

# Diete oroenteroparenterali, nutritivo-integratori ed omeostasi intestinale

1

EVITARE/RIDURRE ove è per quanto possibile I FATTORI STRESSORI CHIMICO-FISICI "comport-ambientali "(anche talora iatrogenici) ANTI-/DE-OMEOSTATICI

2

RAFFORZAR/Favorir FATTORI REOMEOSTASI->non sol MA 1°EUBIOSI INT. (Facilitaz., Stimolaz., 5-D Disintox./Modulaz./UpRegol./Antinib./anti-antibiosi)

3

UTILIZZARE per gli scopi 1 e 2 TUTTI MECCANISMI CHIMICO-FISICI NOTI (o da valide ipotesi)di'OMEOSTASI diretta+indiretta,ORMESI,Modulaz.Segnale

4

UTILIZZARE TUTTE LE VIE ('prioritando' quella oro-enterale per noti motivi di eu-fisiologicità incretinica-bombesinica,dig.assorbitiva e modulatoria) UTILI

5

LA NUTRIZIONE sia'Nutrizionalmente'COMPLETA di nutrienti e cofattori utili OGGI alla luce delle CONOSCENZE(evidence-based)note fino a ieri o stamani.



Giornate Catanesi di Nutrizione Clinica  
10|11 Maggio 2019

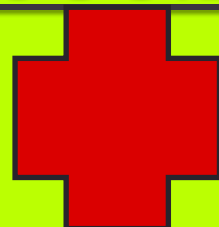
«LA NUTRIZIONE E LA MALATTIA»

prof. C. Rinzivillo-Nutriz.Clin.Terap.Integrate  
Supporto in Chir.,Oncol.,Gastroent.,Metab.-Policl.  
Fac. Medicina-Univ.CT-rinzivil@unict.it -



SCIENZA

COSCIENZA



ESPERIENZA

CONOSCENZA

**Scienza sta alla Ragione  
(di ciò che si ha e fa)  
come Conoscenza sta all'Amore per ciò  
che si è e si può dare.  
Esperienza senza Coscienza ci fa dare  
molto (tutto) con la mente  
contro la malattia  
ma rende difficile donare  
tutto il possibile, con animo e cuore,  
fino all'ultimo, al malato.**

**SI E' QUELLO CHE SI MANGIA ma  
anche SI MANGIA 'QUELLO' CHE SI E':**

**Sii Conoscenza perciò e abbi Conoscenze per quel che (ti (gli) dà  
con Scienza-Coscienza-Esperienza per saper come nutri (o non-nutri).**





# Scuola "Facoltà di Medicina"

Home

Struttura

Didattica

Orientamento

Ricerca

International

## ADE: "La nutrizione e la malattia"

29 aprile 2019

Prof. C. Rinzivillo

Si comunica agli studenti interessati, iscritti dal II al VI anno, che nei giorni 10 e 11 maggio, negli orari sottoindicati, presso la Sala Convegni di "Casa La Carrubazza" di Via R. Sanzio n. 38 - San Gregorio di Catania, avrà luogo il convegno dal titolo "La nutrizione e la malattia" proposto agli studenti del Corso di Laurea in Medicina e Chirurgia dal Prof. C. Rinzivillo come attività didattica elettiva.

10 maggio - dalle ore 8:00 alle ore 19:00

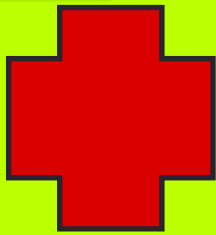
11 maggio - dalle ore 9:00 alle ore 18:00

Ai partecipanti sarà riconosciuto 1 CFU di ADE.

La prenotazione potrà essere effettuata all'indirizzo: [nucli@policlinico.unict.it](mailto:nucli@policlinico.unict.it)

SCIENZA

COSCIENZA



ESPERIENZA

CONOSCENZA

STUDENTI



Giornate Catanesi di Nutrizione Clinica  
10|11 Maggio 2019

«LA NUTRIZIONE E LA MALATTIA»

-C. Rinzivillo-Farmacista-Medico Chirurgo  
Specialista



**alcune recenti conoscenze..**

**necessariamente per sintesi solo alcuni FLASH molto recenti e/o rilevanti, spero illuminanti ed ICONE scienza ed esperienze riassumenti.**



**Curr Gastroenterol Rep. 2019 Jan 11;21(2):2 Cannabis and Turmeric as Complementary Treatments for IBD and Other Digestive Diseases.**

**Evidence suggests that the use of cannabis and turmeric (*Curcuma e curcumoidi-NDR-Rinzivillo*) is potentially beneficial in IBD and IBS; however, it should not be recommended as alternative treatment for the IBD (e a maggior ragione per IBS: cioè; meglio non usare SOLO PER CURA di forme non acute/non avanzate-NDR-specie i derivati della canapa) cannabis in particular (additional investigation regarding appropriate dosing and timing), given known adverse effects of its chronic use, and careful monitoring of potential bleeding complications with synthetic (THC=)Cannabinoids are imperative.**

**-Altra inerente rilevante Clinical-Scientific Review:Proc Natl Acad Sci USA2017May 9;114(19); Endocannabinoid system acts as a regulator of immune homeostasis in the gut.-Acharya N. & C.**



Giornate Catanesi di Nutrizione Clinica  
10|11 Maggio 2019

«LA NUTRIZIONE E LA MALATTIA»

**Diete oroenteroparenterali, nutrifit-integratori ed omeostasi intestinale-C RINZIVILLO**



**-New Jersey Institute for Food, Nutrition and Health, Rutgers University-The Rutgers Center for Lipid Research and The Center for Digestive Health**

**Nutrients. 2019 Jan; 11(1): 117-online 2019 Jan.-AHEAD OF PRINT-**

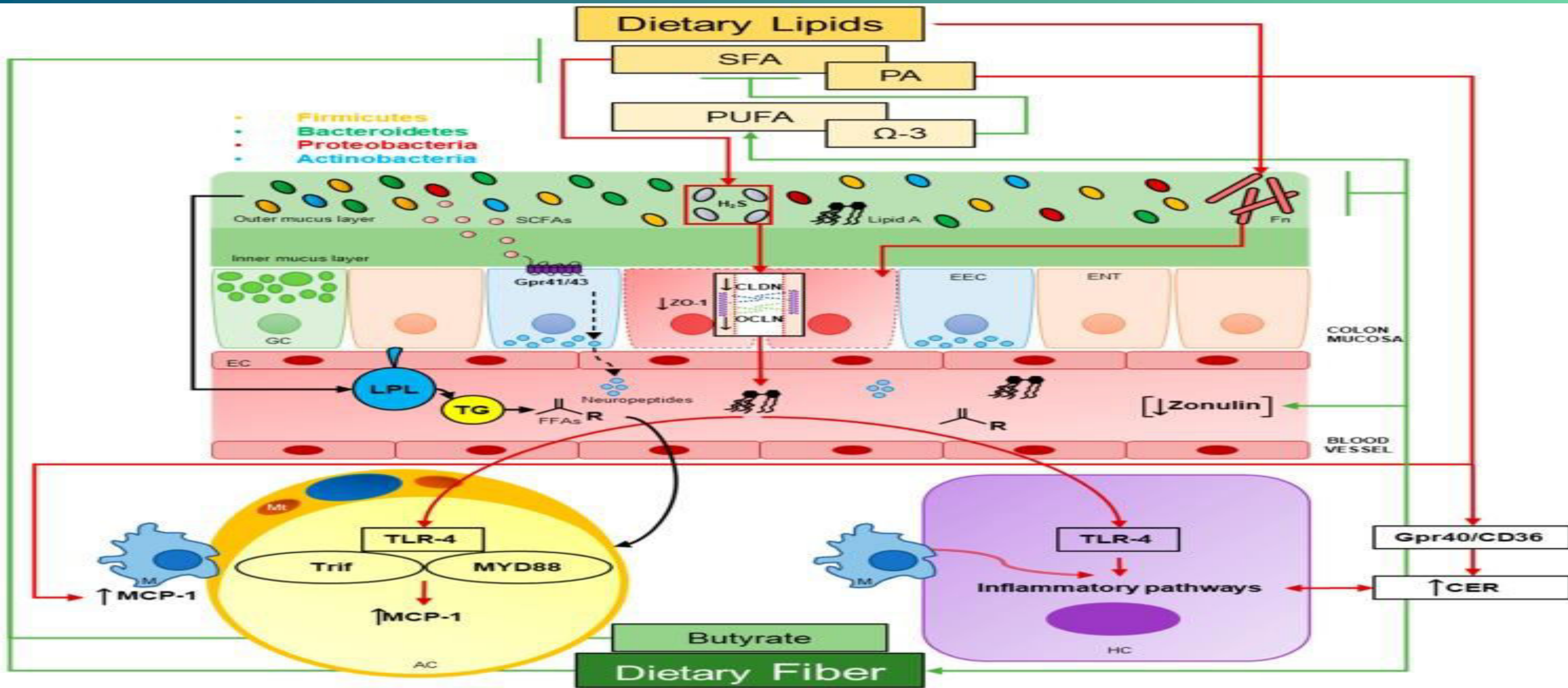
**Role of Dietary Lipids in Modulating Inflammation through the Gut Microbiota**

**P.J.Wisniewski, R.A. Dowden e Sara Campbell ci danno un SUNTO LAPIDARIO-PIETRA MILIARE:**

**Inflammation and its resolution is a tenuous balance that is under constant contest. Though several regulatory mechanisms are employed to maintain homeostasis, disruptions in the regulation of inflammation can lead to detrimental effects for the host. Of note, the gut and microbial dysbiosis are implicated in the pathology of systemic chronic low-grade inflammation which has been linked to several metabolic diseases. What remains to be described is the extent to which dietary fat and concomitant changes in the gut microbiota contribute to, or arise from, the onset of metabolic disorders. The present review will highlight the role of microorganisms in host energy regulation and several mechanisms that contribute to inflammatory pathways. This review will also discuss the immunomodulatory effects of the endocannabinoid system and its link with the gut microbiota. Finally, an improved taxonomic resolution (at the species and strain level) is needed to deepen our current knowledge of the microbiota and host inflammatory state.**







**Role of Dietary Lipids in Modulating Inflammation through the Gut Microbiota-NUTRIENTS, 2019**

ENT, enterocyte; EEC, enteroendocrine cell; GC, goblet cell; CLDN, claudins; OCLN, occludin; EC, endothelial cell; H<sub>2</sub>S, dihydrogen sulfide; FFAs, free fatty acids; LPL, lipoprotein lipase; TG, triglyceride; M, macrophage; AC, adipocyte; Mt, mitochondria; HC, hepatocyte; CER, ceramide; Fn, Fusobacterium nucleatum.



**alcune recenti conoscenze..**

Ther Adv Psychopharmacol. 2019; 9: Published online 2019 Feb 12-H. Himmerich & C.:

**Genetic risk factors for eating disorders: an update and insights into pathophysiology**

**Genome-wide-association studies, epigenetic, gene-expression and gene-gene interaction projects, nutritional genomics and investigations of the gut microbiota have increased our knowledge of the pathophysiology of eating disorders (EDs)**

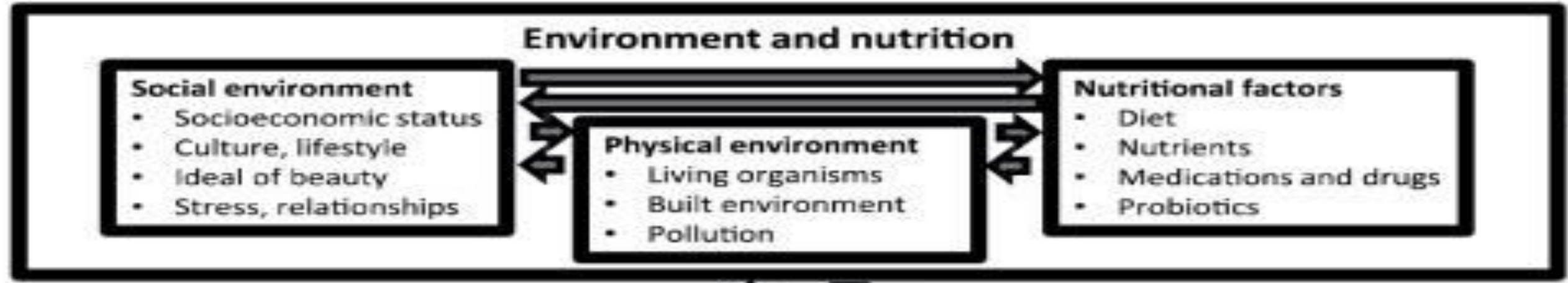
*segue...*

*Enzymes in CIBD=Chronic Inflammatory Bowel Disease;  
Transcription factor EBF1 is essential for the maintenance of B cell;  
EPHX is EpoxyHydroxylase of HETE=Hexoxygenated eicosatrienoic acids;  
MSH=ormone Melanocitostimolante(e neuroni POMC pro-opio-melanocortina)  
Op,CB,5-HYT,DA=Oppioidi,Cannabinodi,5idrossitriptamina(serot.),Dopamina*

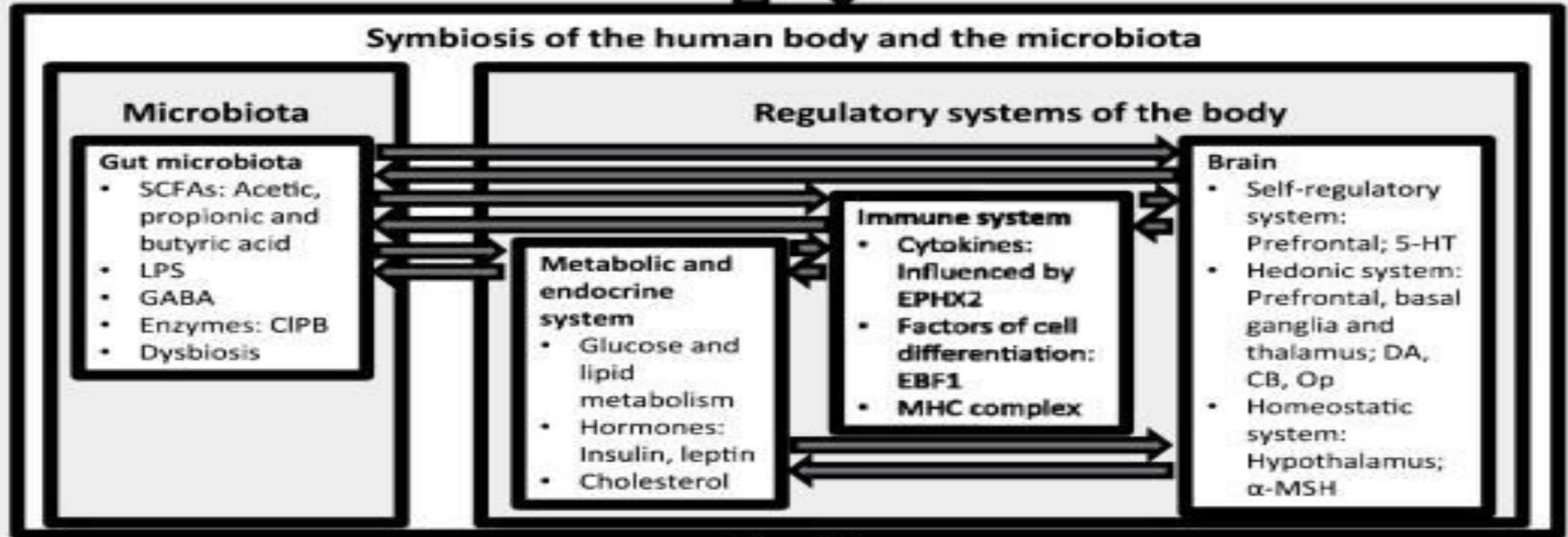




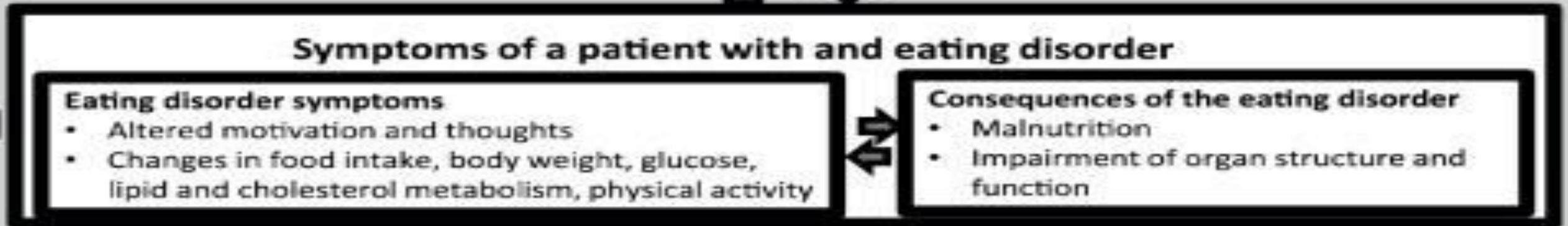
Factors outside the body



Biological factors within the body



Eating disorder phenotype





**ROLE OF epoxy- ed HETE-lipids in anoressia e cancro, correlati al ruolo omeostasi intestinale e suo microbiota per tramita (anche) dei circuiti endo.cannabinoidi**

**INOLTRE, PUBBLICATO APPENA 2 GIORNI FA**

**-Endocannabinoid regulation of homeostatic feeding and stress-induced alterations in food intake in male rats.**

**Sticht MA, Lau DJ, Keenan CM, Cavin JB, Morena M, Vemuri VK, Makriyannis A, Cravatt BF, Sharkey KA, Hill MN.**

**Br J Pharmacol. 2019 May;176(10):**

**E**

**Roh E.-Metabolism. di 2018Nov.:**

**Exogenous nicotinamide adenine dinucleotide regulates energy metabolism via HypothalamicCONN-EXIN43 (gut-body CONNE-CTOMA ndr)**





*alcune recenti conoscenze..*

Cancer Metastasis Rev. 2011 Dec;30(3-4):525-40-EET signaling in cancer.

Panigrahy D1, Inflammation and angiogenesis in the tumor microenvironment are increasingly implicated in tumorigenesis. Endogenously produced lipid autacoids, locally acting small-molecule mediators, play a central role in inflammation and tissue homeostasis. These lipid mediators, collectively referred to as eicosanoids, have recently been implicated in cancer. Although eicosanoids, including prostaglandins and leukotrienes, are best known as products of arachidonic acid metabolism by cyclooxygenases and lipoxygenases, arachidonic acid is also a substrate for another enzymatic pathway, the cytochrome P450 (CYP) system=two main branches:  $\omega$ -hydroxylases which converts arachidonic acid to hydroxyeicosatetraenoic acids (HETEs) and epoxygenases which converts it to four regioisomeric epoxyeicosatrienoic acids (EETs; 5,6-EET, 8,9-EET, 11,12-EET, and 14,15-EET). EETs regulate inflammation and vascular tone.

*Diete oroenteroparenterali, nutrizione-integratori ed omeostasi  
intestinale - G. BIANCHI/10*



## alcune recenti conoscenze..

The bioactive EETs are produced predominantly in the endothelium and are mainly metabolized by soluble epoxide hydrolase to less active dihydroxyeicosatrienoic acids. EET signaling was originally studied in conjunction with inflammatory and cardiovascular disease. Arachidonic acid and its metabolites have recently stimulated great interest in cancer biology. To date, most research on eicosanoids in cancer has focused on the COX and LOX pathways. BUT the (rilevante) role of cytochr.P450 derived eicosanoids: EETs and HETEs, in cancer has received little attention (EICOSANOIDI Lipidici cancro- anche intestino-ruolone “tumor microenvironment”). INVECE Lipid autacoids (PGE2, LT-B4) stimulate both epithelial cells and stromal cells to produce VEGF and FGF-2 (bersagli BIOTERAPIE RECENTI ANTICORPI MONOCLONALI). These angiogenic growth factors induce COX2 and, in turn PGE2 and PGI2, in endothelial cells, creating an autocatalytic feedback loop. CCL2 (also known as monocyte chemotactic protein-1 or MCP-1) can stimulate macrophages to release COX2 and PGE2.

Icon







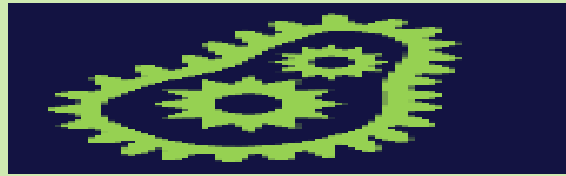
# Linee guida di prevenzione oncologica Alimentazione, obesità e attività fisica

## LINEA GUIDA Consiglio Sanitario Regionale



Data di pubblicazione: 2010  
Data di aggiornamento: 2015





**Advances in  
Prevention of  
Foodborne Pathogens  
of Public Health  
Concern during  
Manufacturing**

**Guest Editors**

Dr. Aliyar Fouladkhah  
Dr. Bledar Bisha

**Deadline**

31 August 2019

**Special Issue**

**Invitation to submit**

....*SCIENTIFIC WORD CALL* attuale (scade  
il 31 agosto 2019)...

**EVITARE I PATOGENI SOPRATUTTO  
INTESTINALI ma non solo DERIVATI  
DAI CIBI  
E' ANCHE QUESTA OMEOSTASI (e  
prevenzione per via) ALIMENTARE....**



Giornate Catanesi di Nutrizione Clinica  
10/11 Maggio 2019

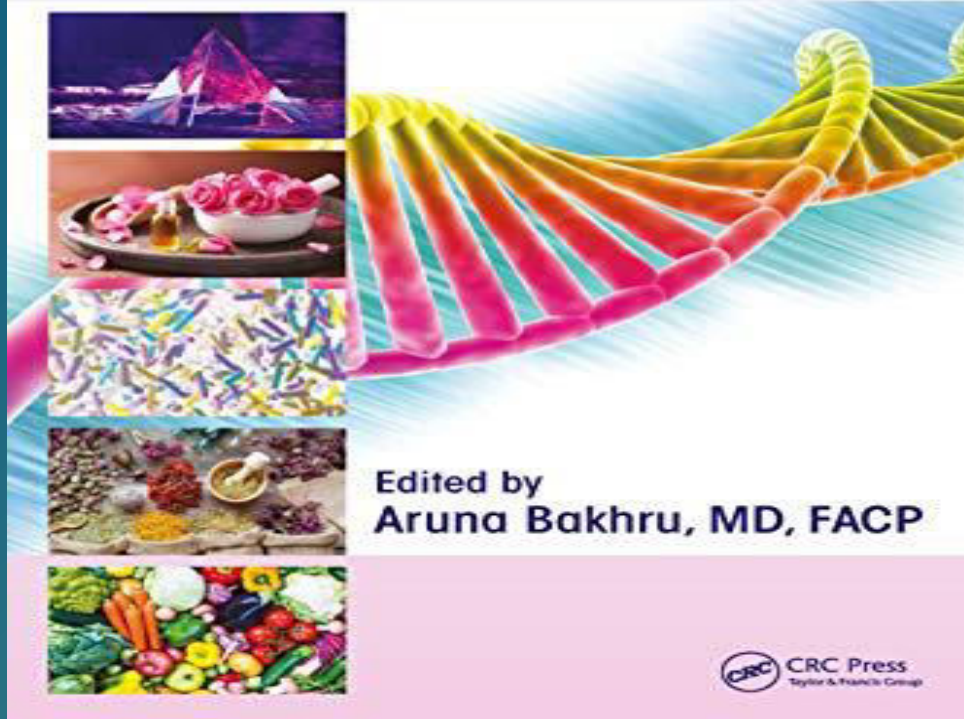
«LA NUTRIZIONE E LA MALATTIA»

Diete oroenteroparenterali, nutrito-integratori ed omeostasi  
intestinale - C. BENTIVOLLO

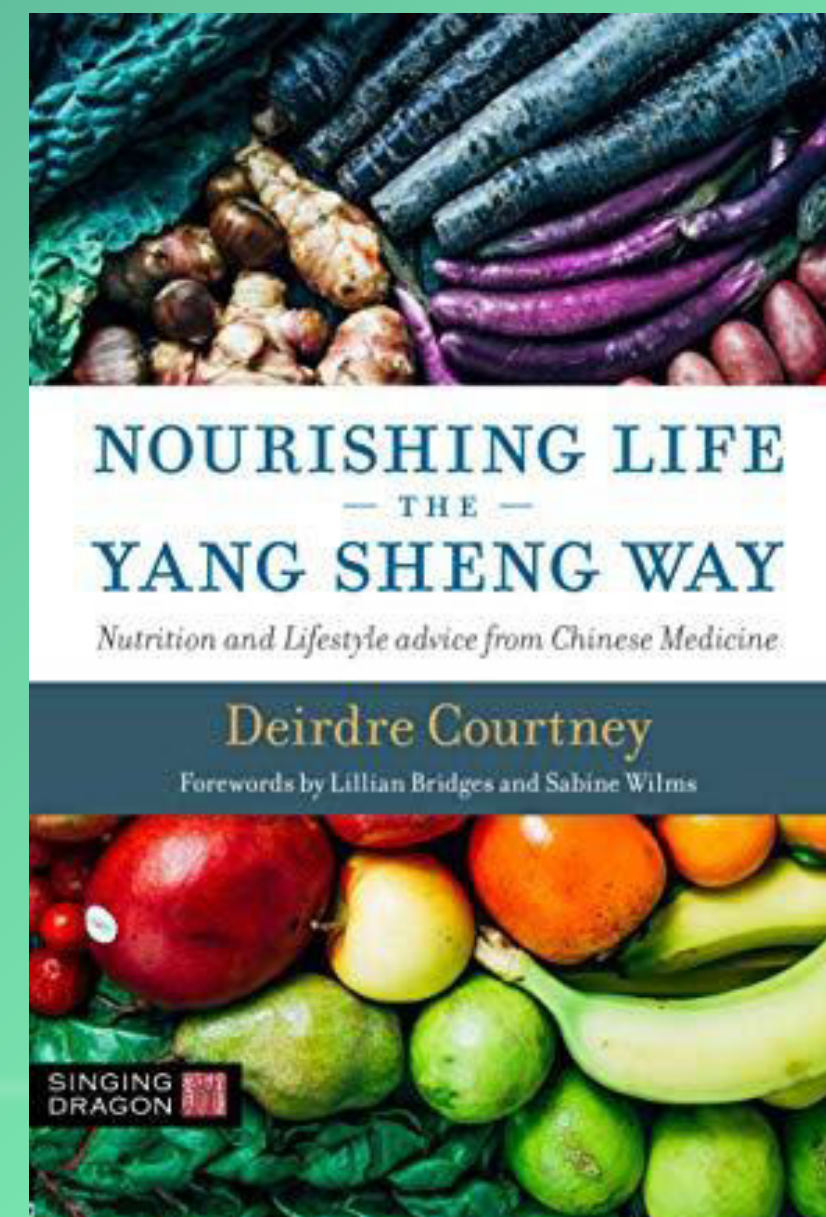


# Nutrition and Integrative Medicine

## A Primer for Clinicians



**RECENTE LIBRO PER MEDICI-NUTRIZ.CL.**  
**Nutrition and Integrative Medicine: A Primer for Clinicians (English Edition)**  
di Aruna Bakhru | 5 ago. 2018-830 pagg.



*e sempre a proposito di recentissimi report e libri:*  
***Nourishing Life the Yang Sheng Way: Nutrition and Lifestyle Advice from Chinese Medicine (English Edition)***  
***di Deirdre Courtney, Lillian Bridges, e al. | esce il 17 lug.2019 ebook***







## IBS DIET CHEAT SHEET

### Go

#### SOLUBLE FIBER

- Make the basis of all meals and snacks
- First thing to eat on an empty stomach
- These are your safe foods!

- Rice • Pasta • Oatmeal
- Barley • Fresh white breads
- Rice cereals • Corn meal
- Corn cereals • Flour tortillas
- Corn tortillas • Soy • Quinoa
- Carrots • Yams • Potatoes
- Sweet Potatoes • Rutabagas
- Parsnips • Beets • Squash
- Pumpkin • Mushrooms
- Chestnuts • Avocados
- Bananas • Applesauce
- Mangoes • Papayas

### Caution

#### INSOLUBLE FIBER

- Never eat on an empty stomach
- Eat in small portions with soluble fiber
- Eat often, but eat carefully

- Whole wheat • Whole grains • Meusli
- Seeds • Nuts • Popcorn • Beans
- Lentils • Berries • Grapes • Raisins
- Cherries • Pineapple • Rhubarb
- Melon • Peaches • Nectarines
- Apricots • Pears • Citrus fruits
- Apples (safe if peeled) • Dates
- Prunes • Lettuce Greens • Peas
- Green beans • Bell peppers • Corn
- Eggplant • Cucumber • Tomatoes
- Celery • Onions • Shallots • Leeks
- Garlic • Cabbage • Brussel sprouts
- Broccoli • Cauliflower • Sprouts
- Fresh herbs

### Stop

#### TRIGGER FOODS

- Avoid as much as possible
- Go low fat, but not fat free
- Use small amounts of heart-healthy oils

- Red meat • Dairy products
- Poultry dark meat and skins
- Egg yolks • Fried Foods
- Coconut milk • Oils • Shortening
- Butter • Fats • Solid chocolate
- Coffee • Caffeine • Alcohol
- Carbonated beverages • Olestra
- Artificial sweeteners

\*IBS DIET CHEAT SHEET CONTENT IS A SAMPLING OF DIETARY GUIDELINES FROM THE BESTSELLING BOOK, *EATING FOR IBS*, BY HEATHER VAN VOROUS.



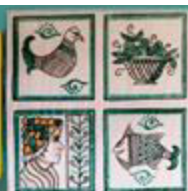


# ....E sui FITOTERAPICI

 <b>Chamomile</b>	 <b>Peppermint</b>	 <b>Cinnamon</b>	 <b>Anise</b>	 <b>Kava Kava</b>
 <b>Lemon Balm</b>	 <b>Fennel</b>	 <b>Ginger</b>	 <b>Cumin seeds</b>	 <b>Pomegranate</b>
 <b>Caraway</b>	 <b>Cramp Bark</b>	 <b>Dill</b>	 <b>Licorice</b>	 <b>Wild Yam</b>
 <b>Yarrow</b>	 <b>Angelica root</b>	 <b>Bitter herbs</b>	 <b>Artichoke Leaf Extract</b>	 <b>Cat's claw</b>
 <b>Grapefruit seed extract</b>	 <b>Oregano oil</b>	 <b>Turmeric</b>	 <b>Boswellia</b>	 <b>Triphala</b>

## IBS Herbs

**MA anche CIBI FONDO POSSON ESSER (SONO)PIANTE CURATIVE**





# ALIMENTI FUNZIONALI

58... alimentazione funz

www.celiachia.it/public/bo/upload/aic%5Cdoc/58...%20alimentazione%20funzionale%203%20ok.pdf

## Perché sono importanti gli alimenti funzionali?

In Europa, nell'ultimo decennio, si è osservato un significativo aumento dell'interesse dei consumatori per il binomio alimentazione-salute. Infatti, le tendenze demografiche e i cambiamenti socio-economici hanno stimolato la produzione di alimenti con maggiori proprietà salutistiche.

Gli alimenti funzionali possono contribuire a:

- 1) rallentare l'invecchiamento cellulare combattendo i radicali liberi;
- 2) rinforzare le difese immunitarie;
- 3) migliorare le funzioni intestinali e
- 4) ridurre i fattori di rischio per le patologie a carico del sistema cardiovascolare.

Il mercato di questi alimenti si sta anche diversificando con prodotti dedicati a particolari fasce di età; sono ad esempio in commercio alimenti destinati a migliorare l'assorbimento di calcio nelle donne in menopausa e quindi studiati per contrastare per quanto possibile la comparsa di osteopenia e osteoporosi.

## I celiaci possono consumare alimenti funzionali?

In linea di massima non ci sono motivi per escludere dalla dieta del celiaco i "prodotti funzionali": tutto dipenderà dalla natura



essere in grado di svolgere effetti positivi sulla flora batterica intestinale; per le caratteristiche indicate, la loro attività non può che essere positiva per tutti i consumatori, inclusi quelli celiaci.

In alcuni studi si è anche dimostrato come i probiotici possano avere una speciale utilità per i celiaci anche se si tratta ancora di approcci a livello sperimentale.

In uno studio italiano guidato dal Dott. Marco Gobbetti (De Angelis et al., 2006) è stato evidenziato come la preparazione probiotica commerciale, VLS#3, contenente diversi ceppi batterici (*Streptococcus thermophilus*, *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus aci-*

*dophilus*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus delbrueckii* spp. *bulgaricus*, *Bifidobacterium breve*, *Bifidobacterium longum*, *Bifidobacterium infantis*) sia capace di colonizzare l'intestino e di idrolizzare alcuni frammenti della gliadina del glutine. L'idrolisi della gliadina potrebbe essere importante nella riduzione della secrezione anomala di zonulina che si evidenzia nei soggetti celiaci. Questi dati suggeriscono che l'uso di microrganismi probiotici, in grado di eliminare tracce di peptidi "tossici" negli alimenti processati, potrebbe aumentare la tollerabilità della dieta e migliorare la qualità della vita del soggetto celiaco. Studi in questo senso so-



no totale della funzione assorbente della mucosa intestinale. Coloro che non aderiscono alla dieta o lo fanno parzialmente, hanno una probabilità superiore di sviluppare complicanze anche gravi.

Accertata la diagnosi, inizia una riformulazione delle abitudini alimentari del paziente e della sua famiglia, che prevede l'introduzione dei concetti di cereale contenente glutine e di alimento privo di glutine, di informazioni su prodotti commerciali specifici e sugli accorgimenti pratici da seguire in cucina o al ristorante. Oltre a queste difficoltà di ordine pratico, una dieta *gluten free* può assumere anche risvolti psicologici, influenzando negativamente sulla loro vita sociale.

### **La dieta senza glutine garantisce un corretto apporto di nutrienti?**

Il celiaco va educato alla scelta consapevole di alimenti idonei, ma soprattutto ad attuare una corretta alimentazione ed un sano stile di vita, allo scopo di garantire un corretto apporto nutrizionale. Non deve quindi soffermare la sua attenzione solo sull'utilizzo di alimenti privi di glutine, ma anche garantirsi un'alimentazione bilanciata. Esistono diversi alimenti privi di glutine che da sempre fanno parte della dieta mediterranea e che possono essere utilizzati per una corretta alimentazione. Purtroppo, la scelta di alimenti idonei al celiaco non sempre assicura una dieta equilibrata e diversi studi scientifici hanno

che possono contenere diverse componenti attive, tra cui: probiotici (in grado di influenzare positivamente l'equilibrio della flora batterica intestinale e contribuire a potenziare le difese immunitarie), prebiotici (fibre solubili), simbiotici (nella loro formulazione c'è sia una componente probiotica sia prebiotica), fitosteroli e acidi grassi omega-3 (che riducono i fattori di rischio delle patologie cardiovascolari).

Gli alimenti funzionali sono sempre più studiati e diversificati; questi prodotti, oltre ad essere un valido aiuto nel miglioramento del benessere generale dell'individuo celiaco (se privi di glutine), potrebbero anche avere potenziali applicazioni nel trattamento dietetico della celiachia. Dai primi risultati di alcuni studi, ancora in corso, è emerso infatti che alcuni tipi di alimenti funzionali, in special modo i probiotici, sarebbero in grado di eliminare tracce di peptidi "tossici" negli alimenti aumentando così la tollerabilità della dieta e migliorando la qualità della vita del celiaco.

stretto rapporto esistente tra l'alimentazione e la salute. Gli alimenti funzionali rappresentano un esempio di questa evoluzione.

Il concetto di alimento funzionale ebbe origine in Giappone, ove negli anni '80 le autorità sanitarie di questo Paese riconobbero la necessità di migliorare la qualità della vita, parallelamente all'incremento dell'aspettativa di vita di un numero crescente di persone, per poter controllare i costi sanitari. Fu introdotto, quindi, il concetto di alimenti che venivano specificamente sviluppati nell'ottica di favorire la salute e/o ridurre il rischio di malattie.

Nel 1999, il FUFOS (European Commission Concerted Action on Functional Food Science) ha stabilito che un alimento può essere considerato funzionale se si può dimostrare in modo soddisfacente che è in grado:

- 1) di influenzare in modo positivo una o più funzioni dell'organismo;
- 2) di migliorare lo stato di salute e di benessere e/o
- 3) di ridurre i fattori di rischio associati a patologie cronico-degenerative.

Gli alimenti funzionali devono comunque restare "alimenti", ad essi non devono essere attribuite azioni simili ai farmaci e devono esplicitare i loro effetti se consumati in quantità considerate normali all'interno di una dieta. Non sono pillole o pastiglie (come gli



# DO I HAVE GLUTEN SENSITIVITY?

Some people feel so much better after going gluten free, that they forgot any testing and just stick to the diet. Some people need a black and white answer - Am I gluten sensitive or not? The best way to get this black and white answer is to have genetic testing performed. If you cannot afford to have genetic testing performed, the following is a quick self test that you can use to help determine whether or not you are gluten sensitive.



**Check the symptoms you are experiencing.**

## Hormonal Symptoms

- Fatigue
- Inability to lose weight
- Difficulty falling asleep or staying asleep
- Infertility
- History of miscarriage or spontaneous abortion
- Menstrual problems - PMS
- Thyroid disease**
- Diagnosis of hyperprolactinemia**
- Diagnosis of Diabetes (type I or type II)**
- Hypoglycemia
- PCOS (polycystic ovary disease)
- Endometriosis

## Skin Problems

- Fever blisters or mouth ulcers
- Skin rash
- Eczema
- Psoriasis
- Dermatitis Herpetiformis\*\***
- Vitiligo**
- \*\*Dermatitis herpetiformis is a skin condition known to be caused by gluten. If you have been diagnosed with this disease, you are gluten sensitive.**

## Muscle & Joint

- Frequent joint pains with or without activity
- Chronic muscle aches
- Migrating joint pain (without injury)
- Frequent muscle spasms (especially in the legs)
- Diagnosed with Fibromyalgia**
- Diagnosed with autoimmune arthritis (RA, lupus, psoriatic arthritis, reactive arthritis, ankylosing spondylitis, Sjogren's)**
- Bone pain
- Growing pains
- Osteoporosis or osteopenia**

## Head & Nervous System

- Frequent headaches
- Sinus congestion
- Migraine Headaches**
- Vertigo**
- Poor memory
- Difficulty recalling words
- Brain fog
- Poor concentration
- Been diagnosed with ADD or ADHD
- Suffer with frequent vertigo**
- Depression
- Anxiety
- Neuropathy
- Irrational irritability
- Mood swings
- Restless leg syndrome
- Diagnosed with Chronic Fatigue Syndrome**
- Diagnosed with Multiple Sclerosis or Parkinson's**

## Immune Symptoms

- Chronic urinary tract infections
- Chronic respiratory infections
- Asthma**
- Vaginal, oral, or nail bed yeast infections

## Gut Symptoms

- Craving baked goods (cake, cookies, brownies)**
- Craving high sugar foods**
- Frequent intestinal bloating or gas especially after eating**
- IBS - irritable bowel syndrome**
- Acid reflux - GERD (aka heartburn)box**
- Indigestion
- Constipation
- Diarrhea**
- Frequent nausea and or vomiting**
- Difficulty gaining weight (children under the growth curve)**
- Iron deficiency anemia

## Other Internal Diseases/Problems

- Gall bladder problems
- Elevated liver enzymes
- Non alcoholic fatty liver
- Autoimmune hepatitis
- Lymphoma
- Platelet disorders

### Gluten Free Diet is Not a Trend

Because going on a gluten free takes a great deal of education and commitment, it is recommended that proper testing be performed to identify whether the diet is right for you. Remember going gluten free is not a trendy diet; it is a permanent lifestyle that should be taken very seriously as even small amounts of gluten exposure can cause problems. To accurately diagnose gluten sensitivity, the right lab test must be used.



FATTORI alteranti (in positivo o neg.) omeostasi  
(specie ma non solo eubiosi intestinale) possono essere:

CHIMICI E FISICI eco-bio-attivi (ri)  
equilibratori/perturbatori; cioè FATTORI per VIA  
ESOGENA e/o ENDOGENA AMBIENTALI (e con  
EFFETTO ESO-ENDOomeostatico (anti- o pro-) capaci  
alterar, modificar, perturbar riequilibrar SIA VIA  
Ambiente-Interno

(specie ENT-erico + connessi \*organi e Sistemi PNIE-  
met.: a\*GUT-Olobioma e GUT-Connectoma)

SIA VIA Ambiente-Esterno ma EFFETTI endogeni

Diete oroenteroparenterali, nutrifito-integratori ed  
omeostasi intestinale

-C. RINZIVILLO-





## I FATTORI alteranti (in positivo o negativo) omeostasi-2

Fra essi fattori concorrenti a bilancia -/+

(Scompenso/squilibrio o Compenso/riequilibrio):

Dieta+integratori oro-enteroparent.(incompleti-inadeguati o corretti e correttamente integrati), Stili di vita e salute e FATTORI IATROGENICI

CH.FIS.iatrogenici, cioè sequele connesse e/o complicanze di cure:es. anti-biotici, Chemio-

Radio,alcuni int.Chir.specie app.endocr.e G.Intest.

Diete oroenteroparenterali,nutrifito-integratori ed

omeostasi intestinale

-C.RINZIVILLO-





Fattori utili (fra gli altri MA non solo) per  
prevenzione o di supporto coadiuvante  
terapeutico in varie importanti patologie  
gastroenteriche/sistemiche sono:

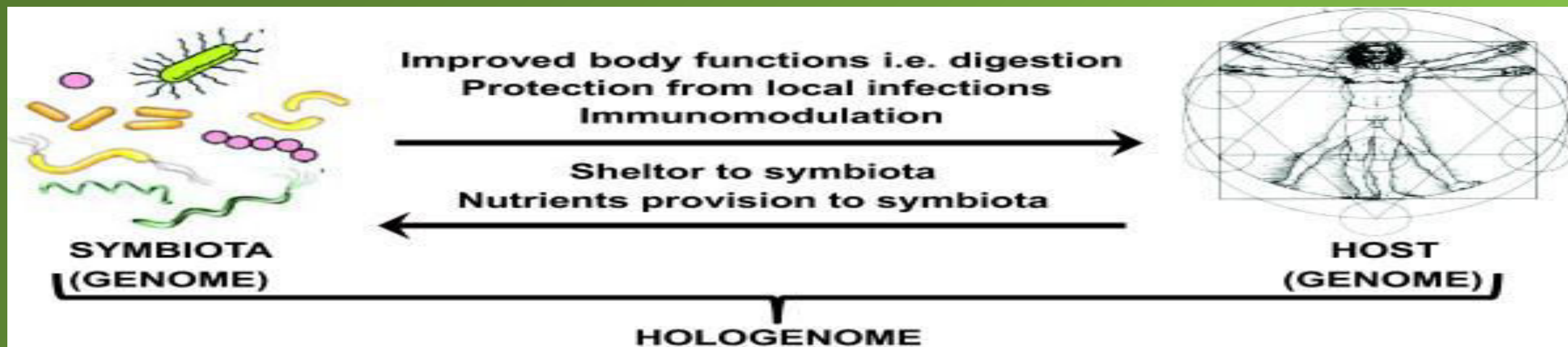
- diete specifiche  
(ad es. FODMAp se e quando necessaria)
- cibi arricchiti
- alimenti funzionali
- integratori nutri-fitoterapici di fattori e  
cofattori di re-omeostasi/ri-(pristino)eubiosi

Diete oroparenterali, nutrito-integratori ed  
omeostasi intestinale

-C. RINZIVILLO-







**HOLOGENOMA (genoma enterociti e mitocondri +  
\*batterioma e micoma)**

**+OLOBIOMA funzionale sinergico: cosa sono?**

*(\*DNA del microbioma di lume+parete int.)*

fenotipiche funzioni e sinergiche azioni dei genomi

DNA-ENTEROCITA+loro DNA-Mitoc. E organuli

/enzimi+(endoprobiotici=)Mitocondri enterocitari

+organuli+enzimi di (eso-)probiotici micobatt.





Oltre ai probiotici, sono utili alla **SIMBIOSI OMEOSTATICA INTESTINALE** i cosiddetti **PREBIOTICI** specie specifici: cioè non solo GOS e FOS e inulina ma anche altri, specie di studio/uso recente, fra cui MOS, XOS , TOS, POS, ecc.

*Diete oroenteroparenterali, nutrito-integratori ed omeostasi intestinale*  
*-C. RINZIVILLO-*





INOLTRE UTILI anche POST-BIOTICI (e/o loro cibi funzionali fermentati) E COFATTORI: fra essi rilevanti sono: Colostro, estratti di Pistacchio siciliano Pistacia i., micoterapici Shitakè e maitakè e Hiericium. AFA-Klamath, glutamina e altri immunonutrienti, diete semielementari o elementari talora (es. Short Bowel Syndrome). Questi ed altri (ad es. EFA-PUFA omega 3,6,7 e 9 e/o SSMOF-lipids sacche SCFA+Soy+Medium-chain+OliveOil+Fish-oil, in ent.o NPT) utili, spesso necessari, cofattori x reomeostasi ed eubiosi ed antinfiammatori immunomodulanti app.digerente ed altri organi e sistemi corp.

UTILE la bio-MIMESI (di digestione-assorbimento e di funzioni dei biopeptidi glucoregolatori e modulatori/di segnale INcretine, bombesina,ec.)INTEST.anche e perfino DURANTE NUTR.PAR.TOT.(nutrienti come se digeriti e assorbiti)

Diete oroenteroparenterali, nutritivo-integratori ed

omeostasi intestinale

-C.RINZIVILLO-





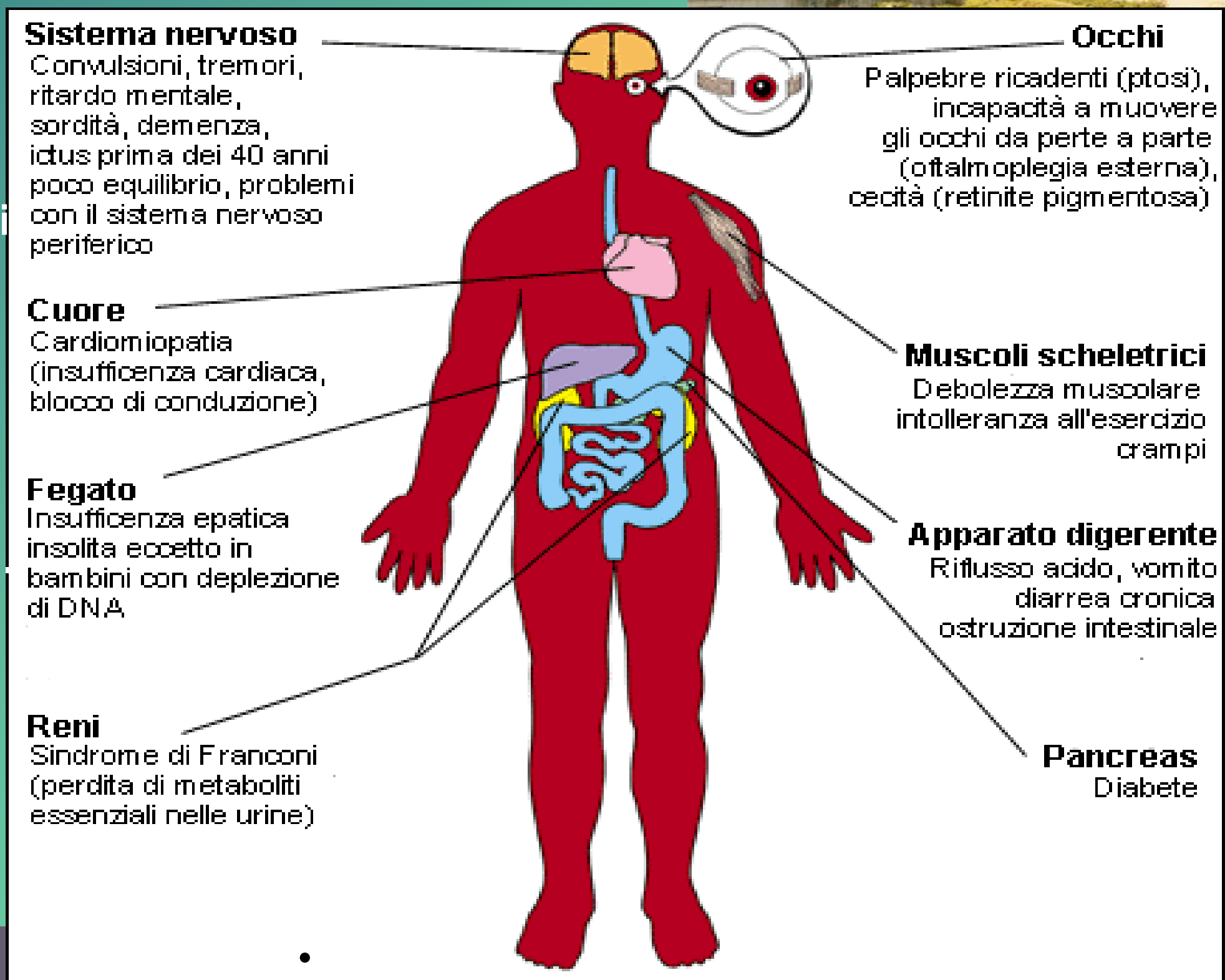
**RUOLO ESSENZIALE DELLA NUTRITERAPIA ENTERO-PARENTERALE IN CASI DI  
RARISSIMO GRAVE  
DEFICIT CONGENITO METABOLICO  
MITOCONDRIALE (medic.mitocondr.)**

*(esperienze cliniche personali = 3 casi.Descr.di 1 caso)*

Le **SINDROMI MELAS** (encefalomiopatie derivante da deficits genetici mitocondriali con acidosi lattica sistemica) SONO solo matri-lineari dalla madre e caratterizzate da soprattutto da disturbi neurologici acuti paragonabili a gravissime ischemie cerebrali, associati ad iperlattatemia+miopatie.

La sindrome di **LEIGH** è un raro disturbo (simil-MELAS) da mutazioni del mDNA con degeneraz. sist. nerv. centr., ad esito spesso **LETALE**.

**Paz. 2 a.-coma grave 3/15  
(caso simile a quello  
GB:distacco Nutr.Art.)**





bambino anni 2 in coma profondo Glasgow 3/15 = nessuna risp. oculare e senso-motoria;  
RICOVERO UN. OP. RIANIM. ADULTI POLICL. CT

- sottopeso; ● febbre; ● sepsi; ● alterati parametri generali e metabolici;
- intubaz., ventilaz. meccanica tracheo-stomica; ● gastrostomia nutrizionale.

•27







I°FASE Nutrizione ENTERALE

elementare (gastrostomia)  
con integr. variab. specifiche  
per caso clin. (+via parent.);

Supplementazioni di:

- Biotina e ac.pantotenico; Tiamina;
- Event. Integr. antidiarrea
- Coenzima Q10 TERFTALATO;
- Antiossidanti vitamine  
C E K3 acido  $\alpha$ -lipoico;
- NADH, B6, CARNITINA, CARNOSINA, B2, B3,
- ACIDO FOLICO, Ac.nucleici RNA+ARGININA + simbiotici e prostbiotici e parabiotici
- GLUTATIONE,
- immunostimol.fitonutriz .e idrossi-CITRATO da Garcia Cambogiana, bioFLAVONOIDI,
- EFA: MUFA e PUFA specie omega 3 6 7 9, ECC.



## Fasi terapia personalizzata X stato-grado (alimenti speciali+ nutraceutici)

### 2° FASE:

**Notati notevoli miglioramenti dopo 13 gg;**

- ipotizzata una migliorata attività energetica generale e assorbitiva intestinale;
- modifiche nella terapia nutrizionale;
- stima Kcal/die basale (589 Kcal/die) iniziale minima;
- terapia enterale ternaria specifica per l'infanzia, per sacca stomale da 500 ml diluita con fisiologica per qualche giorno.

Supplementazione di:

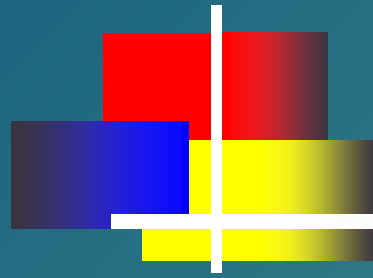
- calorie e cofattori (Q10 + Alga Klamath, MG K NADH complex);
- terapia naturale per eventuale diarrea o stipsi.

### 3° FASE:

Dopo altri 5/6 giorni ha inizio modifica terapia che prevede:

- aumento Kcal/die da basali 589 a 750-850;
- Q10 e Alga Klamath;
- MG K NADH COMPLEX (B6, Arginino, Taurina, Fosfoserina, Creatina, NADH con Ribosio), e successivo controllo Kaliemia;
- terapia per diarrea o stipsi;
- immunostimol.fitonutriz .
- elettrolitica equilibrata pediatrica 500 ml/die in vena, tamponata con insulina rapida 1 U.I.





# Caso Clinico



**Rinzivillo-Atti CONGRESSO NAZ. ADI-  
Ass.Naz.Dietetica Nutriz.Clin.-Giardini N.**

•30

## **Effetti terapeutici:**

**Progressivo e marcato miglioramento delle condizioni generali del bimbo:**

- risveglio dal coma, apparentemente vigile, spesso febbrile, in grado di rispondere a stimoli dolorosi con movimenti finalizzati;
- ripresa di peso, del trofismo muscolare, di tutte le condizioni generali;
- alvo spesso regolare, respiro autonomo (anche se non sempre);
- talvolta periodi di stati soporosi, ma più spesso il bimbo era partecipe all'ambiente.
- normalizzati parametri di laboratorio e ossimetrici, BIA e dinamometrici.

**Questa eccezionale ripresa del quadro clinico, grazie alla complessa e completa terapia fito-nutrizionale oltre che ottimalmente medico-rianimatoria, consente il passaggio a dimissioni protette con prosecuz. terapia e riabilitazione a domicilio.**



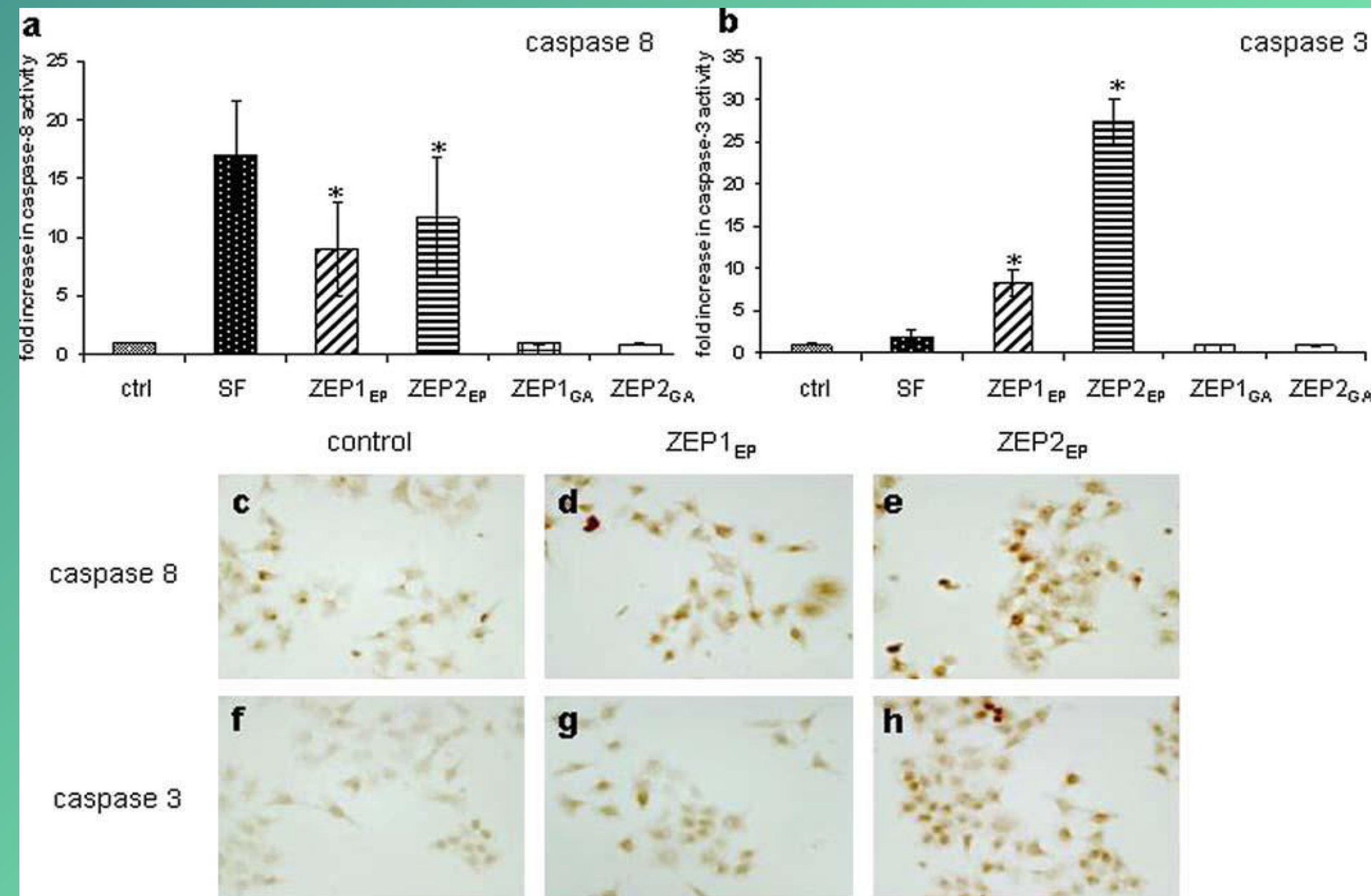
# RECENTI ACQUISIZIONI SCIENTIFICHE E FITONUTRIZIONALI

•31

- Apoptosis (2006)
- Zebrafish embryo proteins induce apoptosis in human colon cancer cells

- *A. Cucina*
- *P. Biava*

Embryo proteins induced a significant reduction in FLIP levels, increased caspase-3 and caspase-8 activity as well as the apoptotic rate. Increased phosphorylated pRb values were obtained in treated Caco2 cells: the modified balance in pRb phosphorylation was associated with an increase in E2F1 values and c-Myc over-expr.





# RECENTI OSSERVAZIONI SU ENZIBIONUTRIENTI IN ONCOPAZ.

Malten, a new synthetic mo | Malten, a new synthetic

← → ↻ 🏠 <https://www.nature.com/articles/6605745> 📖 ☆ ⋮

Trova nella pagina  Nessun risultato < > Opzioni ▾

BJC British Journal of Cancer 🔍 ✉ 📄 👤

Molecular Diagnostics | **OPEN** | Published: 22 June 2010

## Malten, a new synthetic molecule showing *in vitro* antiproliferative activity against tumour cells and induction of complex DNA structural alterations

S Amatori, I Bagaloni, E Macedi, M Formica, L Giorgi, V Fusi & M Fanelli ✉

Download PDF ↓

23 Citations

29 Altmetric

[Article metrics >>](#)

**Sections** Figures References

Abstract

Main



# RECENTI OSSERVAZIONI SU ENZIBIONUTRIENTI IN ONCOPAZ.

Malten, a new synthetic molecule showing in...

PDF

**Background:**

Hydroxypyrones represent several classes of molecules known for their high synthetic versatility. This family of molecules shows several interesting pharmaceutical activities and is considered as a promising source of new antineoplastic compounds.

Sections Figures Referen...

Abstract

Main

[Materials and methods](#)

Results

Discussion

https://www.nature.com/articles/6605745#materials-and-methods



# RECENTI OSSERVAZIONI SU ENZIBIONUTRIENTI IN ONCOPAZ.

02\_QuadernoBiodinami

www.pianetasaluteonline.com/wp-content/uploads/2016/11/02\_QuadernoBiodinamicabianca.pdf

Trova nella pagina

adi

Nessun risultato

Opzioni

rali nei fegati in perfusione, mentre i livelli di LDH, rilasciati nel mezzo di perfusione, sono aumentati, evidenziando vitalità di espunti di fegato, ribadisco, provenienti da pazienti deceduti. Non solo: sappiamo che i radicali liberi dell'ossigeno (ROS) svolgono un importante ruolo nel cancro, tanto che il loro accumulo eccessivo lo può promuovere: bene, i nostri risultati indicano che Citozym sopprime la produzione di ROS, il che aiuta a chiarire il meccanismo di base dell'effetto antineoplastico che abbiamo osservato".

Otto  
Heinrich  
Warburg  
(1883-  
1970)

Risultati indiscutibili ed inoppugnabili, tali da costringere anche i più scettici a cedere all'evidenza: Citozym contiene molteplici fattori attivi essendo il capostipite di



una nuova classe di integratori biodinamici il cui meccanismo d'azione va al di là dei modelli classici con cui siamo, semplicisticamente, abituati a ragionare (memorie steriche conformazionali di substrati, in grado di riattivare enzimi strutturalmente e funzionalmente compromessi). Citozym si è dimostrato utile nel ridurre i sintomi di diverse malattie, come cirrosi epatica, steatosi e iperplasia prostatica benigna. In Oncologia una possibile interpretazione dell'efficacia di Citozym transita attraverso il ruolo dello stress ossidativo al punto che l'effetto di terapie antitumorali può essere condizionato dalle componenti antiossidanti presenti nel nostro corpo, endogeni o apportati tramite supplementi nutrizionali.

Sebbene le cellule possiedano una grande repertorio di enzimi e antiossidanti, talvolta questi agenti sono insufficienti per normalizzare lo stato redox prodotto da uno stress os-

antineoplastica di Citozym ha però con ogni probabilità anche altre basi, ricercabili nella normalizzazione del terreno dove un tumore può partire e proliferare.

## L'INSEGNAMENTO DI OTTO HEINRICH WARBURG E' possibile intervenire metabolicamente nei pazienti affetti da tumori?

Patologie oncologiche possono colpire tutti i tessuti ed organi dell'uomo ed è sconcertante osservare, a contraltare degli indubbi successi della Chirurgia, che nonostante ricerche ormai secolari, in tutto il mondo, manchi ancora una visione unitaria di una patologia dai mille volti. La lista delle definizioni si allunga a dismisura e l'unico aspetto unificante resta il "fumus" di "brutto male" che circonda i tumori nell'immaginario collettivo, cui corrisponde nel linguaggio di molti giornali il concetto di "male incur-

venzione del cancro". Egli aveva infatti osservato che nelle cellule tumorali non si verifica il cosiddetto "Effetto Pasteur" (rallentamento della glicolisi in presenza di una adeguata disponibilità di ossigeno), come se i tessuti tumorali avessero "disimparato" ad utilizzare catena respiratoria mitocondriale e Ciclo di Krebs, per la produzione di ATP. Oggi la Ricerca italiana sulla possibilità di stimolare gli enzimi mitocondriali sta dando ragione alle intuizioni del grande scienziato tedesco.

## IL FATTORE DI TERRENO IN ONCOLOGIA

Concetto ormai acquisito e condiviso dalla comunità scientifica, l'acidosi metabolica,





# RECENTI OSSERVAZIONI SU ENZIBIONUTRIENTI IN ONCOLOGIA.

02\_QuadernoBiodinami X + v

www.pianetasaluteonline.com/wp-content/uploads/2016/11/02\_QuadernoBiodinamicabianca.pdf

Trova nella pagina:  Nessun risultato < > Opzioni v X

ca-  
sa è  
ole,  
dei  
ppa  
cale  
are  
en-  
rare  
tere  
an-  
tie-

Affaticamento Cancro Correlata), situazione debilitante, che in effetti deriva dalla micidiale accoppiata di segni e sintomi della malattia oncologica e di effetti collaterali della terapia convenzionale.

La qualità della vita del paziente risulta compromessa per spossatezza invincibile, affanno, turbe nervose, letargia, che spesso rappresentano il fattore limitante alla prosecuzione delle terapie. L'etiopatogenesi è complessa e coinvolge sia la sfera organica che quella psicologica: squilibri di terreno

- *malattie metaboliche;*
- *malattie dermatologiche;*
- *patologie vulnologiche.*

dovuti prevalentemente ad acidosi innescano un circolo vizioso autoaggravante alimentato da stati di ansia e depressione secondari ad interventi chirurgici e cicli di terapia radiante e/o chemioterapica che di fatto spengono nel paziente la stessa voglia di vivere e lottare.

## LA RICERCA BIODINAMICA IN ONCOLOGIA

I tanti risultati isolati che provengono dal campo trovano nelle ricerche di organo-coltura una validazione indiretta ma incontrovertibile e siamo di fronte ad una autentica svolta, di cui eticamente prima ancora che scientificamente è doveroso parlare: sta di fatto che normalizzando per via enzimatica il metabolismo aerobio le masse tumorali regrediscono in organo-coltura (quindi spazzando via qualsiasi ipotesi di effetto-placebo). Questo avviene utilizzando nel medium colturale Citozym, il capostipite di

svariate forme tumorali, scaricabili dal sito-Citozeatec e da condividere con i propri Medici curanti. Nel caos di informazioni legate ad una patologia purtroppo in costante aumento l'unica certezza è che normalizzare sul piano enzimatico il "terreno" in cui si sviluppa il cancro è oggi non solo possibile ma moralmente raccomandabile. ♦



Windows taskbar with icons for various applications and system tray showing the time 08:12.





microbiota infettivo

DISBIOSI

**Disbiosi Test**

Questo test valuta, mediante una metodica colorimetrica e cromatografica liquida, il dosaggio sulle urine di due metaboliti dell'aminoacido Triptofano, chiamati Indicano e Scatolo.

Il Triptofano normalmente assunto con la dieta subisce una serie di processi metabolici che producono un metabolita di nome Indolo. L'indolo viene assorbito a livello epatico e subisce un processo enzimatico di detossificazione bifasica.

Nella prima fase, l'Indolo viene convertito in Indicano, successivamente, in fase 2, viene coniugato con il Potassio Solfato oppure l'Acido Glucuronico per essere poi messo in circolo ed escreto dai reni con le urine.

L'elevata concentrazione di Scatolo nelle urine è prova di fenomeni putrefattivi (ad opera di specie batteriche quali Proteus e Klebsiella) avvenuti a carico delle proteine e dei composti azotati. Questo evento comporta una diminuzione dell'acidità urinaria e fecale (il pH raggiunge valori alcalini).

Un'altra proprietà della flora batterica è la capacità fermentante: tutti i carboidrati subiscono processi di fermentazione all'interno dell'intestino ad opera delle specie batteriche presenti.

Un'alterazione della flora batterica intestinale, determinata dalla overespressione delle specie fermentanti, è in grado di acidificare il pH ( $\text{pH} < 6,8$ ) e produrre Indicano.

**Risultato Analisi**

SCATOLO ug/l	12.0
INDICANO mg/l	25.0

**Legenda**

EUBIOSI (<10)	
DISBIOSI LIEVE (10 - 20)	
DISBIOSI MEDIA (21 - 40)	
DISBIOSI GRAVE (>40)	

2 di 4

ESAME	VALORE OTTENUTO	VALORE DI RIFERIMENTO
Zonulina fecale	<b>235.5*</b>	15 – 107 ng/ml
Coprocoltura	<b>Negativo</b>	Negativo
Ricerca candida nelle feci	<b>Negativo</b>	Negativo
Calprotectina	<b>114.2*</b>	< 50 microg/g Negativo 50-200 microg/g Basso Positivo > 200 microg/g Positivo
Ricerca sangue occulto nelle feci	<b>0</b>	< 50 ng/ml Negativo 50-100 ng/ml Dubbio > 100 ng/ml Positivo
Esami feci per ricerca parassiti	<b>Negativo</b>	Negativo
Elastasi 1 pancreatica	<b>221.7</b>	> 200 microg/g di feci = Normale 100-200 microg/g di feci = Insuffic. < 100 microg/g di feci = Patologico

2 di 4



Strumenti: **A** **T** **Doc**

Visualizza: Mano, Zoom, Adatta larghezza, Adatta pagina, Ruota vista

Strumenti: Seleziona, Aggiungi nota, Marcatura testo, Digita testo, QuickSign

Crea/Converti: Crea da file, Converti in testo, Estrai immagini

Esegui l'upgrade a Pro: Unisci file, Modifica testo, Converti in Word

<b>Omega-3 Fatty Acids</b>	<b>2,58</b>	<b>4,32-11,54%</b>
Alpha-Linolenic (18:3n3)	0,17	0.15-0.57
Eicosapentaenoic (EPA, 20:5n3)	0,30	0.30-2.66
Docosapentaenoic-n3 (22:5n3)	0,49	1.23-2.65
Docosahexaenoic (DHA, 22:6n3)	1,62	2.02-6.28
<b>Omega-6 Fatty Acids</b>	<b>32,24</b>	<b>30,48-40,23%</b>
Linoleic (18:2n6)	21,66	12.74-21.97
Gamma-Linolenic (18:3n6)	0,16	0.09-0.37
Eicosadienoic (20:2n6)	0,25	0.21-0.47
Dihomo-γ-linolenic (20:3n6)	1,28	1.27-2.84
Arachidonic (AA, 20:4n6)	7,85	9.95-16.9
Docosatetraenoic (22:4n6)	0,89	1.10-3.24
Docosapentaenoic-n6 (22:5n6)	0,16	0.19-0.77
<b>Cis-Monounsaturated Fatty Acids</b>	<b>25,21</b>	<b>13,88-20,35%</b>
Palmitoleic (16:1n7)	0,62	0.22-1.35
Oleic (18:1n9)	23,71	13.15-18.94
Eicosenoic (20:1n9)	0,27	0.12-0.33
Nervonic (24:1n9)	0,61	0.04-0.27
<b>Saturated Fatty Acids</b>	<b>39,42</b>	<b>36,66-41,14%</b>
Myristic (14:0)	0,89	0.35-1.02
Palmitic (16:0)	24,27	20.67-25.76
Stearic (18:0)	13,80	12.50-16.36
Lignoceric (24:0)	0,47	0.07-0.33
<b>Trans Fatty Acids</b>	<b>0,45</b>	<b>0,98-2,33%</b>
Trans Palmitoleic (16:1n7t)	0,07	0.20-0.23
Trans Oleic (18:1t)	0,09	0.47-1.45
Trans Linoleic (18:2n6t)	0,29	0.30-0.92

Taskbar icons: S, G, W, S, P, W, S, I, F

Giornate Catanesi di Nutrizione Clinica  
10/11 Maggio 2019  
«LA NUTRIZIONE E LA MALATTIA»

1.pdf - Nitro Reader 3

File Home Avanzate Guida

Visualizza: Mano, Zoom, Adatta larghezza, Adatta pagina, Ruota vista

Strumenti: Seleziona, Aggiungi nota, Marcatura testo, Digita testo, QuickSign

Crea/Converti: Crea da file, Converti in testo, Estrai immagini

Esegui l'upgrade a Pro: Unisci file, Modifica testo, Converti in Word

1 x

<b>SFA/MUFA</b>	Subottimale	<b>1,56</b>	Da 1.7 a 2 = basso rischio MI
<b>Trans Fat Index</b>	Ottimale	<b>0,38</b>	Da 0% a 2% = basso rischio MI
<b>Omega-3 Index</b>	Indesiderabile	<b>2,64</b>	> 8% = basso rischio MI
<b>AA/EPA</b>	Inflammazione	<b>26,20</b>	Da 1.5 a 3 = range ideale

SFA/MUFA

Trans Fat Index

Omega-3

Legend: Subottimale (Yellow), Ottimale (Green), Indesiderabile (Red)

2.pdf - Nitro Reader 3

File Home Avanzate Guida

Visualizza: Mano, Zoom, Adatta larghezza, Adatta pagina, Ruota vista

Strumenti: Seleziona, Aggiungi nota, Marcatura testo, Digita testo, QuickSign

Crea/Converti: Crea da file, Converti in testo, Estrai immagini

Esegui l'upgrade a Pro: Unisci file, Modifica testo, Converti in Word

2 x

Caserta 11/04/2019

**FATTY ACID PROFILE**

Paziente	<del>XXXXXXXXXX</del> PAOLO
Data di Nascita	29/06/1969

**QUADRO SINOTTICO**






	RISULTATO	VALUTAZIONE	RISCHIO IM
SFA/MUFA Ratio	<b>1,56</b>	Buono	Assente
Indice acidi grassi trans	<b>0,38%</b>	Buono	Assente
Indice Omega 3	<b>2,64%</b>	Pessimo	Alto
AA/EPA Ratio	<b>26,20</b>	Pessimo	Alto

**stato pro-infiammatorio elevato**

Taskbar icons: W, G, P, T, S, G, W, S, I, F

Diete oroenteroparenterali, nutrifito-integratori ed omeostasi intestinale - C. BENTIVOLIO



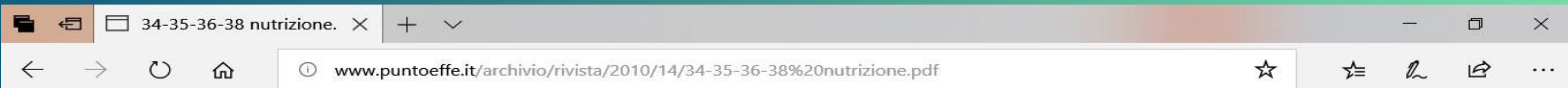
 Aggiungi nota  
 Marcatura testo  
 Digita testo  
 QuickSign  
 Crea da file  
 Converti in testo  
 Estrai immagini  
 Fai di più con Pro  
[Unisci file](#)  
[Modifica testo](#)  
[Converti in Word](#)  
 Esegui l'upgrade a Pro

MICROORGANISMO PATOGENO o OPPORTUNISTA	RISULTATO	MICROORGANISMO PATOGENO o OPPORTUNISTA	RISULTATO
ACIDAMINOCOCCUS FERMENTANS	NON RILEVATO	<b>ENTEROCOCCUS FAECIUM</b>	<b>21,44</b>
AEROMONAS spp.	NON RILEVATO	ENTEROCOCCUS ITALICUS	NON RILEVATO
AEROMONAS VERONII, A. SOBRIA	NON RILEVATO	F. NOVICIDA (264), F. TULARENSIS	NON RILEVATO
AKKERMANSIA MUCINIPHILA	NON RILEVATO	HELICOBACTER CINAEDI	NON RILEVATO
ANAEROCOCCUS LACTOLYTICUS	NON RILEVATO	HELICOBACTER FENNELIAE	NON RILEVATO
ANAEROSTIPES CACCAE	NON RILEVATO	HELICOBACTER PYLORI	NON RILEVATO
<b>ANAEROTRUNCUS COLIHOMINIS</b>	<b>31,23</b>	<b>KLEBSIELLA OXYTOCA, E. CLOACAE</b>	<b>29,70</b>
B. ANTHRACIS (1982), B. CEREUS	NON RILEVATO	LISTERIA MONOCYTOGENES	NON RILEVATO
<b>BACTEROIDES FRAGILIS</b>	<b>20,12</b>	MORGANELLA MORGANII	NON RILEVATO
<b>BACTEROIDES THETAOTAOMICRON</b>	<b>19,26</b>	MYCOBACTERIUM AVIUM	NON RILEVATO
BACTEROIDES VULGATUS	NON RILEVATO	MYCOBACTERIUM INTRACELLULARE	NON RILEVATO
BLAUTIA HYDROGENOTROPHICA	NON RILEVATO	PLESIOMONAS SHIGELLOIDES	NON RILEVATO
BREVIBACILLUS BREVIS	NON RILEVATO	SHIGELLA DYSENTERIAE	NON RILEVATO
<b>BUTYRICOCOCCUS PULLICAECORUM</b>	<b>22,71</b>	STAPHYLOCOCCUS AUREUS	NON RILEVATO
CAMPYLOBACTER spp.	NON RILEVATO	STREPTOCOCCUS AGALACTIAE	NON RILEVATO
CAMPYLOBACTER FETUS	NON RILEVATO	STREPTOCOCCUS PYOGENES	NON RILEVATO
CAMPYLOBACTER UPSALIENSIS	NON RILEVATO	STREPTOCOCCUS SUIS	NON RILEVATO
<b>CITROBACTER FREUNDII</b>	<b>31,06</b>	VIBRIO CHOLERAЕ	NON RILEVATO
CLOSTRIDIUM DIFFICILE	NON RILEVATO	VIBRIO PARAHAEMOLYTICUS	NON RILEVATO
CLOSTRIDIUM PERFRINGENS	NON RILEVATO	VIBRIO VULNIFICUS	NON RILEVATO
CLOSTRIDIUM SEPTICUM	NON RILEVATO	YERSINIA ENTEROCOLITICA	NON RILEVATO
<b>ENTEROCOCCUS spp</b>	<b>25,45</b>	Y. PSEUDOTUBERCULOSIS, Y. PESTIS	NON RILEVATO
<b>ENTEROCOCCUS FAECALIS</b>	<b>33,11</b>		

Windows taskbar with icons for various applications including Word, Excel, and File Explorer.



# ANNA ARNOLDI PROFESSORE DI CHIMICA DEGLI ALIMENTI E PRODOTTI DIETETICI, FACOLTÀ DI FARMACIA, UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO; SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRACEUTICA



porta che l'esatta natura chimica (incluso il grado di polimerizzazione) dovrebbe essere riportata nel prodotto. Inoltre, i risultati biologici relativi a uno specifico ingrediente prebiotico non possono essere in alcun modo estrapolati per un altro prebiotico, anche se della stessa classe chimica. I test *in vitro* devono essere accuratamente validati, in quanto la semplice prova di fermentescibilità in provetta fornisce risultati scarsamente utili. Un esempio è dato dal genere *Clostridium* che, pur utilizzando diversi oligosaccaridi non digeribili *in vitro*, riduce la propria presenza durante i trial *in vivo* per la competizione di altri ceppi batterici. Siccome i prebiotici sono una famiglia di ingredienti molto diversificati tra loro, con una specificità di stimolazione della crescita batterica molto diversa da composto a composto, non è corretto ritenere che

tutte le sostanze che vengono raggruppate sotto questo nome possano esercitare la stessa funzione. Inoltre, le evidenze sperimentali iniziano a mettere in luce un ruolo probabilmente più complesso di quello di meri nutrienti per batteri.

## LE CLASSI RICONOSCIUTE

Secondo le caratteristiche elencate nel box alla pagina seguente, a tutt'oggi solo tre ingredienti alimentari possono essere effettivamente considerati prebiotici a pieno titolo: inulina, fruttosiloligosaccaridi (Fos), rispettivamente polimero e oligomeri del fruttosio, nonché alcuni *trans* galattosiloligosaccaridi (Tos) e gli oligomeri costituiti da glucosio e galattosio. L'azione prebiotica di questi oligosaccaridi non digeribili è stata confermata dal progetto europeo Endo (*European project on non digestible oligosacchary-*

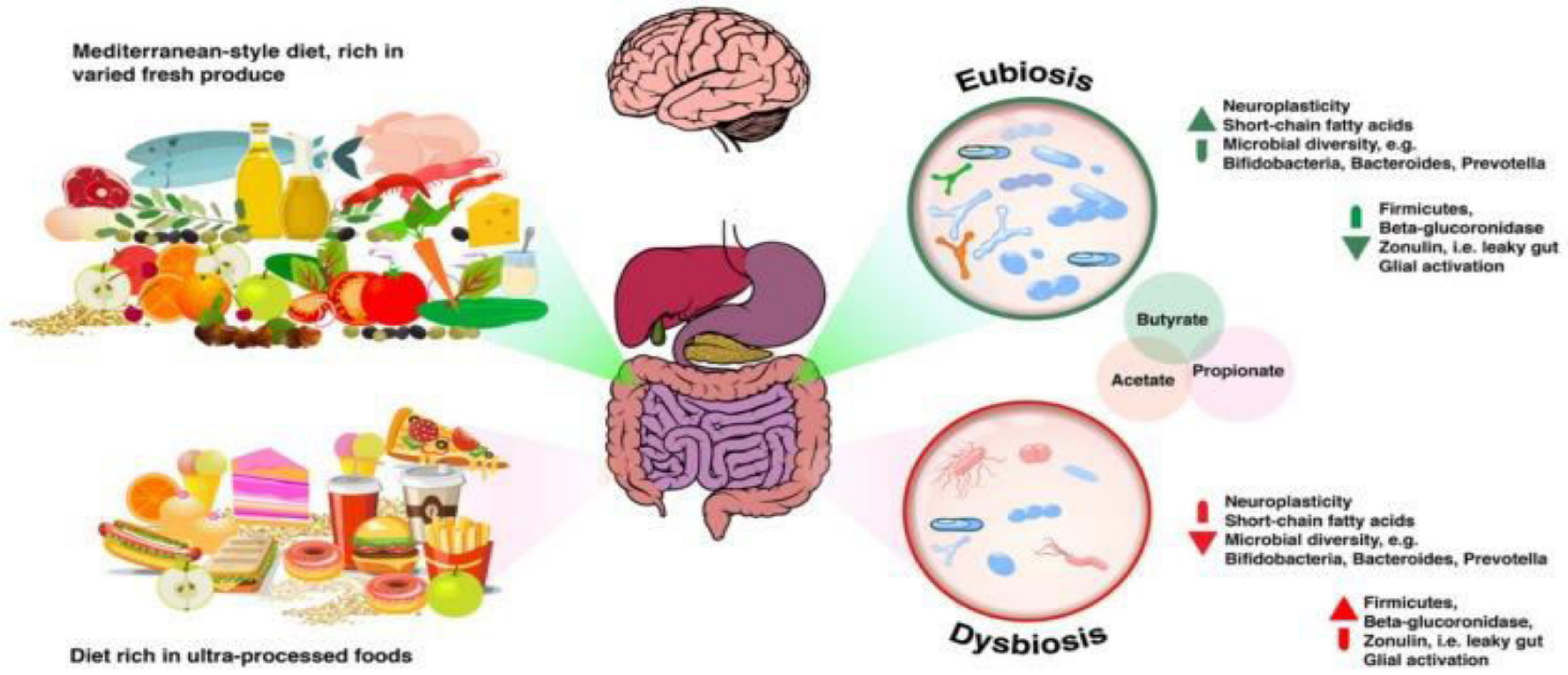
*des*), finalizzato a valutare le loro proprietà funzionali. Per la maggior parte degli altri substrati sono disponibili dati scientifici promettenti, ma non ancora sufficienti per poterli considerare effettivamente prebiotici.

**Fruttoligosaccaridi e inulina.** I soli prebiotici per i quali siano disponibili dati significativi sono i fruttani del tipo inulina. Questi includono l'inulina, sia naturale sia quella ottenuta per idrolisi enzimatica e i fruttoligosaccaridi di sintesi. Entrambi sono costituiti da catene di unità di fruttosio legate a un glucosio terminale. Le unità di fruttosio sono legate da legami beta(1-2), mentre il glucosio è legato da un legame alfa(1-1), analogo a quello presente nel saccarosio. Dal punto di vista chimico, Fos e inulina differiscono esclusivamente per il grado di polimerizzazione (Dp). Mentre i primi sono caratterizzati da Dp compresi tra 3 e 10, la seconda è un polimero il cui Dp può arrivare a 60. L'inulina viene estratta con metodi naturali, principalmente dalla radice di cicoria (*Chicorium intybus*), che è praticamente

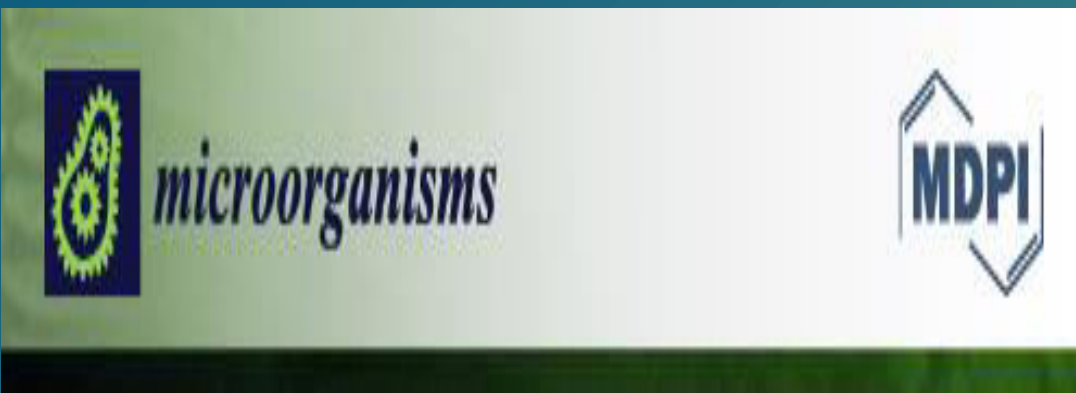




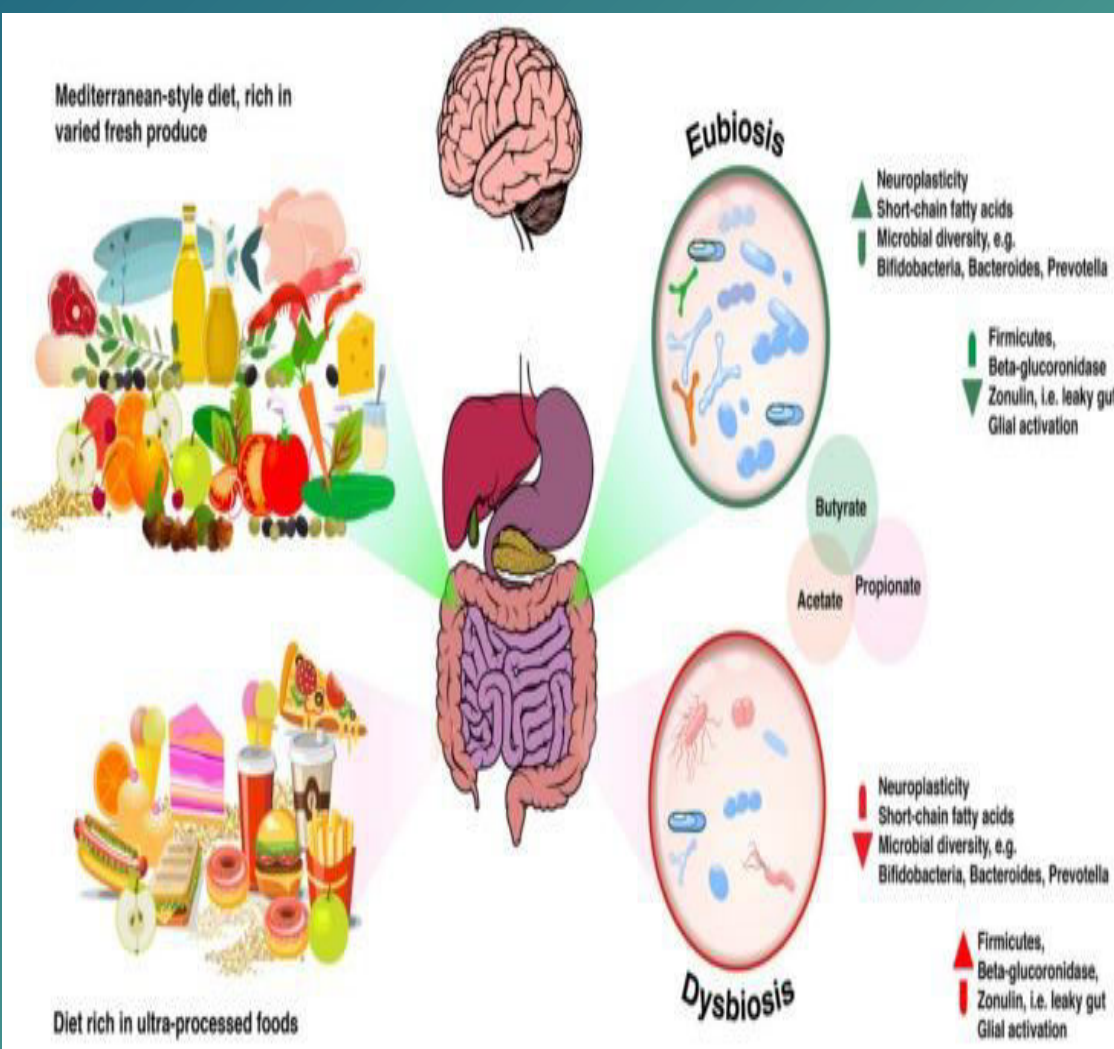
(non solo, ma 1°-ancora? Sì: ancor molto da saper, dir, far x-> **EUBIOSI** (SimBiosi oloSistemica))



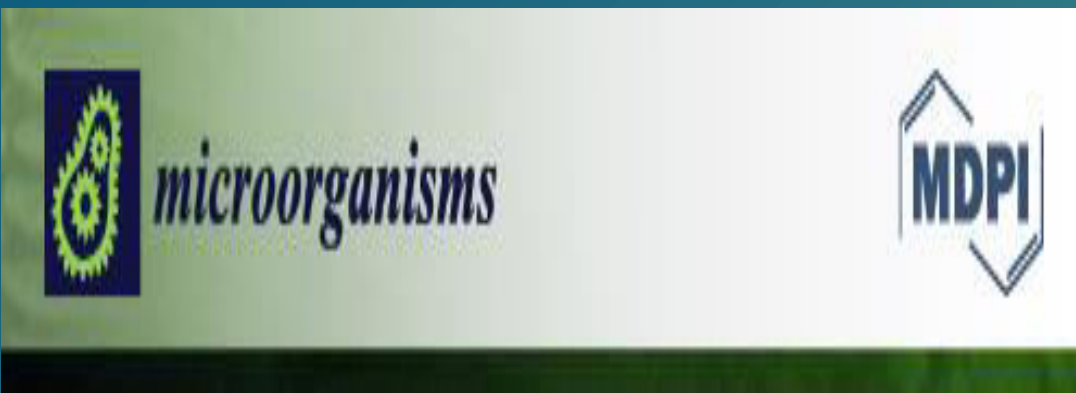




La dieta con molte (tutte le) varietà di Vegetali freschi e Frutti (di stagione) ricchi di cromofori (brightly coloured), olio oliva E.V., noci, semi secondo lo stile Mediterraneo si son da anni dimostati essere PROMOTORI-facilitatori- di (re)EU-BIOSI favorendo (fra l'altro) maggiori livelli di SCFA (Short Chain Fatty Acids) e una maggiore quantità e soprattutto qualità (migliore diversità\*) eu-microbica, \*senza eccessiva prevalenza dei soli Firmicutes. MA anche meglio usare recenti evidenze su strategie/meccan.favorenti EUBIOSI ECO-SISTEMA INTESTINALE fra cui: 1-RIDUZIONE livelli di BETA-GLUCURONIDASI (il che significa una maggiore capacità detossificante -ed eliminazione- mediante glucorono-coniugazione epatica degli stressori chimici entero-portali assorbiti;...SEGUE-->.





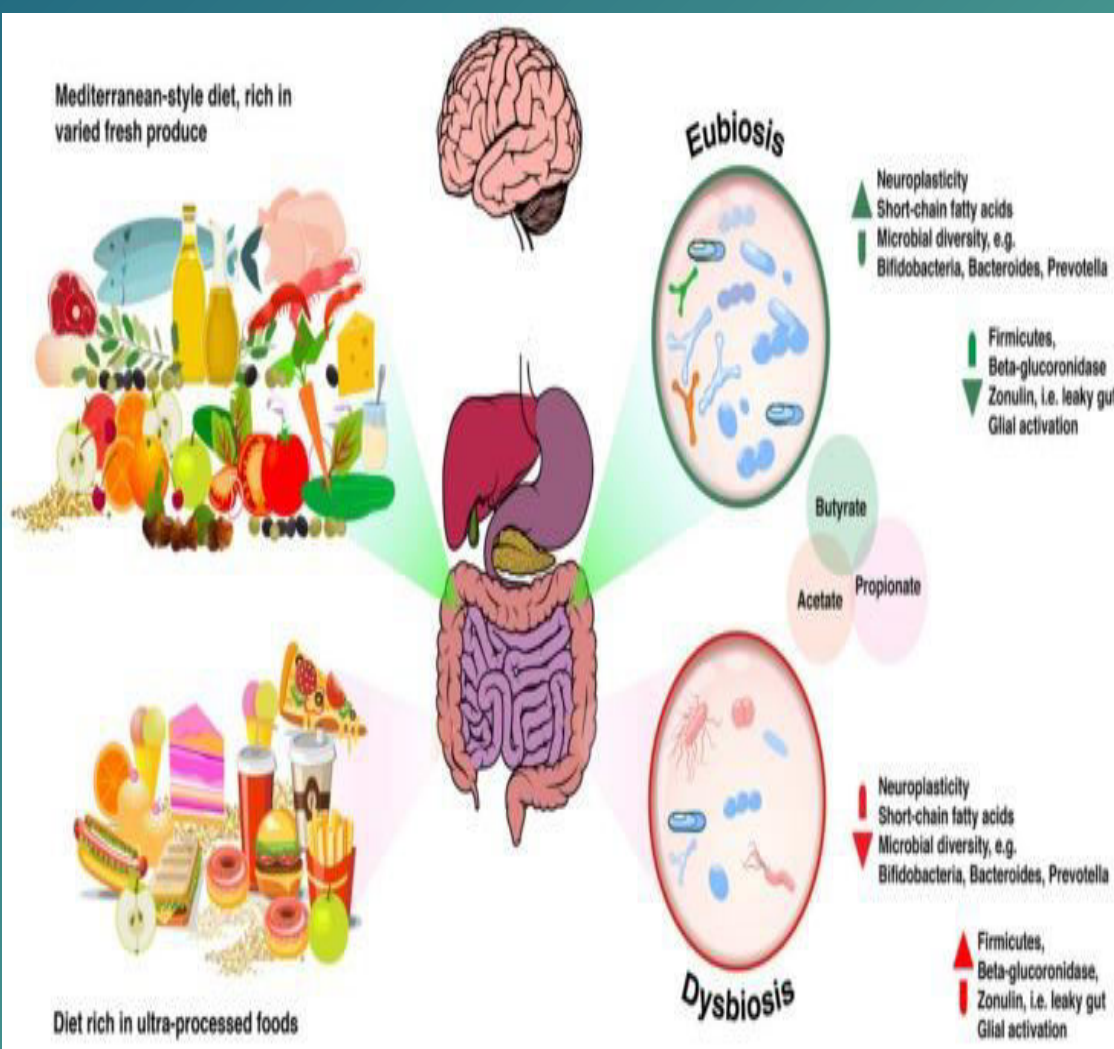


# PROMOTORI-facilitatori- di (re)EU-BIOSI--->..

2-MINOR livelli di ZONULINA, indicatori di ridotta suscettibilità al danno entero-parietale (“leaky gut”).

3-anche MINOR ATTIVAZ.GLIALE è correlata ed indicativa di riduzione degli stress ossidativi (diminuzione radicali-liberi di Ossigeno e Azoto ROS-RNS) e migliorata /SIA PSICONEURALE

centrale CHE periferica e ENTERONEURALE( ndr- importante ad es. nella deflogosazione-riparaz.fronti anastomotici e ‘pouch’ post-chir./ nutri-stoma e/o durante e post-IBD- Inflammatory Bowel Diseases -e talor anche IBS Infl.Bowel Syndrome-in Coliti Intermedie/Indeterminate /Collagenosiche e/o durante SIBO-SmallIntestine Bacterial Overgrowth/refl.cecoileale, Sindrome da disfunz./exeresi chir. Valvola ileocecale;postChemioRadio;MSG-monoSodio-Glutammato-sindrome;sovracario luminale bile e nitrati e nitriti>nitrosamine; da altri inquinanti inteferenti chim.fisici).

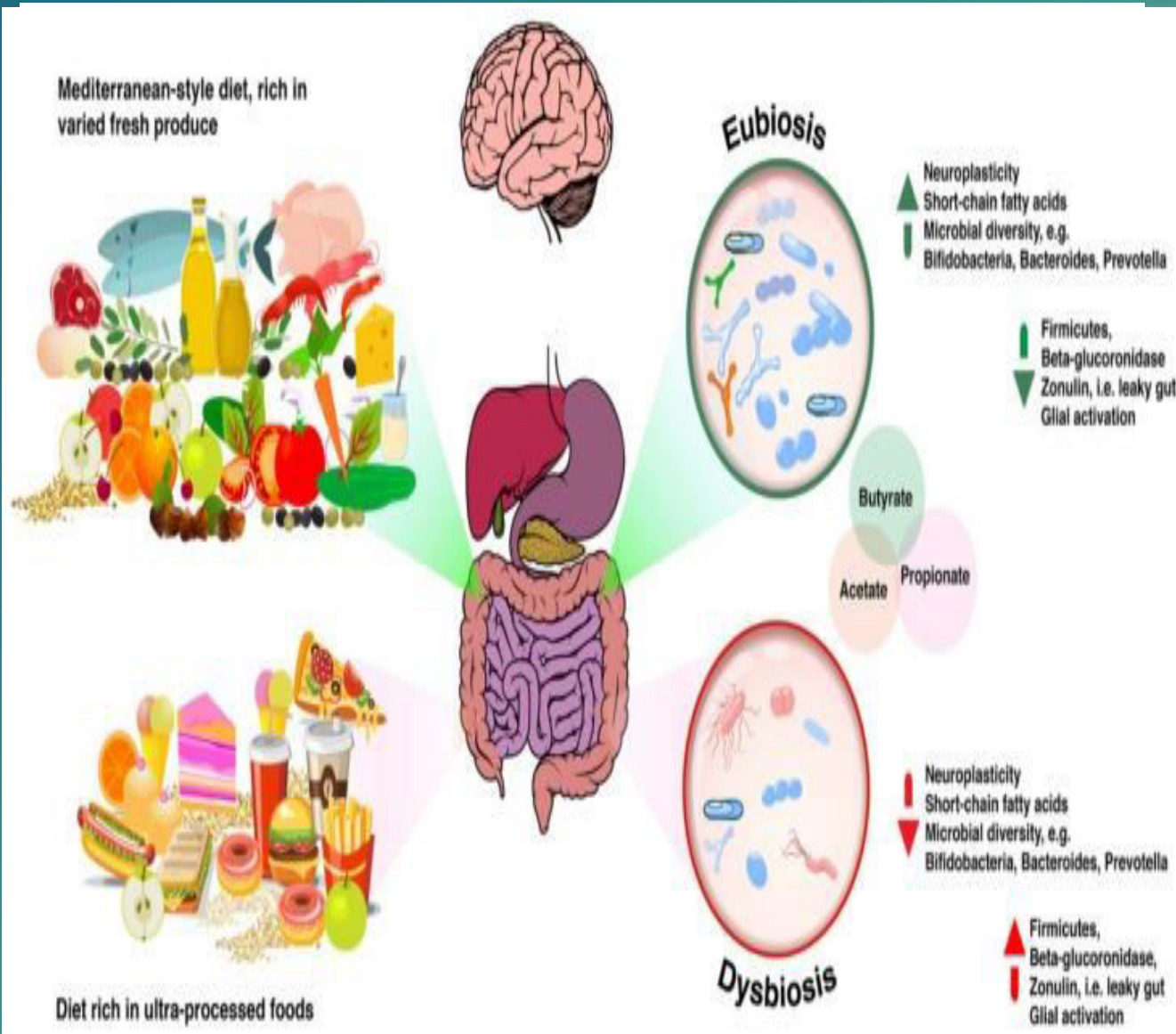




**D-ROM TEST ecc.e AGE&ALE-test(Advanced Glycation-Lypation of proeins EndProducts):\*STATO REDOX e FLOGISTICO da perdita omeostasi intestinale e disbiosi marcata..**

**FATTORI ANTI-PROMOTORI-1**

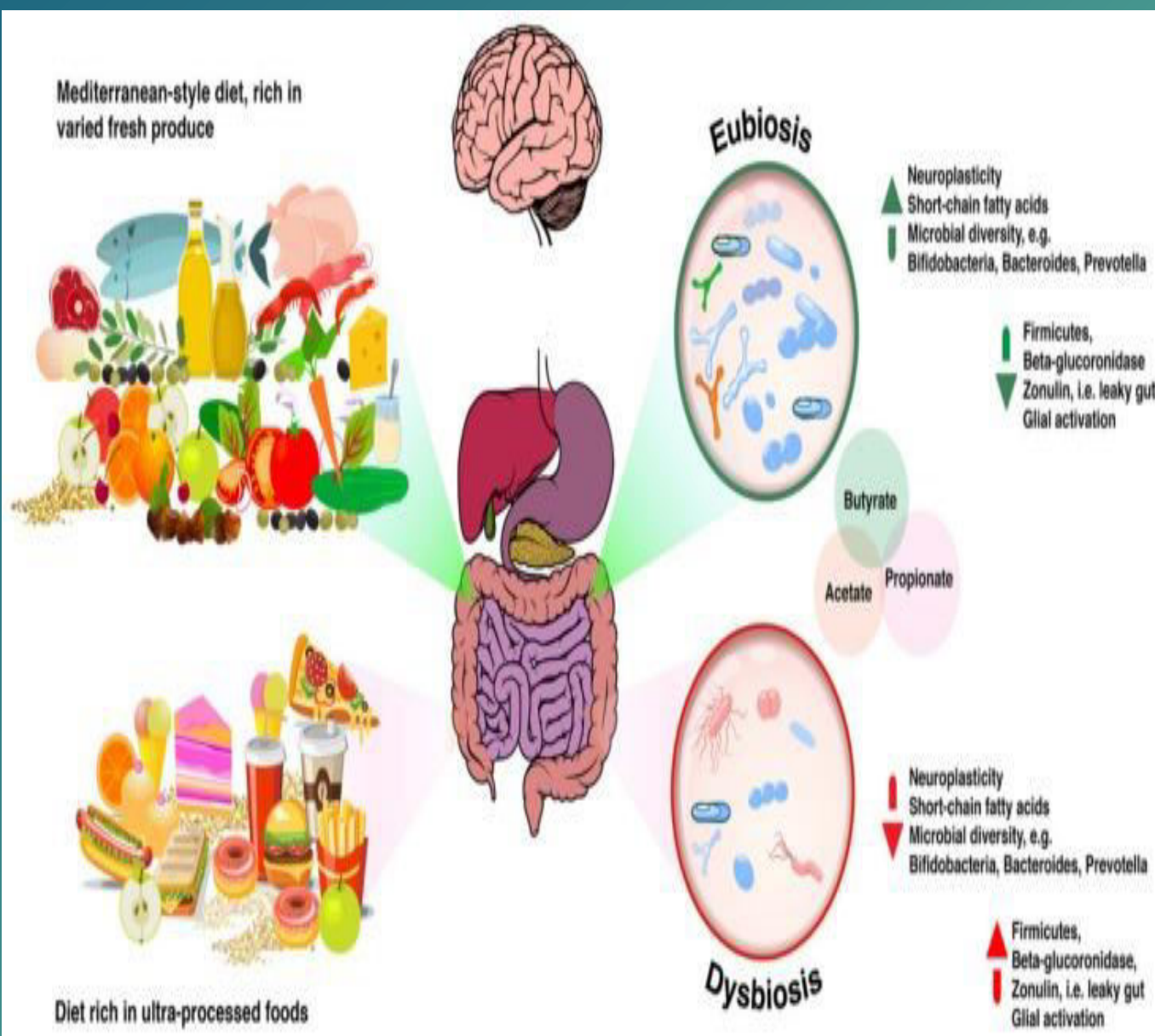
(disfacilitanti attecchimento e/o alteranti) EUBIOSI vi sono CIBI (ultra) raffinati specie per la componente glicidica e ricchi di lipidi saturi(e da fonti animali): ne consegue ridotta biodiversità microbiomica e ridotto prodotto di SCFA (segnalata da prevalenza relativa dei Firmicutes, ma anche altri 'markes' ad es.aumento attività Beta-glucuronidasi(ridotte capacità di "phase-II detoxification pathways"; aumento ROS-NOS\*=free radicals=specie reattive Ossigeno e Azoto e di rischio(x ridotto effetto lotta biologica-nisina,ec.- e scudo fisico antipatogeni dei batteri eubiotici) di micro-lesioni diffuse parietali enteriche (alti livelli di zonulina fecale) e flogosi (feco-calprotectine)....SEGUE-->





## FATTORI ANTI-PROMOTORI-2

...ma anche altri 'markes' ad es. aumento attività Beta-glucuronidasi (ridotte capacità di "phase II detoxification pathways"; aumento ROS-NOS e di rischio (x ridotto effetto lotta biologica-nisina, ec.- e scudo fisico antipatogeni dei batteri eubiotici) di micro-lesioni diffuse parietali enteriche (alti livelli di zonulina fecale) e flogosi (feco-calprotectine), nonché passaggio stressori bioch.: apteni-trigger auto-immunitari, tossioidi-ad es. TILT-syndrome Toxicoids induced Less of Tolerance = allergie e ipersens. (eubiosi in grav. riduce allergie e infez. pediatriche) ed altri disregolanti immuno-endocrino-metab., alteranti funzioni psico-neurali-effetti PNEI-anti glucoregolaz., obesigeni; nefroepato e ectodermo-dermo-artrolesioni, ecc.).





**How varied is your diet?**

A varied diet that's rich in colourful foods helps feed a diverse gut flora. Make healthy eating fun by keeping track of every different food you eat for a week and aim for at least 50 foods, all colours of the rainbow, the brighter the better. Red and white onions count as 2 different foods, bread and pasta count as just one, i.e. wheat. Herbs, spices and oils all count as individual ingredients.

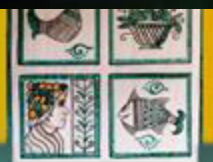

Could you have 50 fresh, brightly-coloured foods in a week?

The Author's "50-food challenge" chart is an example of a simple, but powerful data collection tool used in clinical practice to engage with patients in a light-hearted way so that they report back to their pner on their dietary diversity. The rationale is to motivate patients to vary the foods they have every day, so that they're increasing their micronutrient diversity, thereby feeding (MORE-ndr) different classes of gut microbioma.

(BATTERIOMA+MICOMA; viroma?ndr)



Rev.scient.recente, forte (strong evidences): *MicroOrg.2018Jun.-M.Toribio-Mateas*  
**Power of Microbiome Assessment Tools of Nutrition and Lifestyle Medicine**



Giornate Catanesi di Nutrizione Clinica  
 10|11 Maggio 2019

«LA NUTRIZIONE E LA MALATTIA»

**Diete oroenteroparenterali, nutrifito-integratori ed omeostasi intestinale - C. BATTISTELLI**



In MYMOP-questionnaire the patient reports “gastrointestinal issues” alongside “poor memory”, stating that these symptoms are of such severity that they really impinge on their ability to work effectively. The MYMOP uses a scale that goes from 0–6 and enables the patient to name the symptoms they wish to tackle at a consultation with their clinician. Zero is the best that symptom can be, whilst six is the worst. Administered eight weeks apart in this example, the MYMOP follow-up questionnaire identifies a slight improvement in symptoms and wellbeing that enables the patient to go about his/her work life more easily. These improvements happen to correlate with a slight decrease in stool zonulin, which may have been brought about by the intervention. And increased flatulence as an additional emerging symptom for the practitioner on any side effects of their intervention, i.e., increased fibre from higher vegetable consumption may have triggered the flatulence. The MYMOP tool is validated and it has been shown to help f-up of patient.

Schork N.-Personalized medicine: Time for 1 Person Trials-NATURE 2015,520.



Giornate Catanesi di Nutrizione Clinica  
10|11 Maggio 2019

«LA NUTRIZIONE E LA MALATTIA»

*MYOMP Measure Yourself Medical Outcome Profile: riportato in MicroOrg.  
2018 Jun.-M.Toribio-Mateas-...Tools of Nutrition and Lifestyle Med.*

*Diete orcenteroparent.,nutrifito-integratori ed omeostasi  
intestinale-C.RINZIVILLO-*



**Moringa**

**VS.**

**Matcha**



- Has more fiber, protein, calcium, sodium, vitamin C and vitamin A
- Great source of protein
- Not a source of EGCG

- Has less fiber, protein, calcium, sodium, vitamin C and vitamin A
- Not a source of protein
- Great source of EGCG for brain health

### **SIMILARITIES**

Provide antioxidants

Boost heart health

Fight inflammation

Increase immune function

Slow signs of aging

Made into powders or teas

Protect the brain

**Dr. Axe**  
FOOD IS MEDICINE

**Regular use of bovine colostrum brings about a wide spectrum of anti-aging benefits, including:**

- Bone growth & density**
- Muscle growth & support**
- Anti-cancer defense**
- Increased insulin sensitivity**
- Anti-obesity defense**
- Anti-inflammatory protection**
- Cholesterol reduction**
- Anti-hypertensive effect**
- Anti-microbial activity**
- Anti-viral activity**
- Gastrointestinal tissue defense**
- Improved cognitive function**
- Delayed onset of Alzheimer's symptoms**



Giornate Catanesi di Nutrizione Clinica  
10|11 Maggio 2019

«LA NUTRIZIONE E LA MALATTIA»

**Diete oroenteroparenterali, nutrifito-integratori ed omeostasi intestinale - C. BENTIVOLLO**



# 8 TIPS TO RESET YOUR GUT



If there's one thing I can't repeat enough, it's that health (and illness) starts in your gut.

by Dr. Kellyann

1

## DITCH TOXINS

Get the toxins and irritating substances out of your diet. This means limiting or better yet eliminating: alcohol, caffeine, conventionally raised meats, grains, processed foods, refined sugars, seed oils.

2

## EAT FERMENTED FOODS

Start eating lots of fermented foods such as raw milk yogurt and kefir, sauerkraut, and kimchi. These are rich in probiotics, which repopulate your intestines with the good bacteria needed for optimal digestion and health.

3

## TAKE A PROBIOTIC

Take a powerful probiotic. In addition to fermented foods, take probiotics in pill form to flood your system with good bacteria such as lactobacillus acidophilus and bifidobacterium lactis. You really can't get enough of these, especially when you're resetting.

4

## SKIP THE ANTIBIOTICS

Don't take antibiotics (unless you really, really, REALLY have to). Antibiotics are the opposite of probiotics. They kill off healthy gut flora. And in the past doctors have prescribed them way too readily. If you've spent significant time on antibiotics, then you really (really, REALLY) need this reset!

5

## EAT BONE BROTH

Eat a bowl of bone broth at least once a day. Bone broth offers incredible intestinal healing power and disease prevention.

6

## FIND A GOOD MULTI-ENZYME

Take a multi-enzyme supplement (preferably one after every meal). Digestive enzymes breakdown the foods we eat so we can absorb the nutrients. But things like aging, chronic stress, and inflammation can decrease our digestive enzymes.

7

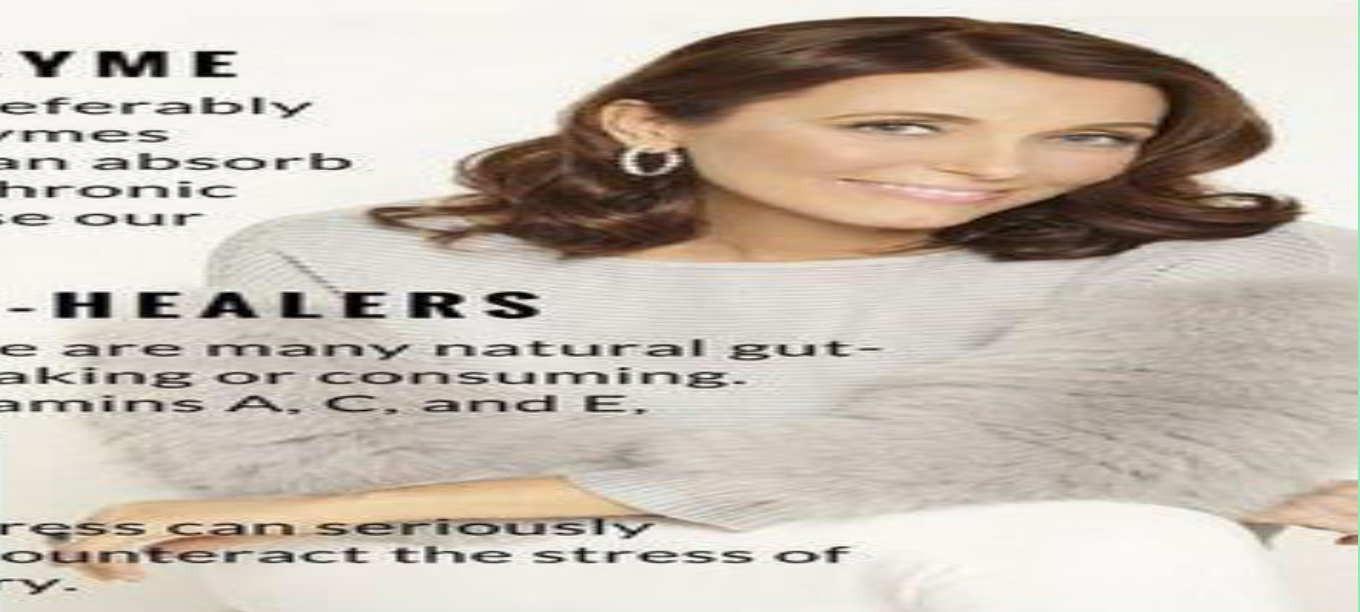
## CONSUME NATURAL GUT-HEALERS

While you're resetting your gut, there are many natural gut-healers you might want to consider taking or consuming. For starters, consider: Aloe vera, Vitamins A, C, and E, L-glutamine, or Omega-3 fatty acids.

8

## RELAX!

Develop a daily relaxation practice. Stress can seriously contribute to damaging your gut. To counteract the stress of living, give yoga and/or meditation a try.





# prebiotics vs probiotics

best food sources + why they matter for a happy gut

## get prebiotics from...

- onions
- asparagus
- berries
- bananas
- beans + legumes
- cabbage
- chicory root
- dandelion greens
- garlic
- jerusalem artichokes
- jicama
- leeks
- oats
- onions
- peas
- wheat germ + wheat berries
- whole grain and sprouted grain bread

## get probiotics from...

- apple cider vinegar
- fermented, non-pasteurized pickled vegetables
- kefir (dairy or coconut-based)
- kimchi
- kombucha
- leeks
- miso
- raw unpasteurized cheese
- sauerkraut
- sourdough bread
- tempeh
- yogurt with live cultures

eat-spin-run-repeat.com

# WANTED: GOOD BACTERIA

Want to look and feel your very best? Start enjoying more foods naturally high in probiotics — and in the fiber-rich prebiotics that help those good bugs thrive.

## PROBIOTIC-RICH FOODS

### DAIRY SOURCES

- Yogurt
- Kefir
- Buttermilk
- Crème fraîche
- Lassi, a drink made from yogurt and water
- Aged cheeses, such as bleu, Gouda and cheddar



### FRUIT AND VEGETABLE SOURCES

- Brined pickles
- Tangy chutneys
- Brined olives
- Sauerkraut and its ethnic variations — kimchi (Korean), tsukemono (Japanese), choucroute (French)
- Sauerruben (fermented sour turnips)
- Pickled beets

### SOYBEAN SOURCES

- Miso
- Tempeh
- Natto
- Soy sauce
- Tamari



### GRAIN SOURCES

- Traditional sourdough breads

### NONDAIRY BEVERAGES

- Kombucha

## PREBIOTIC-RICH FOODS

### VEGGIES

- Tomatoes
- Artichokes
- Onions
- Chicory
- Greens (especially dandelion greens)
- Asparagus
- Garlic
- Leeks



### FRUIT

- Berries
- Bananas

### WHOLE GRAINS

- Oatmeal
- Barley
- Flaxseeds
- Wheat

### LEGUMES

- Lentils
- Kidney beans
- Chickpeas
- Navy beans
- White beans
- Black beans





# LEAKY GUT DIET

## FOOD LIST

### EAT OFTEN

#### OMEGA 3 EFAS / PROTEINS (to reduce inflammation)

- Grass-fed or organic meats (beef, bison, elk, chicken, rabbit, goat, lamb)
- Bone broth
- Wild fish
- Pasture raised eggs and egg yolks
- Fish oil
- Hemp (seeds and oil)
- Chia seeds (ground)
- Flaxseed (ground seeds and oil)
- Anchovies
- Mackerel
- Walnuts

#### OTHER HEALTHY ANTI-INFLAMMATORY FATS

- Avocado
- Unrefined avocado oil
- Unrefined olive oil
- Olives
- Unrefined coconut oil
- Coconut meat
- Ghee (clarified butter)
- Grass-fed butter

#### LIGHTLY STEAMED OR COOKED NON-STARCHY VEGETABLES (easy on digestion and anti-inflammatory — fiber also feeds healthy gut bacteria)

- Leafy greens (dandelion, spinach, chard, watercress, kale, escarole, endive)
- Broccoli
- Cauliflower
- Artichoke
- Asparagus
- Cabbage
- Cucumber
- Mushrooms
- Sprouts
- Celery
- Radish
- Brussels sprouts
- Zucchini

#### SPICES AND HERBS (to reduce inflammation and soothe the GI tract)

- Ginger
- Turmeric
- Marshmallow root tea
- Licorice root tea (DGL)
- Peppermint
- Dandelion root tea

#### HELPFUL SUPPLEMENTS

- Probiotic capsules
- Collagen peptides
- Gelatin powder
- L-glutamine
- Quercetin
- Marshmallow root capsules
- Licorice root capsules or chewable tablets (DGL)
- Resistant starch (raw green banana flour, inulin, trehalase, non-gmo potato starch)\*

\* May trigger digestive symptoms such as gas, cramping or bloating if eaten in large amounts, or if you're already prone to digestive symptoms

#### PROBIOTIC FOODS (to increase healthy gut bacteria)

- Coconut milk yogurt
- Coconut milk kefir
- Almond yogurt
- Sauerkraut
- Kimchi
- Beet kvass



# 31 Specific Things to Heal a Leaky Gut

1. Go organic when at all possible.
2. Nip alcohol in the butt.
3. Eliminate foods that irritate the gut.
4. Only take antibiotics when critical.
5. Break up with gluten.
6. Say goodbye to conventional dairy.
7. Find an amazing integrative medicine doctor.
8. Become best friends with bone broth.
9. Use Morninga whenever I can.
10. Coconut oil, coconut oil, coconut oil.
11. Rarely eat sugar.
12. Reduce not only toxic foods but also toxic stress and relationships.
13. Proceed with caution on soy.
14. 25g+ of fiber each day.
15. Stop being obsessive over food and fitness.
16. Go on LDN.
17. Find the right probiotic.
18. Feed my body prebiotics.
19. HCL.
20. Eat lemons, drink lemon water and use lemon oils frequently.
21. Take 1 tsp. cod liver oil daily.
22. Eat a lot of wild-caught fish.
23. Do a tight SCD + GAPS + Paleo and low-FODMAP protocol.
24. Limit the amount of grains and other irritating foods to the gut.
25. Sleep, sleep, sleep.
26. Chew on ginger.
27. Sprinkle turmeric on most everything.
28. Drink a lot of tea.
29. Use digestive enzymes.
30. Use L-glutamine daily.
31. Find new and creative ways for incorporating collagen and gelatin into diet.





# PREBIOTIC FOODS

FOR A HEALTHY GUT



- |               |                  |
|---------------|------------------|
| Apples        | Dandelion Greens |
| Artichokes    | Flax Seeds       |
| Asparagus     | Garlic           |
| Bananas       | Ginger Root      |
| Beets         | Hemp Seeds       |
| Bell Peppers  | Jicama           |
| Berries       | Leeks            |
| Cabbage       | Legumes          |
| Carrots       | Mango            |
| Cucumbers     | Onions           |
| Carrots       | Pumpkin Seeds    |
| Cucumbers     | Quinoa           |
| Coconut Flour | Radishes         |
| Chia Seeds    | Sweet Potatoes   |
| Chickory Root | Tomatoes         |
| Daikon Radish | Wild Rice        |

The Peppermint Post

# PREBIOTICS

*Fertilizer of your Gut*

Prebiotics are a class of plant fiber that are non-digestible in humans, but serve as a critical food source for the probiotic bacteria that occupy your colon and bowel. In fact, without prebiotics, probiotics can't do their job. You can take all the probiotics in the world, but if you aren't also taking prebiotics, you're not going to see the results you hope to achieve.

## PREBIOTICS FOOD SOURCES

- GARLIC
- TUBER (ROOT) VEGETABLES (POTATOES, YAMS, CASSAVA, etc.)
- ARTICHOKE
- ASPARAGUS
- AGAVE
- JICAMA
- YACON
- ENDIVES
- CHICORY ROOT
- DAHLIA
- MURNONG
- DANDELION ROOT
- SHALLOTS & ONIONS
- WHEAT DEXTRIN
- LEEKS
- PSYLLIUM HUSK
- ACACIA GUM
- WHOLE GRAIN WHEAT
- BANANAS



If you're getting enough prebiotics, you should notice benefits in the form of less bloating, better digestion, and improved regularity; healthy weight loss; a general feeling of "lightness" complimented by more energy; and sustained blood sugar levels.



## WHY ARE THESE CONDITIONAL AMINO ACIDS SO IMPORTANT?

### ARGININE

Promotes healthy immune system function and healthy skin†

Supports healthy liver cells†

### GLYCINE

Encourages healthy muscle cells and growth†

Helps with detoxification†

Promotes healthy sleep and cognitive function†

### PROLINE

Supports joint comfort†

Supports healthy skin†

Helps seal up the gut†

### GLUTAMINE

Supports gut health†

Metabolic fuel for cells in small intestine†

Supports metabolism and muscle building†

## SEI QUELLO CHE MANGI ma anche MANGI QUELLO CHE SEI



Giornate Catanesi di Nutrizione Clinica  
10|11 Maggio 2019

«LA NUTRIZIONE E LA MALATTIA»

## Diete oroenteroparenterali, nutrifito-integratori ed omeostasi intestinale - C. BENTIVOLLO



-substrati (e pre-enzimatizzati: maltolo e derivati ecc.) e terapia anti plurimetabolismi tumori e riattivatoria prometabolica (antifatigue ecc.) nella REOMEOSTASI dei paz. con tumore App. Digerente e altri.

## TERAPIA BIOMETABOLICA ANTIONCOCITI + PRO-HOST

plurimetabolismi oncociti:

-PASTEUR

-PASTEUR INVERSO (glicolisi aerobia E glicolisi anaerobia!) E Warburg EFFECT

-LISANTI effect

-CRABTREE

yeast's fermentation (fermentazione tipo lieviti!, perfino pur di darsi energia)

T.A.M.asservimento del metabolismo dei macrofagi (arrivati nel tumore per tentarne la fagocitosi, invece)=>per i fabbisogni degli oncociti!

(2018 Humanitas Milano in multicentrica internazionale)





# HOW TO REMOVE HEAVY METALS FROM YOUR BODY



**01** DRINK ENOUGH WATER



**02** EAT FERMENTED FOODS



(probiotic yogurt, kefir drinks, tempeh, pickled cucumbers, etc.)

**03** INCREASE INTAKE OF POLYPHENOLS



(star anise, cloves, dark-chocolate, green tea, etc.)

**04** CONSUME SULFUR-RICH FOODS



(broccoli, cauliflower cabbage, spinach, onion, etc.)

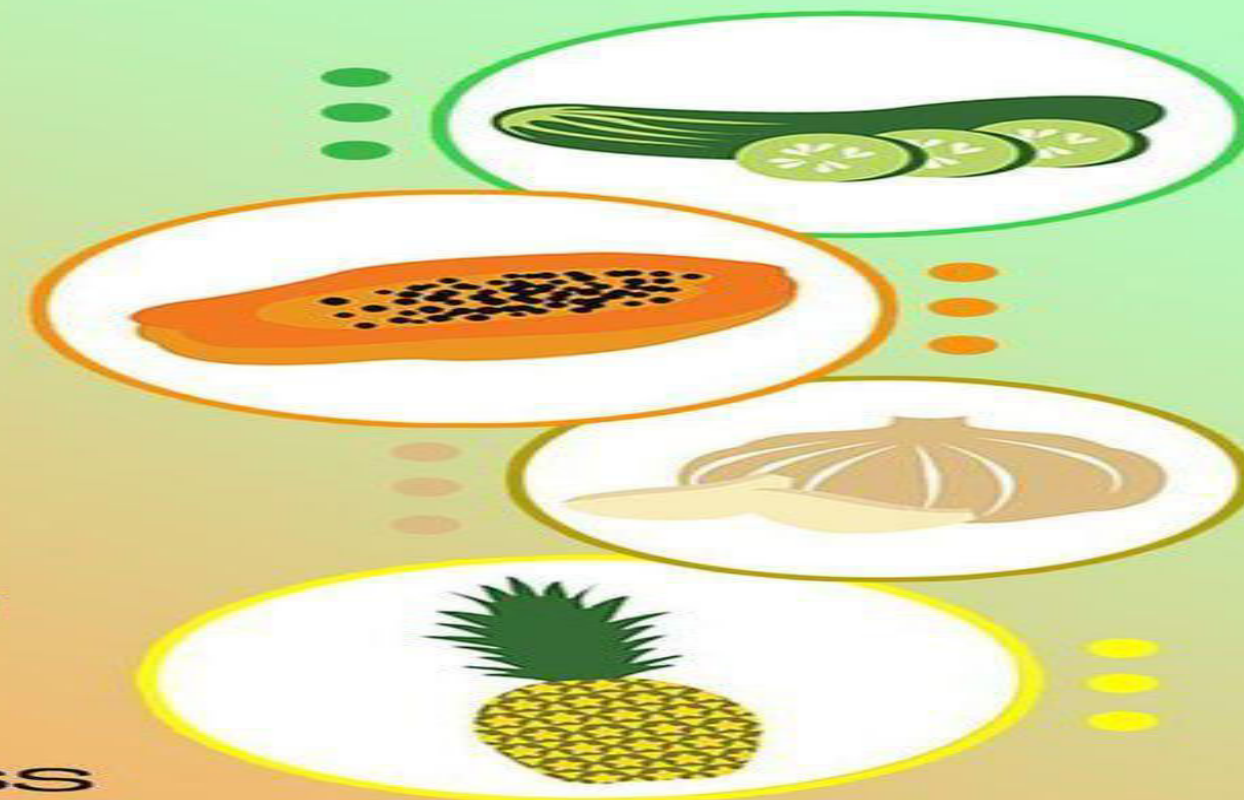
**05** CONSUME MILK THISTLE



To explore more, visit [www.Top10HomeRemedies.com](http://www.Top10HomeRemedies.com)

# HIGH - ENZYME FOODS

- Avocado
- Papaya
- Pineapple
- Cucumber
- Garlic
- Coconut
- Flaxseed
- Spirulina
- Figs
- Chlorella
- Ginger Root
- Sprouts
- Aloe Vera
- Barley Grass



The TRUTH About **CANCER**  
educate • expose • eradicate

*appapulgate-zeolite attivata , carbone vegetale solo se attivato, caolino, ecc.farina carrubbe ecc.; IMECROMONE diluente bile e sequestranti biliari in sindrome diarroica (e caolino +/- farina carrubbe) da insulto biliare ileale specie in operati colon resecati e/o diarrea resistente e marcata da varia cause..*

## Erboristeria Naturalmente



# What is the low FODMAP diet?



**F**

## IS FOR FERMENTABLE

Substances that are broken down by bacteria in your gut causing you to produce intestinal gas.



**O**

## IS FOR OLIGOSACCHARIDES

Substances made of chains of sugars. These substances may give you a stomach ache. They are found in foods such as wheat, rye, onions, garlic, legumes and pulses.



**D**

## IS FOR DISACCHARIDES

Substances made of two sugars. One such disaccharide is lactose. If you lack the enzyme lactase, you will not be able to properly digest lactose and may have digestive problems after eating foods that contain lactase.



**M**

## IS FOR MONOSACCHARIDES

Substances made of one sugar. We absorb fructose well if there is enough glucose. However, if you consume high-fructose containing foods which are also low in glucose such as honey or apples, you may not be able to absorb fructose well.

**A**

## IS FOR AND...

And moving on to the next one.



**P**

## IS FOR POLYOLS

These are sugar alcohols and include substances such as sorbitol and mannitol which you may recognize as artificial sweeteners.



## FODMAP foods to avoid or limit

### FRUIT

Apples, apricots, cherries, mango, pears, nectarines, peaches, pears, plums, prunes, watermelon and high concentrations of fructose from canned fruit, dried fruit or fruit juice



### VEGETABLES

Artichokes, asparagus, avocado, beets, broccoli, brussel sprouts, cabbage, cauliflower, garlic (in large quantity), fennel, leeks, mushrooms, okra, onions, peas, radicchio, lettuce, scallions (white parts), shallots, sugar snap peas, snow peas

### LEGUMES

Baked beans, chickpeas, lentils, kidney beans, soy beans



### SWEETENERS

Honey, fructose, high fructose corn syrup, isomalt, maltitol, mannitol, sorbitol, xylitol

### LACTOSE-CONTAINING FOODS

Custard, ice cream, margarine, milk (cow, goat, sheep), soft cheese (including cottage cheese and ricotta), yogurt

### GRAINS

wheat or rye in large amounts, eg. bread, crackers, cookies, cous cous, pasta

## Suitable foods for a Low-FODMAP diet

### FRUIT

Banana, blueberry, grapefruit, grapes, honeydew melon, kiwi, lemon, lime, mandarin oranges, orange, raspberry, strawberry



### VEGETABLES

Bell peppers, bok choy, carrots, celery, corn, eggplant, green beans, lettuce, parsnips, scallions (green parts only) spinach, sweet potato, white potato, tomato

### STAPLES

Meats, fats, eggs

### SWEETENERS

Artificial sweeteners that do not end in "ol," glucose, maple syrup, sugar (sucrose)



### LACTOSE ALTERNATIVES

Butter, hard cheese, brie and camembert, lactose-free products, such as lactose-free ice cream and yogurt, gelato, rice milk & sorbet

### GRAINS

Oats, gluten-free products & spelt products



# CHRONIC INFLAMMATION

stepintomygreenworld.com

## SYMPTOMS



## REMEDIES

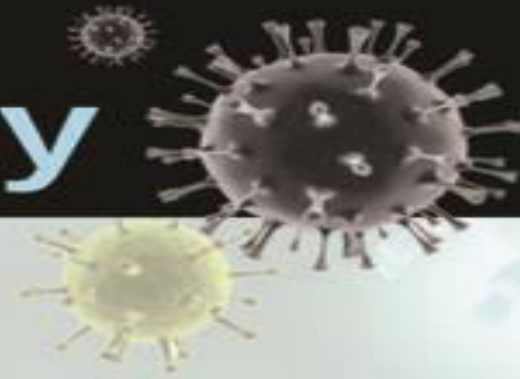


1. Belching
2. Bloating
3. Burning skin
4. Constipation
5. Cough, sore throat
6. Cramping
7. Dark circles & bags
8. Diarrhea
9. Fatigue
10. Fever, chills
11. Headache
12. Itchy ears & eyes
13. Joint pain
14. Loss of appetite
15. Memory problems
16. Muscle spasms
17. Rash, hives, acne
18. Rough skin
19. Stuffy, runny nose
20. Water retention

1. Ginger, Apple Cider Vinegar
2. Apple Cider Vinegar
3. Vitamin D, fish oil, aloe vera
4. Coconut oil, olive oil, Apple Cider Vinegar
5. Honey, garlic, oregano
6. Apple Cider Vinegar, activated charcoal
7. Probiotics, mint
8. Probiotics
9. Meditation, adequate sleep
10. Cayenne pepper, turmeric, honey
11. No chocolate, no refined sugars
12. Cucumber, chamomile tea bags
13. Exercise regularly, krill oil
14. Ginger, rosemary, fenugreek
15. Hot beverages, super foods, no alcohol
16. Water yoga, meditation
17. Lemon, honey
18. Vitamin D, fish oil
19. Eucalyptus, elderberry
20. Asparagus, parsley, watercress

stepintomygreenworld.com

# 25 Ways to Reduce AutoImmunity



1. Avoid Processed Foods
2. Drink Filtered Water
3. Chew Your Food Well
4. Consume Small & Medium Chain Fats
5. Anti-Microbial Herbs
6. Practice Intermittent Fasting
7. Optimize Your Vitamin D
8. Improve Your Stomach Acid Levels
9. Drink Herbal Tea with Good Fat
10. Improve Your Sleep
11. Magnesium & B Vitamin Rich Foods
12. Use a High Quality Probiotic Supplement
13. Consume Healthy Prebiotic Foods
14. Consume Probiotic Rich Foods
15. Move Your Bowels
16. Carminative Herbs
17. Smooth Move Tea
18. Ground Your Body
19. Take Time to Breathe Deeply
20. Practice Oil Pulling
21. Improve Your Liver and Gallbladder Health
22. Use Essential Oils
23. Improve Your Mitochondria
24. Eliminate Your Food Sensitivities
25. Use Activated Charcoal or Bentonite Clay



DRJOCKERS.COM  
SUPERCHARGE YOUR HEALTH

Giornate Catanesi di Nutrizione Clinica  
10|11 Maggio 2019

«LA NUTRIZIONE E LA MALATTIA»

Diete oroenteroparenterali, nutrifito-integratori ed omeostasi  
intestinale - C. BENTIVOLIO





# FOODS THAT FIGHT INFLAMMATION

Inflammation has been linked to cancer, heart disease, diabetes, depression, and Alzheimer's. Fight inflammation with a healthy



## ANTI-INFLAMMATION FOODS



Tomatoes



Fruits

Strawberries, blueberries, oranges and cherries.



Nuts

Almonds, walnuts, and other nuts.



Olive oil



Leafy greens

Spinach, kale, collards, and more.



Fatty fish

Salmon, mackerel, tuna, and sardines.

## PRO-INFLAMMATION FOODS



Fast foods



Sodas



Refined carbs



Lard



Processed meats

Ma **NUTRIZ. ENTER./PAR.** > nutrienti + cofattori (ad es. recenti **SACCHE SMOF-nutrients Soy-Medium-Chain Triglycerides-Olive Oil-Fish Fats**; oligoelementi; cofattori vari possibili e antiossidanti -coprire dalla luce le sacche- se enterale preferire **Gastrica o gastroduodenale 'DOUBLE LUMEN: OMEOSTASI E' ANCHE NELLA VIA DI SOMMIN. NON SOLO NEL TIPO DI NUTRIENTI E COFATTORI! --e inserire nel ciclo giornaliero anche pasti 'masticati- col frullatore o talora omogenizzati e PERCHE' NO anche nutriferito integratori se assolutamente necessari (Es. simbiotici, menta per cattivo odore feci stomie tempor. o definitive chirurgiche, ecc.) x OTTENER SEMPRE LA MAX POSSIBILE =>**

**=> OMEOSTASI ANCHE CON E IN NUTRIZ. ENTERALE (anche e perfino MISTA a parenterale) e perfino utile mediante entero. mimesi dei cibi somministrati per NPT.. preferire /far prevalere e NON disattivare (compreso RESEZIONI CHIRURGICHE) oro-gastro funzioni e intestino tranne casi assolutamente temporanei e/o necessari.**



Stay Fit, Stay Healthy, Enjoy Life

# 18 FOODS THAT NATURALLY DETOX RADIATION

healthfitnesszone.blogspot.com



Designed by Queen Media Inc.



**KELP**



**PUMPKIN**



**ALFALFA SPROUTS**



**WHEATGRASS**



**ROSEMARY**



**SPIRULINA**



**BEE POLLEN**



**BROWN RICE**



**SEAWEED**



**ONIONS**



**GINGER**



**GARLIC**



**BROCCOLI**



**APPLE**



**OLIVE OIL**



**BEETS**



**LEAFY GREENS**



**BLUE-GREEN ALGAE**

healthfitnesszone.blogspot.com



Giornate Catanesi di Nutrizione Clinica  
10/11 Maggio 2019

«LA NUTRIZIONE E LA MALATTIA»

Diete oroenteroparenterali, nutrifito-integratori ed omeostasi intestinale - C. DI NUTRIZIONE



Barium	Bismuth	Boron	Calcium	Carbon
Cerium	Cesium	Chloride	Chromium	Copper
Dysprosium	Erbium	Europium	Fluoride	Gadolinium
Gallium	Germanium	Gold	Hafnium	Holmium
Indium	Iodine	Iridium	Iron	Lanthanum
Lithium	Lutetium	Magnesium	Manganese	Molybdenum
Neodymium	Nickel	Niobium	Osmium	Palladium
Phosphorous	Platinum	Potassium	Praseodymium	Rhenium
Rhodium	Rubidium	Ruthenium	Samarium	Scandium
Selenium	Silicon	Silver	Sodium	Strontium
Sulfur	Tantalum	Tellurium	Terbium	Thallium
Thorium	Thulium	Tin	Titanium	Tungsten
Vanadium	Ytterbium	Yttrium	Zinc	Zirconium



## AFA-KLAMATH- Macrominerali ed oligoelementi-



Giornate Catanesi di Nutrizione Clinica  
10|11 Maggio 2019

«LA NUTRIZIONE E LA MALATTIA»

Diete oroenteroparenterali, nutrifito-integratori ed omeostasi  
intestinale - C. BENTIVOLLO

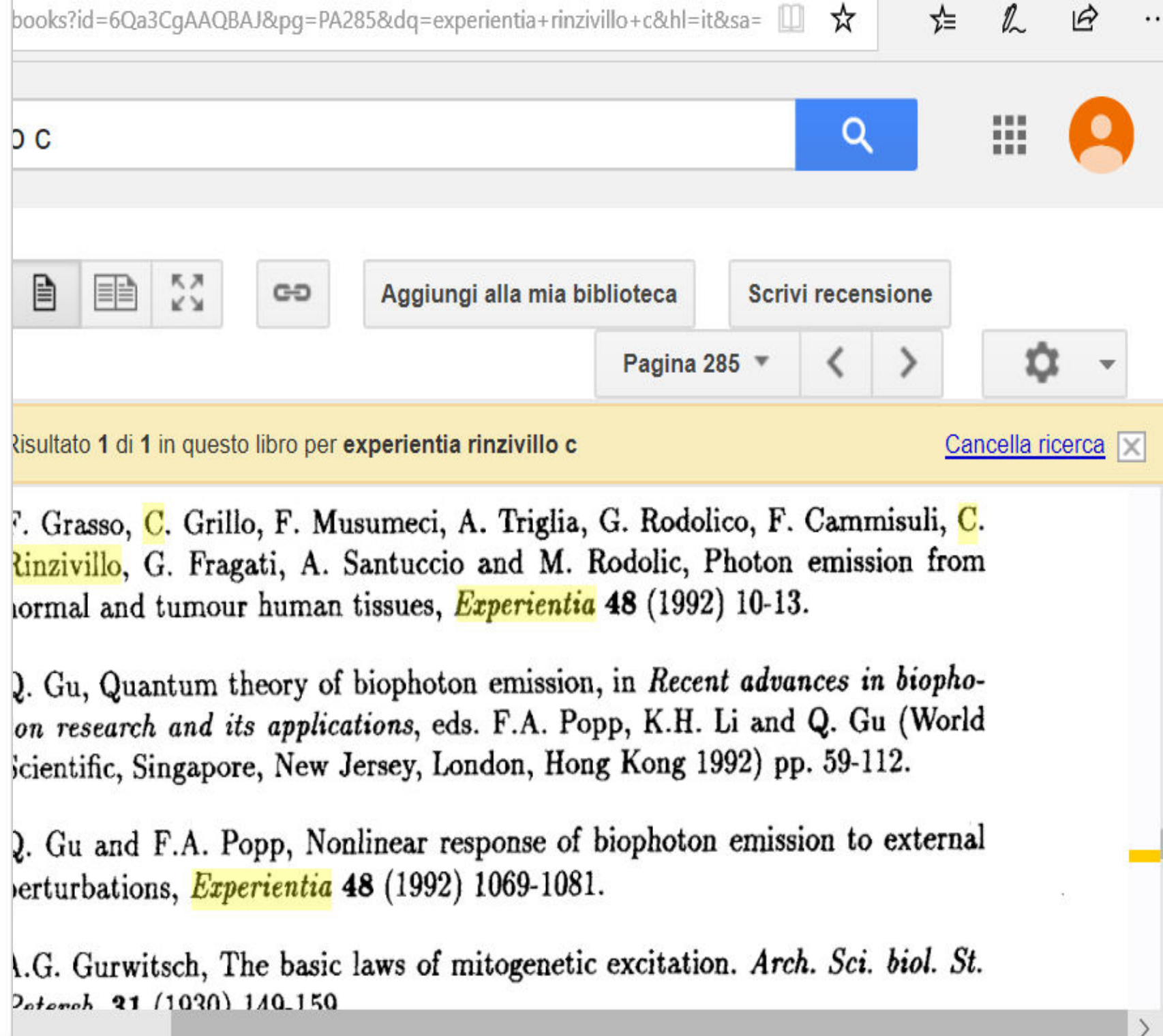


# BIOELECTRODYNAMICS AND BIOCOMMUNICATION

Editors

Mae-Wan Ho  
Fritz-Albert Popp  
Ulrich Warnke

 World Scientific



books?id=6Qa3CgAAQBAJ&pg=PA285&dq=experientia+rinzivillo+c&hl=it&sa=

Aggiungi alla mia biblioteca Scrivi recensione

Pagina 285

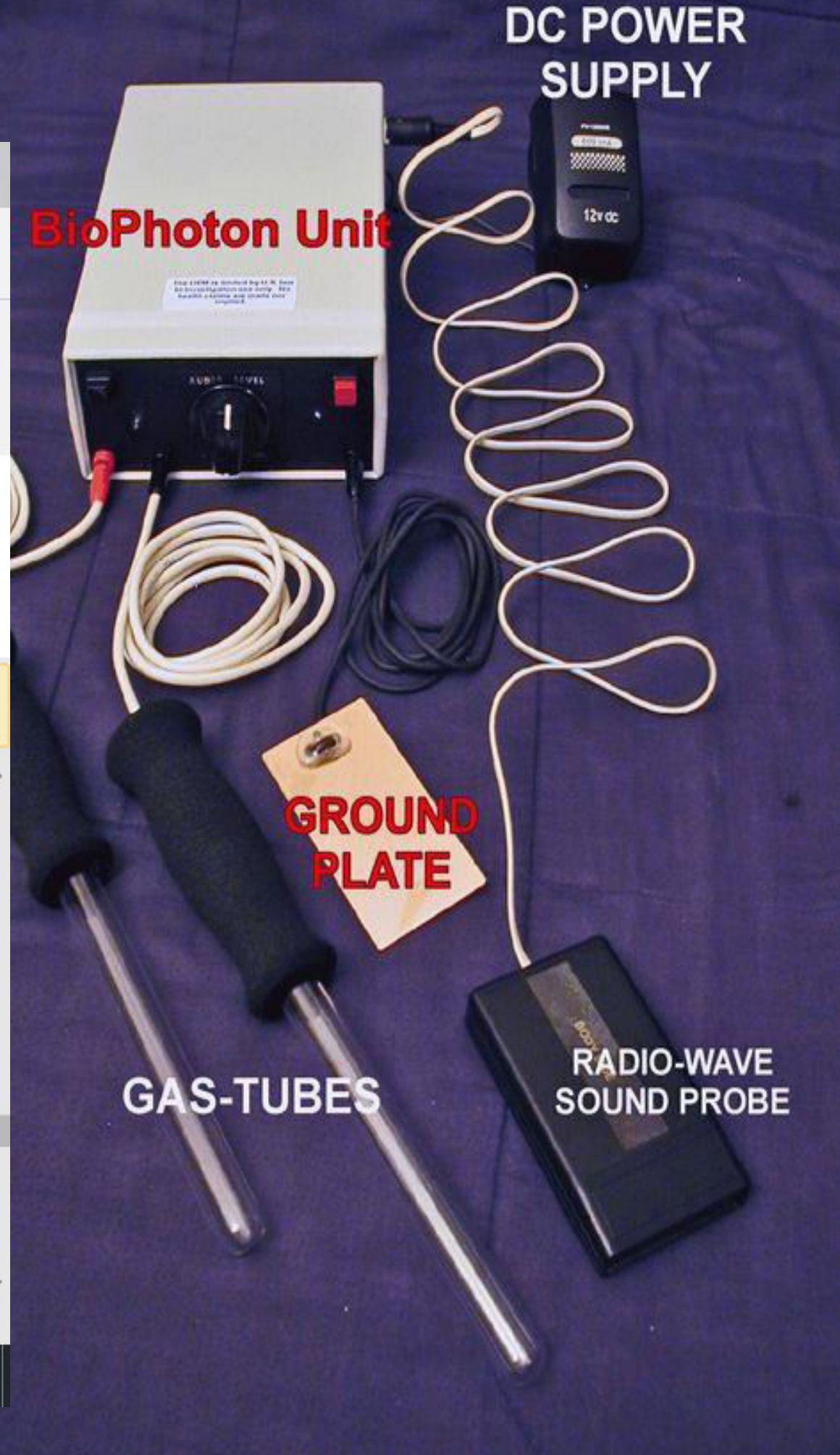
Risultato 1 di 1 in questo libro per **experientia rinzivillo c** [Cancella ricerca](#)

F. Grasso, C. Grillo, F. Musumeci, A. Triglia, G. Rodolico, F. Cammisuli, C. Rinzivillo, G. Fragati, A. Santuccio and M. Rodolic, Photon emission from normal and tumour human tissues, *Experientia* **48** (1992) 10-13.

Q. Gu, Quantum theory of biophoton emission, in *Recent advances in biophoton research and its applications*, eds. F.A. Popp, K.H. Li and Q. Gu (World Scientific, Singapore, New Jersey, London, Hong Kong 1992) pp. 59-112.

Q. Gu and F.A. Popp, Nonlinear response of biophoton emission to external perturbations, *Experientia* **48** (1992) 1069-1081.

A.G. Gurwitsch, The basic laws of mitogenetic excitation. *Arch. Sci. biol. St. Petersburg* **31** (1930) 140-150.





# THE TOP 10 BENEFITS OF L-GLUTAMINE

- 1 Improves gastrointestinal health
- 2 Helps heal ulcers and leaky gut
- 3 Aids with memory, focus and concentration
- 4 Improves IBS and diarrhea
- 5 Promotes muscle growth and decreases muscle wasting
- 6 Improves athletic performance and recovery from endurance exercise
- 7 Boosts metabolism and cellular detoxification
- 8 Cuts sugar and alcohol cravings
- 9 Fights cancer
- 10 Improves diabetes and blood sugar

# WHY ARE THESE CONDITIONAL AMINO ACIDS SO IMPORTANT?

<b>ARGININE</b>	<p>Promotes healthy immune system function and healthy skin†</p> <p>Supports healthy liver cells†</p>
<b>GLYCINE</b>	<p>Encourages healthy muscle cells and growth†</p> <p>Helps with detoxification†</p> <p>Promotes healthy sleep and cognitive function†</p>
<b>PROLINE</b>	<p>Supports joint comfort†</p> <p>Supports healthy skin†</p> <p>Helps seal up the gut†</p>
<b>GLUTAMINE</b>	<p>Supports gut health†</p> <p>Metabolic fuel for cells in small intestine†</p> <p>Supports metabolism and muscle building†</p>

# TOP 7 L-CYSTEINE BENEFITS

- 1 **HAS ANTIOXIDANT PROPERTIES**
  - Slows the aging process
  - Helps prevent or treat disease
  - Boosts immunity
- 2 **PROMOTES DETOXIFICATION**
  - Helps prevent side effects caused by drug reactions and toxic chemicals
- 3 **INCREASES MALE FERTILITY**
  - Alleviates glutathione depletion during oxidative stress
  - Helps men with poor semen quality, DNA damage and oxidative stress
- 4 **BALANCES BLOOD SUGAR LEVELS**
  - May lower glycemia and markers of vascular inflammation in patients with diabetes
- 5 **SUPPORTS DIGESTIVE HEALTH**
  - Can help reduce the symptoms of ulcerative colitis
- 6 **RELIEVES SYMPTOMS OF RESPIRATORY CONDITIONS**
  - Works as an expectorant
  - Breaks down mucus in the body
  - Decreases the severity and frequency of wheezing and respiratory attacks by boosting glutathione and thinning mucus
- 7 **HELPS TREAT PSYCHIATRIC DISORDERS**
  - Studies suggest it holds potential as treatment for addiction, including marijuana dependence, nicotine addiction, cocaine addiction and even pathological gambling
  - May help reduce symptoms of OCD
  - Can be useful for people with schizophrenia and bipolar disorder

# TOP 10 LEAKY GUT SUPPLEMENTS

- 1 PROBIOTICS
- 2 FIBER
- 3 ENZYMES
- 4 L-GLUTAMINE
- 5 LICORICE ROOT
- 6 COLLAGEN POWDER
- 7 NAG
- 8 QUERCETIN
- 9 HCL W/ PEPSIN
- 10 ANTI-FUNGALS

Dr. Axe  
FOOD IS MEDICINE



Giornate Catanesi di Nutrizione Clinica  
10|11 Maggio 2019

«LA NUTRIZIONE E LA MALATTIA»

Diete, integratori

Dr. Axe  
FOOD IS MEDICINE

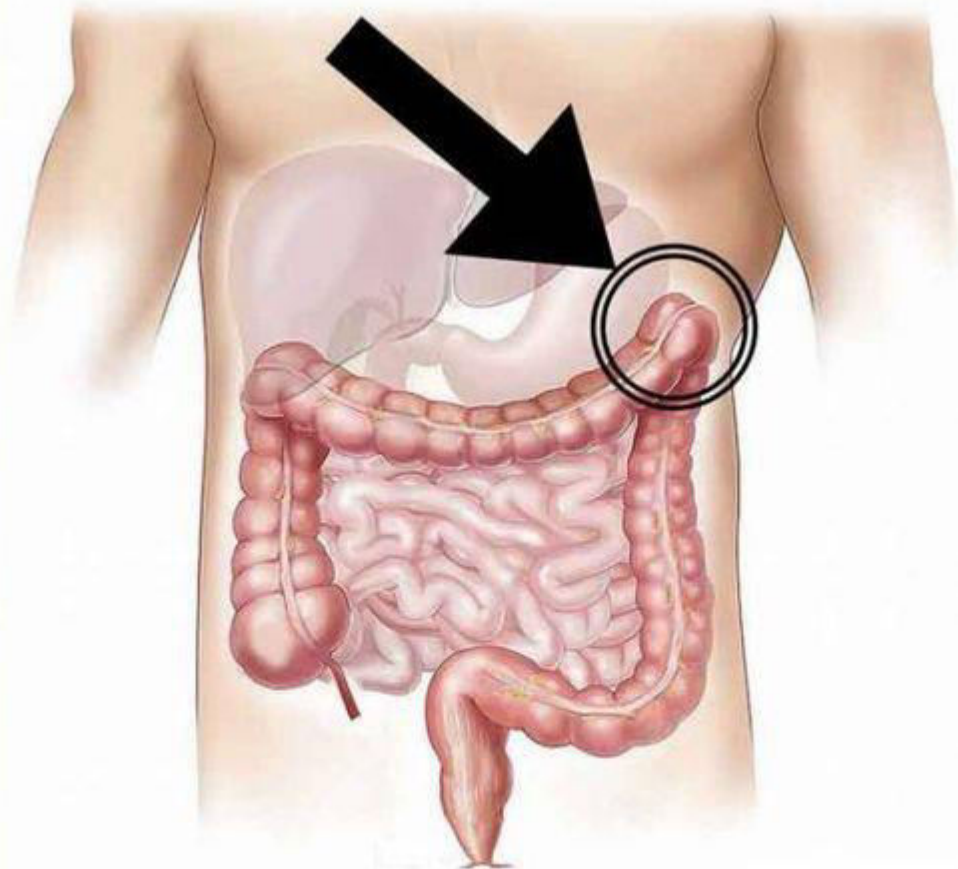
Dr. Axe  
FOOD IS MEDICINE



# Splenic Flexure Syndrome

Symptoms, Treatment & Relief

Health  
Form



# SIBO

SMALL INTESTINE BACTERIAL OVERGROWTH

There are 1-10 trillion bacteria in our intestinal tract, most of which are in the large intestine. When they overgrow in the small intestine, digestion and absorption are disturbed. Because the small intestine is such an important part of our digestive system, overgrowth can set the stage for a number of acute and chronic conditions.

Normal peristalsis and sphincter function should move ingested food and bacteria from the upper digestive tract into the large intestine. Failure to move the bacteria along will allow them to become established.



THE ILEOCECAL VALVE BETWEEN SMALL AND LARGE INTESTINE SHOULD PREVENT RETROGRADE FLOW OF INTESTINAL CONTENTS.

## SYMPTOMS



FOOD ALLERGIES AND INTOLERANCES  
JOINT ACHES AND MUSCLE PAINS  
MOOD SWINGS, EPISODIC BRAIN FOG  
WEIGHT LOSS, DEFICIENCY DISEASES  
GAS, BLOATING, CONSTIPATION, DIARRHEA  
FATIGUE, IMMUNE SYSTEM DYSFUNCTION

## CAUSES



OBSTRUCTION  
SLUGGISH PERISTALSIS  
INTESTINAL NEUROPATHY  
DIVERTICULITIS IN SMALL INTESTINE  
FAILURE OF SPHINCTER/VALVE FUNCTION

## DIAGNOSIS



JEJUNAL ASPIRATION  
LACTULOSE HYDROGEN TEST  
ORGANIC ACID TEST

## TREATMENTS



MASSAGE  
PREBIOTICS  
PROBIOTICS  
AVOID SWEETS  
PEPPERMINT OIL  
EXERCISE, MUSCLE TONE  
OPTIMIZE DIETARY FIBER  
OPTIMIZE THYROID FUNCTION  
AVOID ACID-BLOCKING AGENTS

USE APPROPRIATE ANTIBIOTICS  
REPLACE HCL, IF NECESSARY  
AVOID LACTOSE, IF NECESSARY  
SPECIFIC CARBOHYDRATE DIET  
OPTIMIZE MAGNESIUM LEVELS  
SUPPORT SI NEURONAL FUNCTION  
NORMALIZE SPHINCTER FUNCTION  
AVOID INAPPROPRIATE ANTIBIOTICS  
TREATMENT OF ILEOCECAL VALVE



Giornate Catanesi di Nutrizione Clinica  
10|11 Maggio 2019

«LA NUTRIZIONE E LA MALATTIA»

Diete ororent  
intestinales - C. BUNZIVITTO



# SYMPTOMS OF SIBO

(Small Intestinal Bacterial Overgrowth)

SIBO, or Small Intestinal Bacterial Overgrowth, is a commonly-diagnosed digestive system disorder, much like Irritable Bowel Syndrome (IBS) and leaky gut. Excessive bacteria in the small intestine can cause malabsorption, malnutrition, and deficiencies in vitamins like B12, K, E, D, and A. Though symptoms can vary, here are some common signs that someone could be dealing with SIBO:



- |  |   |
|--|---|
|  Rosacea    |  Joint Pain    |
|  Depression |  Weight Loss   |
|  Asthma    |  Malnutrition |
|  Eczema   |  Vomiting    |
|  Acne     |  Diarrhea    |
|  Rash     |  Nausea      |
|  Fatigue  |  Bloating    |

www.DrJayDavidson.com

# HOW TO TREAT SIBO

(SMALL INTESTINES BACTERIAL OVERGROWTH)



Treating SIBO successfully involves major dietary and drinking changes, as well as a rotation of natural antibiotics.



## DIET

- Start with DETOX elimination diet
- Consider a cleanse.
- Eat 2 or 3 meals per day.
- No snacks between meals.
- Don't eat 3 hours before bed.



## DRINK

- Do not drink liquid with meals.
- Drink only water between meals to stay hydrated.



## FAST

- Fast for 24 hours once per month.
- Fast for 12 hours every night.



## NATURAL ANTIBIOTICS

- Oregano
- Berberine
- Wormwood
- Lemon balm
- Colloidal silver
- Raw garlic
- Indian barberry root



Giornate Catanesi di Nutrizione Clinica  
10|11 Maggio 2019

«LA NUTRIZIONE E LA MALATTIA»

FOR MORE INFORMATION VISIT US AT [WWW.HOMECURESTHATWORK.COM](http://WWW.HOMECURESTHATWORK.COM)



# What Reduces Serotonin Levels?

Chronic Mental/Emotional Stress

Inadequate or Ineffective Sleep

Poor Blood Sugar Stability

Vitamin B1, B2, B6, and/or folate deficiency

Magnesium deficiency

Vitamin D deficiency

Spinal Subluxation

Sedentary Lifestyle

Omega 3 Fatty Acid Deficiency

Chronic Brain Inflammation

Leaky Gut Syndrome

Genetic single nucleotide polymorphisms (SNP's of MAO and 5HTT).

DRJOCKERS.COM  
SUPERCHARGE YOUR HEALTH

## Forms of Magnesium

**Chloride:** detoxing, metabolism, kidney function

**Citrate:** not recommended, more info in files

**Glycinate:** relaxing, good absorption rate, leaky gut, nerve pain

**Malate:** energizing, fibromyalgia, muscle pain

**Oxide:** good in small doses throughout the day

**Sulfate:** small oral doses, best in bath

**Taurate & orotate:** cardiovascular health

**Threonate:** brain injuries, PTSD, depression, neuro conditions, anxiety

**Mag Water:** one of the co-factors, improves absorption

Tracy Grady, 2016

Here's my final draft. Thank you everyone for your feedback and contributions. Hope this helps guide your decisions about what's best for you (but only after yo... See More

38 Likes 7 Comments

Like Comment Share

## INFLAMMATION TREATMENT APPROACHES TO TRY



### DIET & NUTRIENTS

Reduce the glycemic index and load to decrease inflammation. Reduce intake of simple carbohydrates, sugar, arachidonic acid from animal fat and high omega-6 from vegetable oils (corn, cottonseed, safflower, sunflower oils), and trans-fats to reduce inflammation.<sup>1</sup>



Omega-3 polyunsaturated fats are found to be anti-inflammatory.<sup>2</sup>

#### BEST SOURCES



COLD-WATER WILD FISH & SEAFOOD



EGGS WITH HIGH OMEGA-3 CONTENT



WALNUTS



FISH OIL



FLAX SEEDS & FLAX SEED OIL



WHEAT GERM



GRASS-FED BEEF



CHIA SEEDS



SOYBEANS



Fiber consumption is correlated with a 25-54% reduction of inflammation.



Choose fruits and vegetables from all parts of the color spectrum, especially berries, tomatoes, orange and yellow fruits, and dark leafy greens.<sup>3</sup>



Spice it up! Ginger, curry, cinnamon, cayenne, clove, garlic and other spices can have an anti-inflammatory effect.<sup>11</sup>



Enjoy plain dark chocolate in moderation (about 1 oz per day with a minimum cocoa content of 70%).<sup>12</sup>



Nutrients such as beta-carotene, turmeric, genistein, and tea have been shown to have anti-inflammatory effects.<sup>4</sup>



Magnesium and vitamin D appear to exert positive anti-inflammatory effects, as does vitamin E, selenium and zinc.<sup>4</sup>



Resveratrol, boswellia (aka frankincense), bromelain (found in pineapples) and curcumin supplements can also be helpful in reducing inflammation.<sup>4,13</sup>



Certain proteolytic enzyme supplements can help reduce inflammation in the body. Ask a nutritionist to learn more.



### WEIGHT LOSS & EXERCISE

Weight loss has been shown to decrease inflammation. Exercise can help reduce the inflammation.<sup>4</sup>

Giornate Catanesi di Nutrizione Clinica  
10|11 Maggio 2019

«LA NUTRIZIONE E LA MALATTIA»

Diete oroenteroparenterali, nutrifito-integratori ed omeostasi intestinale - C. BENTIVOLLO



# MEMO DI COTTURA DEGLI ORTAGGI

ORTAGGIO	LESSATI	AL VAPORE	IN PADELLA
 asparagi	10-15 min	8-10 min.	10-13 min.
 broccoli	10-12 min. in acqua bollente salata	12-14 min. tagliato a cimette	7-10 min.
 cavolo	4-5 min. foglie in acqua bollente	5-7 min.	8-10 min.
 cavolfiore	6-8 min. in acqua bollente salata	8-10 min. a cimette	30 min. tagliato a pezzi
 carote	20-30 min. in acqua fredda salata	10-15 min. tagliate a pezzetti	30 min. a pezzetti
 carciofi	10-13 min. in acqua bollente salata	13-15 min. tagliati a spicchi	30-35 min. intero
 fagiolini	12-15 min. in acqua bollente salata	18-20 min.	18-20 min.
 piselli	8-10 min. non consigliabile	10-12 min.	10-15 min.
 patate	15-20 min. in acqua bollente salata	25-30 min. tagliate a pezzetti	20-25 min. a pezzetti
 spinaci	1-2 min. in acqua bollente salata	3-4 min.	5-6 min.
 zucchine	4-5 min. in acqua bollente salata	6-7 min.	25-30 min. tagliate a pezzetti

# SPEZIE IN CUCINA PER MIGLIORARE LA SALUTE

piuvivi.com



**Cannella**  
per regolare il glucosio nel sangue e abbassare la glicemia.



**Salvia**  
per migliorare la memoria e la salute del cervello.



**Menta piperita**  
per alleviare la nausea e l'intestino irritabile.

piuvivi.com



**Curcuma**  
per ridurre l'infiammazione cronica e alleviare l'artrite.

piuvivi.com



**Peperoncino**  
per ridurre il peso corporeo e abbassare il rischio di cancro.

piuvivi.com



**Zenzero**  
per contrastare l'infiammazione cronica e alleviare la nausea.



**Aglione**  
per abbassare il colesterolo LDL e la pressione arteriosa alta.



**Basilico sacro**  
per migliorare il sistema immunitario e ridurre la glicemia.

piuvivi.com





# PARASITE CLEANSE

The 6 weeks protocol

## Step 1 : Starve The Parasites

- *Intestinal Cleanse*
- *Foods to Avoid*



## Step 2 : Make Them Weak

- *Foods to Eat*
- *Herbs*



## Step 3 : Boost Immune System

- *Probiotics*
- *Diet*



CleanseJoy

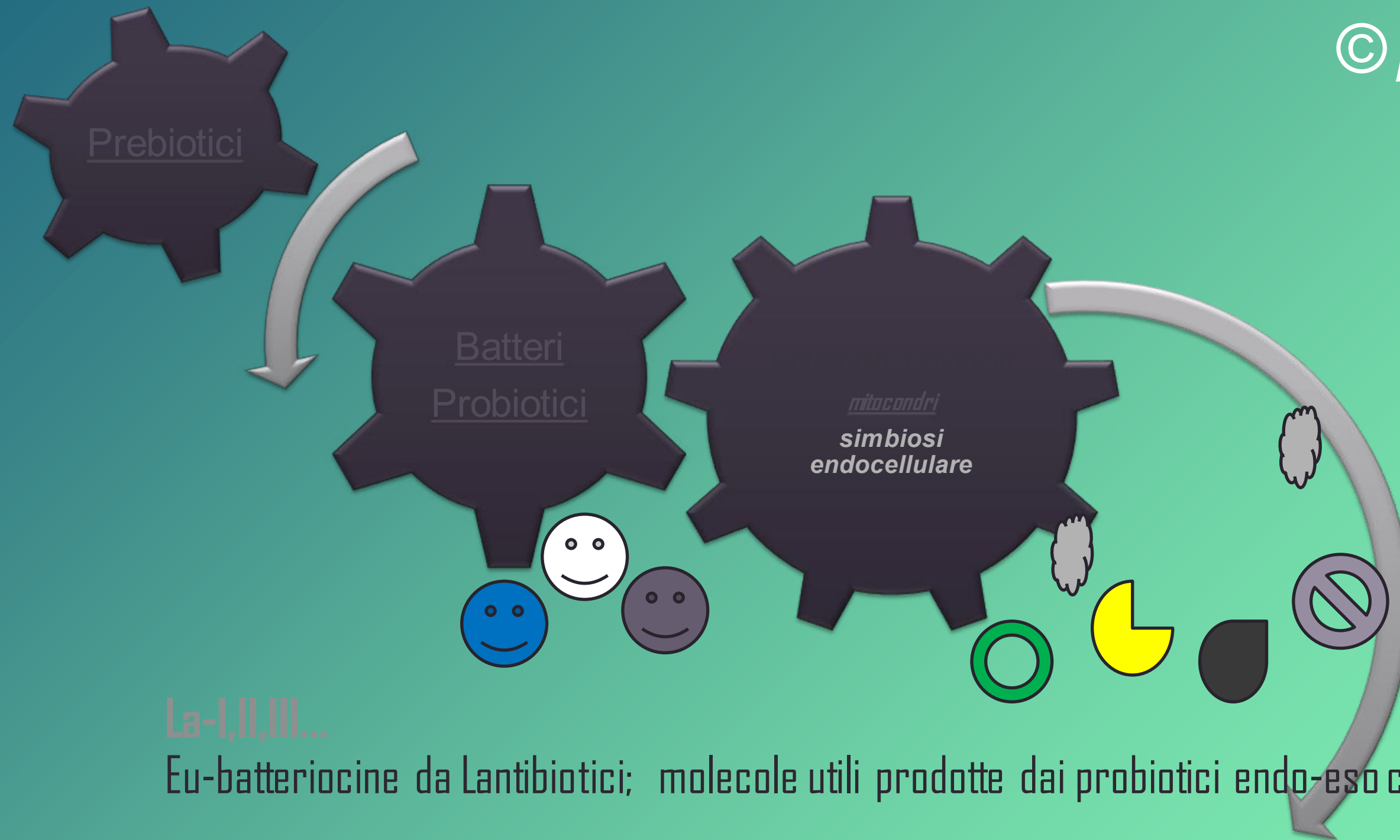
EVIDENCE BASED CLEANSING





**SIMBIOTICO (prebiotico+probiotico) + SIMBIOSI (probiotico+intestino) = EUBIOSI**

© prof. C.Rinzivillo



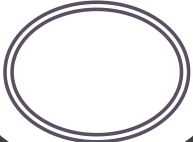
La-I,II,III...

Eu-batteriocine da Lantibiotici; molecole utili prodotte dai probiotici endo-eso cellulare

**EFFETTI SISTEMICI POSITIVI SULL'ORGANISMO UMANO**





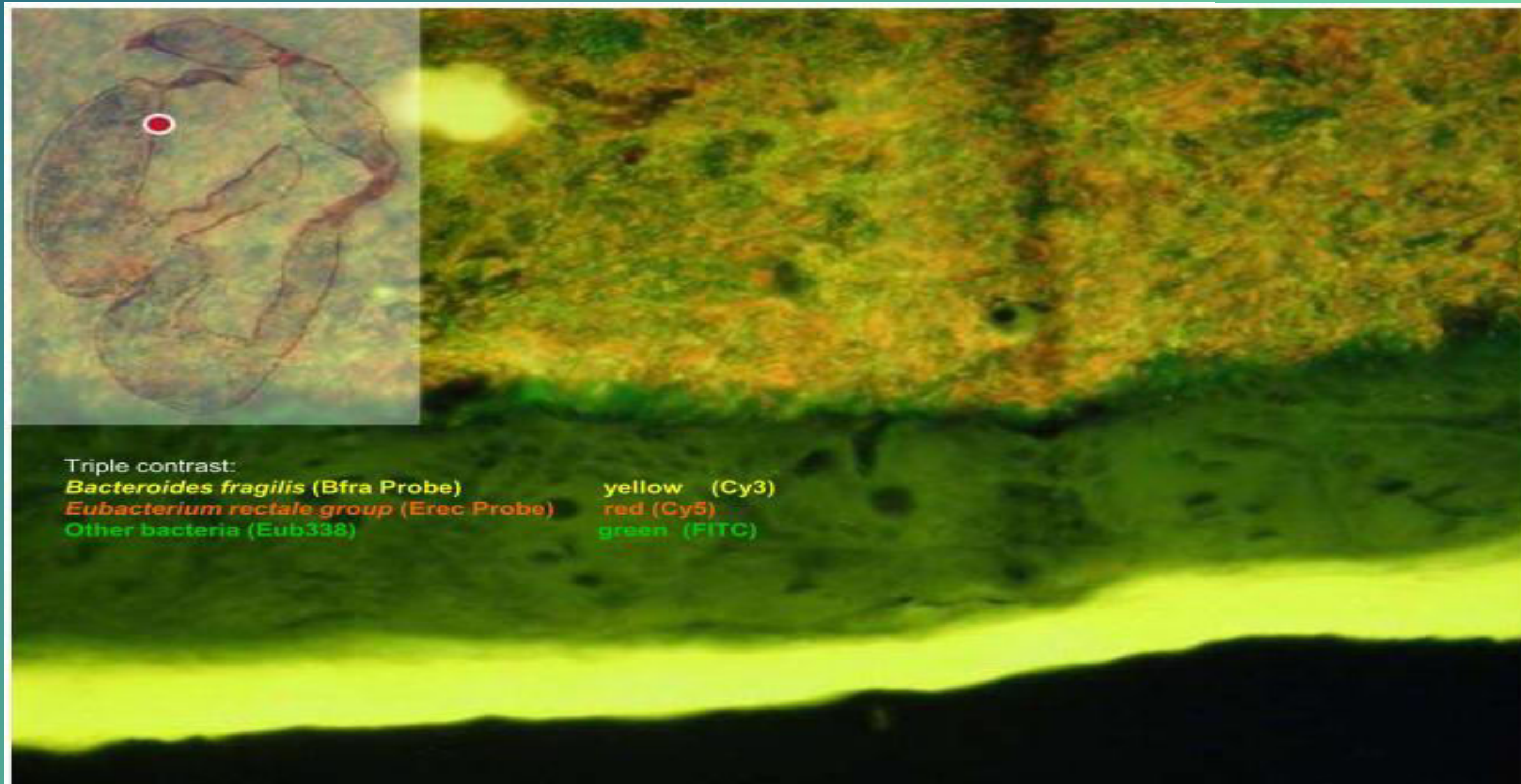


I PREBIOTICI, SONO SACCARIDI GLUCO-OLIGO (GOS), FRUTTO-OLIGO (FOS), ECC., RITENUTI INIZIALMENTE SOLO UTILI FIBRE O SCORIE, ORA SON NOTI COME NUTRIENTI DEI PROBIOTICI (CHE COSÌ SINTETIZZANO SCFA-SHORT CHAIN FATTY ACIDS-:AC. GRASSI A CORTA CATENA C2 ACETATO-LATTATO MA SOPRATUTTO C3 PROPIONATO E BUTIRRATO C4;INOLTRE RECENTI VALERICO E *iso*VALERIANICO *i*C5, BENZODIAZEPINO MIMETICI! .NECESSARI, ASSIEME AL GLUCOSIO, AL PARTICOLARE METABOLISMO ASSORBITIVO E DI FUNZIONI DI PARETE E DIFESA SVOLTE DA VILLI ED ENTEROCITI).I




# Colonic microbial architecture: differential distribution of (EU)bacteria\_

Curr Probl Pediatr Adolesc Health Care. A.available in PMC Pub Med Central National Inst. Of Health USA 2010 June

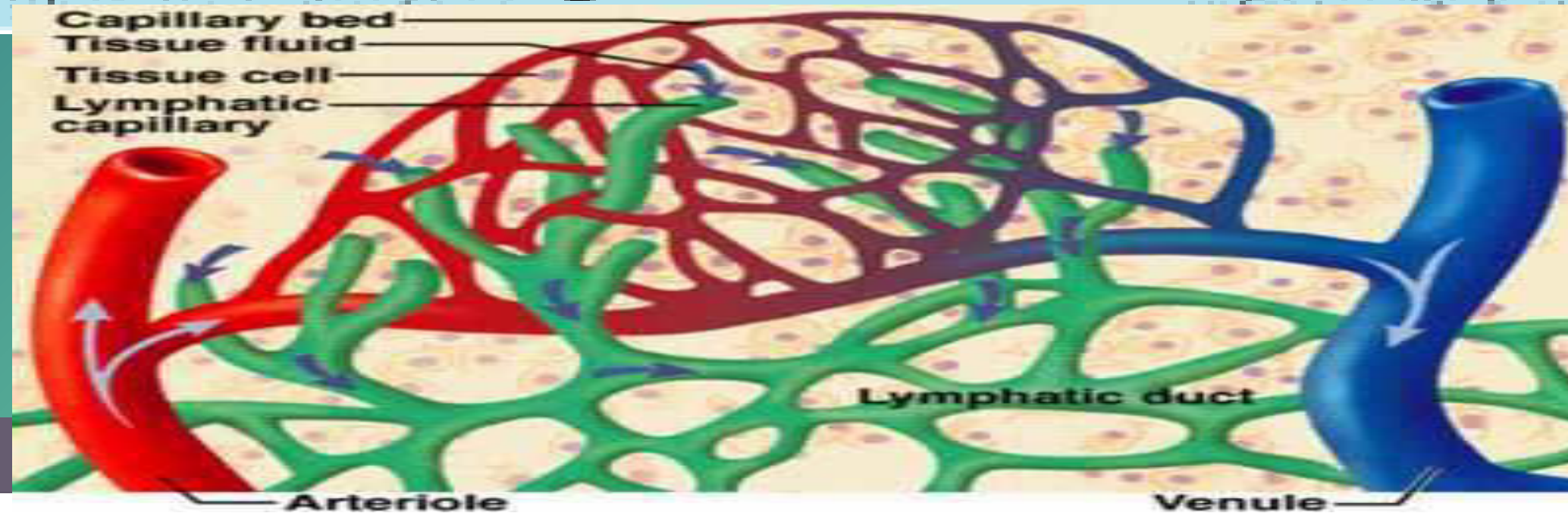
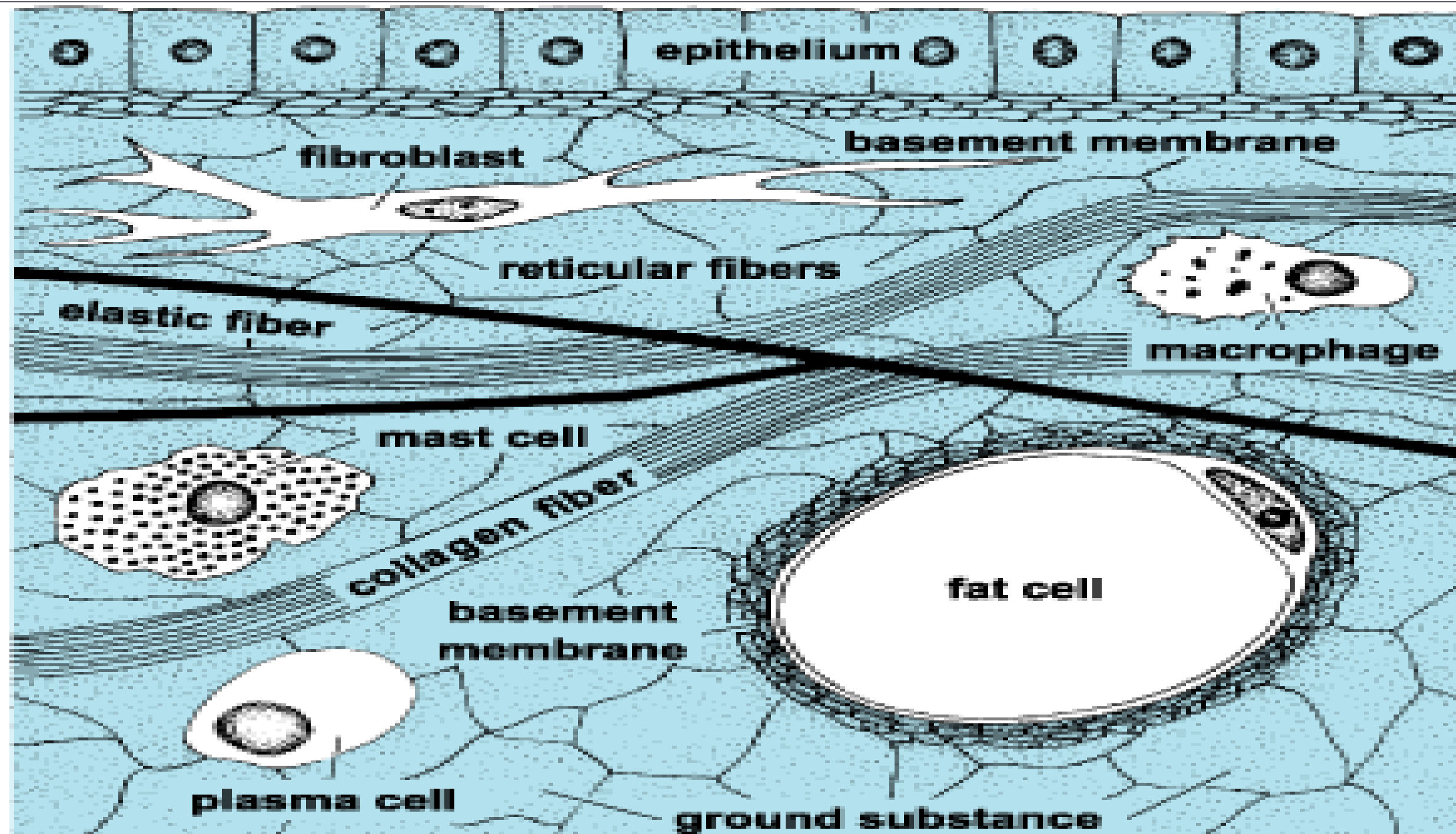






**I RECENTI LANTIBIOTICI (L.), SECRETI DA GRAM+, PRESENTANO GRUPPI METIL-LANTIONINA CHE LI RENDONO DIFFERENTI DALLE ALTRE PATOGENE BATTERIOCINE, ANZI SONO POTENTI PEPTIDI ANTIMICROBICI, DI RECENTE SCOPERTA. ESSI, CON LA LORO AZIONE, POTREBBERO SUPERARE IL GRAVE PROBLEMA ANTIBIOTICO-RESISTENZA. ALCUNI LANTIBIOTICI AGISCONO MEDIANTE “SPIAZZAMENTO” DI BATTERI PATOGENI RESISTENTI E SINERGIZZANO CON I PROBIOTICI (CHE AGISCONO PER COMPETIZIONE TIPO “SPACE&FOOD” CONTRO I PATOGENI). ALCUNI NOMI: LACTICIN 481, STREPTOCOCCIN A-FF22, MUTACIN II, NUKACIN ISK-1, SALIVARICINE (TUTTI DI “GRUPPO 481”).**





LEPTINA ADIPONEC. RESISTINA  
 AMILINASOCS-3;

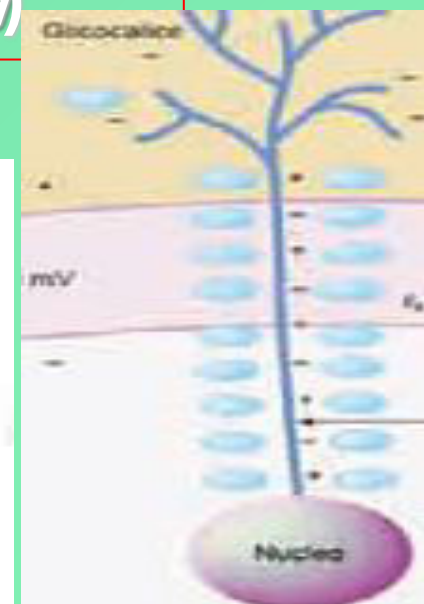
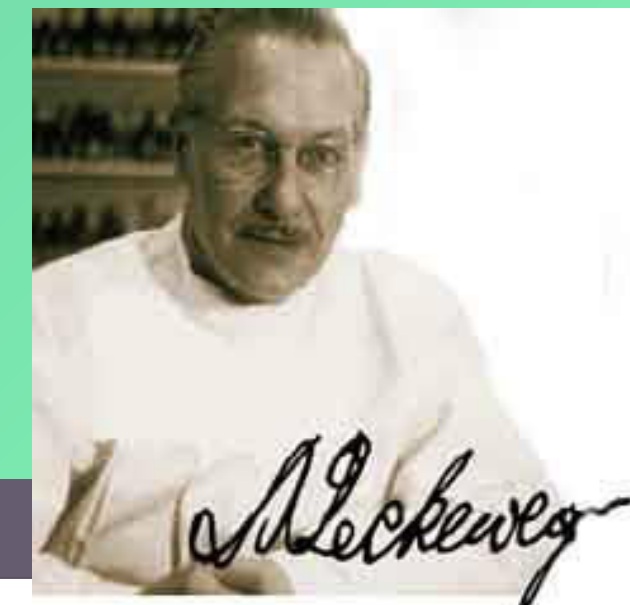
DISIMPREGNAZ.DISINTOX-  
 DEPURAZ.DEFECAZIONE REGOLARE

DRENAGGIO EMUNTORIALE-5D-  
 Glicocalice

### Exc-Matrix

-Liu P.: matrix metallo-  
 proteinase 2 and 9 in  
 human glioms. *Brain Tumor  
 Path.-2003*

(Reckeweg-*m.1985*)







## PROBIOTICI

Microrganismi vivi selezionati (batteri e lieviti) che una volta somministrati cambiano la composizione microbica del digerente, influenzando favorevolmente l'equilibrio dell'ecosistema.

## PREBIOTICI

Sostanze addizionate alla dieta che non svolgono un'azione nutritiva, non sono digeribili (fibre) ma influenzano positivamente l'ospite stimolando selettivamente la crescita e/o l'attività di uno o di un limitato numero di specie batteriche intestinali autoctone. Sono quei composti che favoriscono le condizioni per lo sviluppo dei probiotici (es: bifidobatteri).

## PARABIOTICI

Sostanze in grado di potenziare la protezione della mucosa intestinale e le difese immunitarie locali.



Enzyme:	Digests:	Used For:
Bromelain	Proteins	Pain and swelling, sinus infections, colitis
Cellulase	Fiber	Blood sugar and cholesterol regulation, intestinal tract detoxification
Invertase	Carbs	Sugar digestion, bacterial infections
Lactase	Lactose (milk sugar)	Lactose intolerance
Lipase	Fats	Celiac and Crohn's diseases, indigestion, IBS
Pancreatin	Proteins, Fats, Carbs	Digestive problems, viral infections, sports injuries, food allergies, autoimmune disorders

## HMB + BUT ed altri COME LAC +CARNIT

ES.:acqua +/-equilibrio= ciò che e se funziona ed e' utile può anche essere dannoso (SIA IN ECCESSO CHE IN

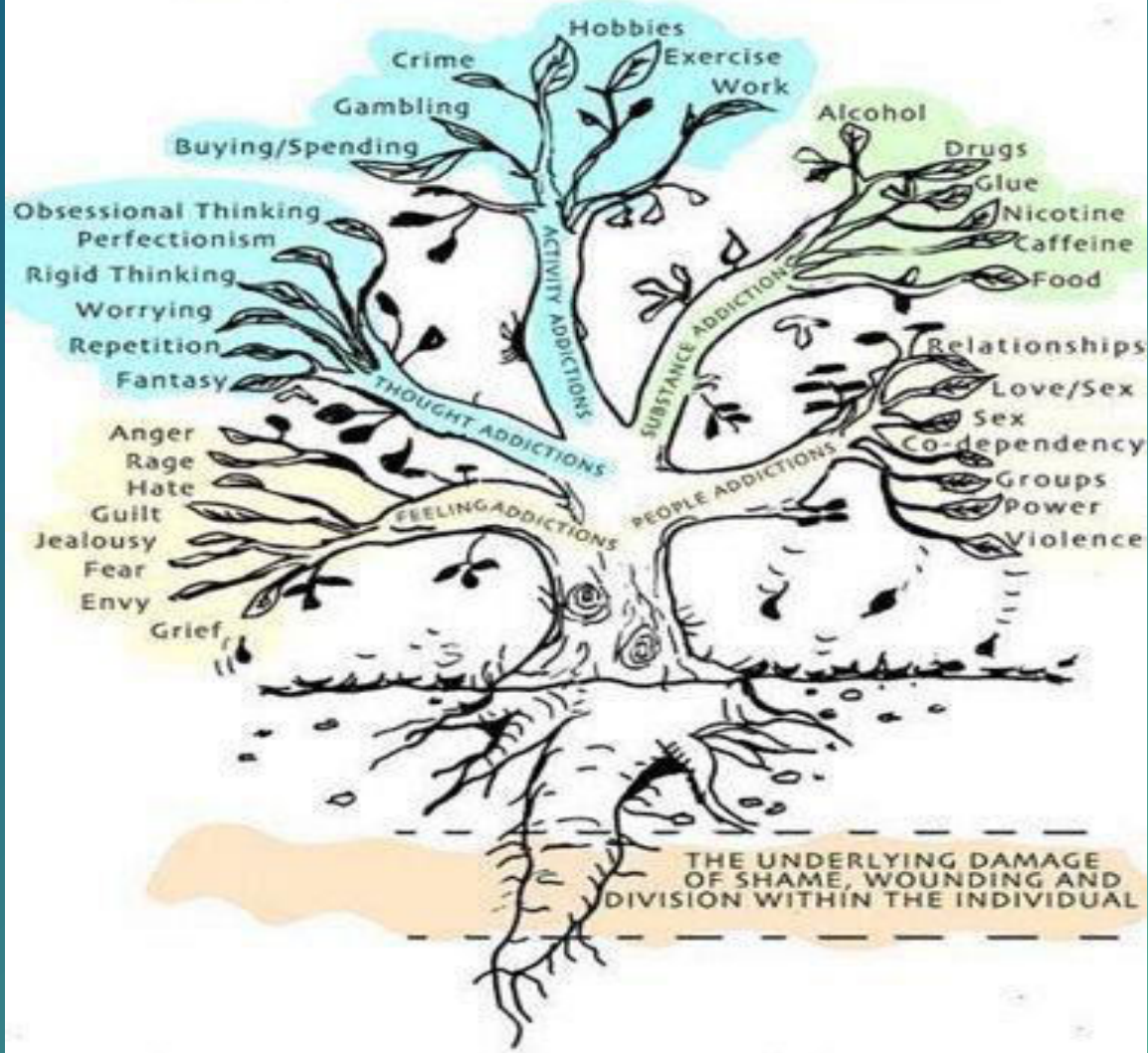
DIFETTO),perfino la (semlice)acqua ad 1 pianta o Persona.

-LEIOMIOSARCOPENIA poco nota ma molto presente nelle sarcopenie e iponutrizioni: rallentamento funz intest infatti non solo da ipo-atonia pareti musc intest ANZI IPOMOTILITÀ DA IPOTONIA CAUSA E PEGGIORA LA SARCOPENIA anche della musc liscia infatti fibre musc.rapide sembra si perdan prima (a turnover + elevato) di fibre intermedie e rapide.





## THE ADDICTION TREE



## IN A WELL GUT:

Immune cells within 'Peyer's Patches' are supported by healthy gut bacteria and can detect and neutralize pathogens, to prevent them from entering our bloodstream.

### THINGS THAT SUPPORT YOUR GUT



## IN A SICK GUT:

Our gut is less able to protect against invading pathogens. This may lead to increased colds and illnesses.

### FACTORS WHICH HURT OUR GUT BACTERIA



-> GRAZIE PER VS.  
CORTESE COMPETENTE  
ATTENZIONE

**RINZIVILLO**

Giornate Catanesi di Nutrizione Clinica  
10|11 Maggio 2019

[rinzivil@unict.it](mailto:rinzivil@unict.it)

«L'ALIMENTAZIONE E LA MALATTIA»

tasi