno)	Neutralizza i parassiti dell'apparato digerente. Protegge dall'ossidazione gli omega-3, stabilizza il livello di zuccheri e migliora la funzionalità epatica.	5
Olio di semi , di sansa e tutti gli altri oli di oliva, non extravergine	Eliminare! E non farsi ingannare da chi li consiglia per i fritti, per il cuore o per risparmiare.	-5
Olio extravergine di oliva bio	Assumere a stomaco vuoto, un cucchiaio di olio extravergine di oliva, più mezzo limone spremuto.	5
Olive	Da non mangiare spesso, causano fermentazione.	3
Pane , cornetti, brioche, pizza, etc..	Gli alimenti ricchi di lieviti creano uno squilibrio nella flora batterica intestinale.	-3
Pesce Calamari, Merluzzo, Nasello, Orata, Salmone, Salmone selvaggio d'Alaska, Sarde, Sardine, Sogliola, Spigola	Il pesce è un alimento con ottimo apporto proteico. Ma spesso contiene alte percentuali di metalli pesanti, dovute all'inquinamento dei mari. Mangiare con moderazione e preferire pesci di piccola taglia, che accumulano meno inquinanti.	3
Pesce Tonno, Pesce spada	Hanno un alta concentrazione di mercurio. Evitare o mangiare raramente.	1
Proteine animali • Manzo • Maiale • Tacchino • Molluschi	Alimenti acidificanti, da ridurre nella dieta. Da consumare sempre associati a verdure.	-5
Sale industriale	La produzione industriale distrugge i micronutrienti benefici. Eliminare.	-5
Sale rosa dell'Himalaia	Sostituire il sale normale con questo.	5

Alimento	Note	Punti
Solanacee <ul style="list-style-type: none"> • Patate • Pomodori • Peperoni • Melanzane 	Alimenti acidificanti, da ridurre nella dieta.	-5
Semi di chia crudi bio (bere 2 litri di acqua al giorno, altrimenti rendono le feci dure e secche)	Apportano fibre senza affaticare la digestione. Da 10 a 25 grammi al giorno. Aggiungere a muesli, insalate, pasta, torte e yogurt. O lasciarli diversi minuti in un liquido (acqua, latte, thè, orzo...)	5
Semi <ul style="list-style-type: none"> • di Finocchio • di Canapa bio • di Girasole • di Grano saraceno • di Miglio • di Quinoa • di Zucca • Fiocchi di Avena 	I semi di finocchio e di Canapa sono i migliori, con molti grassi buoni, come gli Omega-3 e Omega-6. I fiocchi di Avena andrebbero messi a bagno la sera e mangiati il mattino seguente.	5
Shoyu e Miso	Consumare raramente, contengono troppo frumento e sale. Il Miso è un po' meglio.	3
Soia	I prodotti a base di soia come: Salsa di Soia, Crackers, Pasta, Gelati, Cotolette, Polpette, Latte, e così via, vanno evitati del tutto.	-5
Tofu	Consumare raramente, sempre associato a verdure.	2
Uova	Da un uovo al giorno fino a tre, ma solo per chi fa molto moto o sport. Da consumare sempre associate a verdure. Tuorlo sempre crudo. Cuocere il tuorlo alla lunga porta all'ipercolesterolemia. A colazione: frittata di albume, banana e curcuma, con contorno di avocado e tuorlo crudo.	4

Alimento	Note	Punti
Verdure alcalinizzanti <ul style="list-style-type: none"> • Avocado • Asparagi • Bietole * • Broccoli * • Carote • Sedano • Cetrioli * • Cavolo Rapa • Cavolo * • Cavolfiore • Cipolla * • Fagiolini * • Finocchi • Funghi • Piselli * (proteici) • Prezzemolo • Radicchio • Scalogno • Sedano * • Spinaci * • Zucca • Zucchine Ortaggi non amidacei *	<p>Da aumentare nella dieta, per ridurre la acidità.</p> <p>Il centrifugato di verdura cruda è ricco di enzimi, vitamine e minerali, che vengono assorbiti direttamente, senza pesare sull'apparato digerente.</p> <p>La depurazione a base di centrifugati di verdura espelle le tossine accumulate dal corpo negli anni e nutre il corpo con sostanze nutritive, vitamine e minerali.</p> <p>Acquistare quanto più possibile verdura biologica, poiché, specialmente le verdure a foglia larga, potrebbero contenere un'elevata percentuale di pesticidi, che verrebbero assorbiti dall'organismo.</p> <p>Lavare con acqua fredda, quattro cucchiaini di sale e succo di limone. Lasciare in ammollo e poi risciacquare. Per uccidere la maggior parte dei germi scottare in acqua bollente.</p> <p>Mezz'ora fuori dal frigo prima di centrifugare.</p>	5
Zucchero bianco	Eliminare completamente.	-5
Zucchero di canna grezzo	Lo zucchero di canna grezzo è zucchero bianco, prima raffinato e poi addizionato con melassa o caramello per dargli il colore beige.	-5
Zucchero di canna integrale	Lo zucchero di canna integrale è il migliore, perché non è raffinato e quindi contiene i minerali e le vitamine della canna da zucchero. Comunque è meglio eliminare tutti gli zuccheri dalla dieta e quindi anche questo.	1

Integratori

Alcuni di questi integratori potrebbero non essere necessari. Consultare il medico e i consigli del sito: www.emorroidistop.com

Integratore	Note	Punti
Aloe Vera (succo)	Assumere a stomaco vuoto per alleviare le infiammazioni, disintossicare e ammorbidire le feci.	5
Cloruro di magnesio (tutti i giorni, un cucchiaino, in un bicchiere di acqua con succo di limone e miele, a digiuno)	Disinfiamma la mucosa intestinale e ripristina il pH intestinale verso l'alcalino. Inoltre è utile per rilassare i muscoli dell'ano. E' come un alimento, va assunto, magari in piccole dosi, ma sempre. Non superare la dose altrimenti provoca diarrea.	5
Dr. Mercola, Complete Probiotics (una capsula al giorno per due mesi e uno stop di un mese)	I probiotici rinforzano la flora batterica intestinale, per contrastare i batteri parassitari.	5
Golden Seal radice (idraste)	Estratto di alcaloidi in polvere.	5
Spirulina compresse bio (quattro capsule al giorno)	Depura, disinfiamma, pulisce l'intestino e lo rende alcalino. Migliora le funzioni digestive, fornendo enzimi che aiutano ad assimilare meglio il cibo.	5
Vitamina B (complesso) Vitamine B1, B2, B3, B5, B6, B12, Dbiotina & Acido Folico	La vitamina B si trova anche nel cocco. Se si consuma cocco o olio di cocco questo integratore potrebbe non essere necessario.	5
Vitamina C (un grammo al giorno)	La vitamina C si trova anche in: Arance, Anguria, Kiwi, Limone, Prezzemolo Un bicchiere di acqua calda, con mezzo bicchiere di limone biologico e Semi di Chia, apporta la razione giornaliera di vitamina C.	5
Vitamina D (eventualmente con calcio)	Per chi prende poco sole. (sarebbe meglio prendere sole, ma se non si riesce aiuta un po')	5

Medicinali e creme

Medicinale	Note	Punti
Arvenum compresse	Flavonoidi micronizzati, praticamente un concentrato di mirtilli. Favorisce il ritorno venoso.	1
Camomilla (Anti-infiammatoria e decongestionante)	Unguento: applicare direttamente sulle emorroidi ogni volta che si vuole alleviare il dolore. Lavaggi: versare acqua bollente su una manciata di fiori di camomilla, raffreddare e versare nel bidet. Stare a mollo o fare impacchi direttamente sulla zona da trattare per 15-20 minuti.	5
Crema Antrolin (Nifedipina e Lidocaina)	Rilassa il muscolo dello sfintere interno e anestetizza. Molto efficace e tollerabile, ma è un prodotto industriale, quindi solo per la fase acuta.	1
Crema Ossido di Zinco (applicare prima di dormire)	Antibatterica, antisettica ed astringente, rimedio rapido per il prurito (dentro e fuori l'ano)	5
Crema Ruscoroid (Ruscogenine e Tetracaina)	Vasoprotettore e anestetico. Prodotto industriale, poco efficace.	-5
Creme alla nitroglicerina Iniezioni di Botulino Operazione di asportazione	Se si segue il metodo EmorroidiStop, si possono evitare queste soluzioni drastiche, pericolose e con effetti collaterali anche gravi.	-5
Echinacea (estratto) o Olio di Ruta, Vitam.E, Aloe Vera	Per alleviare rapidamente il prurito, versare e massaggiare qualche goccia, sulle emorroidi.	5
Lattuloso (Lassativo emolliente)	Molto efficace e tollerabile, ma prodotto sintetico, quindi da usare solo per superare la fase acuta.	1
Semicupio con Sale e Bicarbonato	Dai 15 ai 20 minuti in ammollo, con 3 o 4 cucchiaini di Sale e uno di Bicarbonato di Sodio.	5
Tisana – Cardamomo (1 cucchiaino in polvere in una tazza di acqua calda)	In caso di gas intestinali, la sua azione carminativa, tonica e stimolante combatte il muco e agisce su milza, stomaco, polmoni e reni.	2
Tisana – Cumino (1 cucchiaino in polvere in una tazza di acqua calda)	In caso di digestione debole, gas intestinali, gonfiore e coliche, la sua azione carminativa e antispasmodica agisce su fegato e milza.	2
Tisana - Psillio (1-3 cucchiaini in acqua calda per diverse ore, o bere anche i semi)	In caso di stipsi cronica, azione lassativa efficace ma delicata. Meglio assumere i semi di Chia, che sono altrettanto efficaci e hanno qualità benefiche.	2
Tisana - Semi di lino (bollire 1 cucchiaio di semi in 1L di acqua, fino a ridurre a 1/2L)	Azione lassativa, lenitiva, antinfiammatoria ed emolliente. Meglio assumere i semi di Chia, che sono altrettanto efficaci e hanno qualità benefiche.	2