

IN VACANZA

con il colon irritabile

COSA PORTARE:

- SALVIETTE PER L'IGIENE INTIMA
- ANTIDOLORIFICI e ANTIDIARROICI: puoi chiedere al tuo Farmacista formulazioni che agiscono velocemente come gocce o liofilizzati
- PROBIOTICI come BIFIDOBATTERI E LATTOBACILLI favoriscono l'integrità dell'epitelio intestinale e hanno una azione antinfiammatoria
- ENZIMI DIGESTIVI: proteasi, amilasi, lattasi
- FARMACI SE PRESCRITTI DAL MEDICO (fra i farmaci prescrivibili dal medico ci sono i procinetici, antispastici, miolitici e ansiolitici).
- INTEGRATORI A BASE DI FIBRE SOLUBILI COME PSYLLIUM E GOMMA DI GUAR IDROLIZZATA (nel caso in cui in vacanza compaia la stipsi)
- INTEGRATORI NATURALI A BASE DI PIANTE CARMINATIVE COME CAMOMILLA, MENTA PIPERITA, CORIANDOLO, FINOCCHIO, CUMINO E MELISSA
- RIMEDI OMEOPATICI, chiedi al tuo Farmacista informazioni su come puoi utilizzarli.
- UN CAMBIO DI ABITI A PORTATA DI MANO

COSA EVITARE:

- BEVANDE FREDEDE E GASSATE
- FARINACEI
- MIELE
- CIOCCOLATO
- RIDURRE CAFFE' E CIBI PICCANTI
- ALIMENTI CHE FERMENTANO (es. cicoria, bietola, lattuga, cavolfiore, broccoli e legumi)
- ALCUNI TIPI DI FRUTTA (es. pera, ciliegie, albicocche, datteri e fichi)
- MASTICARE CHEWING-GUM

