

## Liste per la spesa

Queste liste contengono solo le voci più indicate (sia per le emorroidi che per disintossicarsi)

- ◆ Si possono stampare e aggiungere annotazioni a penna, come promemoria per la spesa.
- ◆ La colonna più stretta, a destra, è lasciata appositamente libera per gli appunti sui prodotti da acquistare o già presenti in dispensa.

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 gratuito](#) 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](http://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

Alimento	Note	Note
<b>Acqua</b> (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.	
<b>Acidi grassi buoni</b> 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.	
<b>Aglione</b>		
<b>Alghe</b> • 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.	
<b>Aromi e spezie</b> Alloro, Cannella, Cardamomo, Coriandolo, Cumino, Curcuma, Maggiorana, Origano, Prezzemolo, Rosmarino, Salvia, Timo, Zenzero	Queste spezie non infiammano l'intestino. Evitare invece le spezie piccanti.	
<b>Bacche di goji</b>	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.	
<b>Brodo vegetale</b> senza lievito, biologico	Può essere utilizzato, ma sarebbe meglio farlo con verdure fresche.	
<b>Cereali senza glutine</b> • Riso integrale • Granturco in chicchi • Grano saraceno • Miglio, Lupini • Quinoa, Amaranto • Avena?	Fonti di <b>carboidrati complessi</b> , ricchi di vitamine, di minerali e fibre.  <b>IMPORTANTE:</b> I cereali vanno messi <b>a bagno in acqua e limone, la notte precedente</b> , prima di cuocerli. Altrimenti l'acido fitico, presente nei cereali, porterebbe ad una carenza di calcio, ferro, magnesio e zinco.	
<b>Cocco fresco</b>	Ottimo alleato contro i parassiti.	
<b>Fiocchi di Avena</b> Amaranto, Grano saraceno, Miglio, Quinoa	Senza glutine, fonti di carboidrati complessi, ricchi di vitamine, di minerali e fibre.	

<b>Alimento</b>	<b>Note</b>	<b>Note</b>
<b>Formaggio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Da latte crudo</li> <li>• Di capra</li> <li>• Parmigiano</li> </ul>	Tollerabili ma non esagerare. Massimo una volta a settimana. Da consumare sempre associati a verdure.	
<b>Frutta alcalinizzante</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Albicocche</li> <li>• Ananas</li> <li>• Anguria</li> <li>• Banane</li> <li>• Ciliegie</li> <li>• Limone</li> <li>• Pompelmo</li> <li>• Mango</li> <li>• Papaya</li> <li>• Pesche</li> <li>• Pere</li> </ul>	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, apporterà la razione giornaliera di vitamina C. 3) In alternativa usare un integratore di vitamina C.	
<b>Frutta</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avocado</li> </ul> (è anche proteico)	Ultra benefico, ricco di grassi buoni. Ottimo mangiarne uno ogni 2 giorni. Frullato con frutta o accompagnato con uova la mattina e l'intestino fa un gran sorriso :-))	
<b>Frutta</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arance</li> <li>• Mele</li> <li>• Prugne,</li> <li>• Susine nere</li> <li>• Kiwi</li> </ul>	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)	
<b>Frutta secca</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mandorle,</li> <li>• Noci</li> <li>• Semi di zucca</li> <li>• Semi di girasole</li> </ul>		
<b>Frutti di bosco</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fragole</li> <li>• Mirtilli</li> <li>• Lamponi</li> <li>• More</li> </ul>		
<b>GHI</b> burro biologico,	Nutre in profondità, da assumere a crudo nel porridge, la mattina. Ottimo per acquistare peso.	
<b>Grano saraceno e Pizzoccheri</b>	Attenzione che i Pizzoccheri devono contenere 100% di Grano Saraceno e niente Grano Duro.	

<b>Alimento</b>	<b>Note</b>	<b>Note</b>
<b>Latte di cocco</b> 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.	
<b>Latte di mandorle</b> (si può fare in casa con un estrattore, vedere la lista degli apparecchi da cucina alla fine di questo documento)	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.	
<b>Legumi</b> • Fagioli • Fave • Lenticchie • Ceci	Acidificanti, da ridurre nella dieta. Massimo due volte a settimana. Da consumare sempre associati a verdure.	
<b>Manzo "grass fed"</b>	I non vegetariani possono mangiarlo ogni tanto.	
<b>Olio di canapa</b>	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.	
<b>Olio di cocco</b> (un cucchiaino al giorno)	Neutralizza i parassiti dell'apparato digerente. Protegge dall'ossidazione gli omega-3, stabilizza il livello di zuccheri e migliora la funzionalità epatica.	
<b>Olio extravergine di oliva bio</b>	Assumere a stomaco vuoto un cucchiaino di olio extravergine di oliva, più mezzo limone spremuto.	
<b>Olive</b>	Da non mangiare spesso, causano fermentazione.	
<b>Pesce</b> - 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.	
<b>Pesce</b> Tonno, Pesce spada	Hanno un alta concentrazione di mercurio. Evitare o mangiare raramente.	
<b>Sale rosa dell'Himalaia</b>	Sostituire il sale normale con questo.	
<b>Semi di chia crudi bio</b> (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...)	

<b>Alimento</b>	<b>Note</b>	<b>Note</b>
<b>Semi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• di Finocchio</li> <li>• di Canapa bio</li> <li>• di Girasole</li> <li>• di Grano saraceno</li> <li>• di Miglio</li> <li>• di Quinoa</li> <li>• di Zucca</li> <li>• Fiocchi di Avena</li> </ul>	<p>I semi di finocchio e di Canapa sono i migliori, con molti grassi buoni, come gli Omega-3 e Omega-6.</p> <p>I fiocchi di Avena andrebbero messi a bagno la sera e mangiati il mattino seguente.</p>	
<b>Spezie da evitare:</b> Peperoncino, Curry e Pepe	Sostituire con: Alloro, Cardamomo, Curcuma, Cumino, Coriandolo, Maggiorana, Origano, Rosmarino, Timo	
<b>Shoyu e Miso</b>	Consumare raramente, contengono troppo frumento e sale. Il Miso è un po' meglio.	
<b>Tofu</b>	Consumare raramente, sempre associato a verdure.	
<b>Uova</b>	<p>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.</p> <p><b>A colazione:</b> frittata di albume, banana e curcuma, con contorno di avocado e tuorlo crudo.</p>	
<b>Verdure alcalinizzanti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avocado</li> <li>• Asparagi</li> <li>• Bietole *</li> <li>• Broccoli *</li> <li>• Carote</li> <li>• Sedano</li> <li>• Cetrioli *</li> <li>• Cavolo Rapa</li> <li>• Cavolo *</li> <li>• Cavolfiore</li> <li>• Cipolla *</li> <li>• Fagiolini *</li> <li>• Finocchi</li> <li>• Funghi</li> <li>• Piselli * (proteici)</li> <li>• Prezzemolo</li> <li>• Radicchio</li> <li>• Scalogno</li> <li>• Sedano *</li> <li>• Spinaci *</li> <li>• Zucca</li> <li>• Zucchine</li> </ul> <b>Ortaggi non amidacei *</b>	<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>	

# Integratori

Alcuni di questi integratori potrebbero non essere necessari. Consultare il medico e i consigli del sito: [www.emorroidistop.com](http://www.emorroidistop.com)

Integratore	Note	Note
<b>Aloe Vera (succo)</b>	Assumere a stomaco vuoto per alleviare le infiammazioni, disintossicare e ammorbidire le feci.	
<b>Cloruro di magnesio</b> (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. <b>Non superare la dose altrimenti provoca diarrea.</b>	
<b>Dr. Mercola, Complete Probiotics</b> (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.	
<b>Golden Seal radice (idraste)</b>	Estratto di alcaloidi in polvere.	
<b>Spirulina compresse bio</b> (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.	
<b>Vitamina B (complesso)</b> 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.	
<b>Vitamina C</b> (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.	
<b>Vitamina D</b> (eventualmente con calcio)	Per chi prende poco sole. (sarebbe meglio prendere sole, ma se non si riesce aiuta un po')	

## Medicinali e creme

Medicinale	Note	Note
<b>Arvenum compresse</b>	Flavonoidi micronizzati, praticamente un concentrato di mirtilli. Favorisce il ritorno venoso.	
<b>Camomilla</b>	Anti-infiammatoria e decongestionante. <b>Unguento:</b> applicare direttamente sulle emorroidi ogni volta che si vuole alleviare il dolore. <b>Lavaggi:</b> 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.	
<b>Citrizan Gel</b>	Ossigena il tessuto della ragade, anche sotto ipertono sfinterico: 3 volte al giorno, specie la sera, almeno per 15 giorni. Le prime volte brucia, poi cicatrizza. Netti miglioramenti entro 3 giorni.	
<b>Crema Antrolin</b> (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.	
<b>Crema Ossido di Zinco</b> (applicare prima di dormire)	Antibatterica, antisettica ed astringente, rimedio rapido per il prurito (dentro e fuori l'ano)	
<b>Echinacea</b> (estratto) o Olio di Ruta, o Vitamina E, o gel di Aloe Vera	Per alleviare rapidamente il prurito, versare e massaggiare qualche goccia, sulle emorroidi.	
<b>Lattulosio</b>	Lassativo emolliente. Molto efficace e tollerabile, ma è un prodotto industriale, quindi da usare solo per superare la fase acuta.	
<b>Semicupio con Sale e Bicarbonato</b>	Dai 15 ai 20 minuti in ammollo, con 3 o 4 cucchiaini di Sale e uno di Bicarbonato di Sodio.	

## Apparecchi da cucina

Apparecchio	Note	Note
Frullatore a immersione	Vanno tutti bene.	
<b>Panasonic MJ-L500</b> (meglio di altri perché ha la compressione a bassa velocità)	Per ricette di frutta e verdura, ma si può usare anche per altro, ad esempio le mandorle.  LATTE DI MANDORLE 1) Mettere in ammollo in acqua le mandorle per 12 ore. 2) Trascorse le 12 ore alternare nell'estrattore di succo le mandorle, con circa 500 ml di acqua tiepida. 3) Con l'acqua avanzata e gli scarti, effettuare una seconda passata nell'estrattore di succo.	