|  |
| --- |
| **4****4- 11 15 15:32**dieta per una persona iperinsulinica########## |
| buongiorno, ho 32 anni , 2 figli e ho l\'ovaio policistico da una vita (curato con diversi tipi di pillola ma mai scomparso). sono riuscita a restare incinta grazie alla stimolazione con clomid ma ho avuto diabete gestazionale con il mio primo figlio. Sentendomi sempre stanca ,con un ciclo irregolare (a volte inesistente) e avvezza ad ingrassare con enorme facilità mi sono recata a fare una visita endocrinologica e esami ormonali. ho scoperto di essere iperinsulinica:non posso assumere pillole perché ho scoperto da poco di avere una mutazione del gene MTHFR in omozigosi. Mi è stato prescritto l\'INOFERT e una dieta privata di carboidrati e zuccheri ma mi chiedevo se per evitare gli attacchi di fame è possibile prendere qualcosa....o per lo meno sapere una marca di cibi sulla quale mi posso appoggiare per poter variare la mia dieta che attualmente consta solo di carne, uova, pesce, latticini e verdure. grazie |

Gentile lettrice ha mai sentito parlare del metodo a basso indice glicemico ?
Nel suo caso, trarra' importanti vantaggi da questo metodo. naturalmente in questa sede non ho la possibilita' di seguirla nello specifico, pero' le invio un allegato in cui trovera' degli alimenti a basso indice glicemico .
la scelta migliore sarebbe comunque di farsi seguire per qualche mese almeno da un collega medico nutrizionista, abbinando il metodo della alimentazione a basso indice glicemico con un percorso a base di farmaci omotossicologici o omeopatici. Indicazioni alcalinizzanti sono: \* assumere 1 litro di te' verde al giorno \* assumere 250 gr di ortaggi freschi a pranzo e 250 gr di ortaggi cotti al dente a cena \* assumere uvetta sultanina  1 cucchiaio  insieme allo spuntino \* evitare gli zuccheri artificiali e lo zucchero bianco, assumere fruttosio o miele \*scegliere la frutta alcalinizzante \* scegliere acqua con ph almeno 7. Per verificare la condizione di acidosi latente puo' usare la cartina tornasole e misurare la 1 ° urina della  mattina e quella tra le 15,30 e le 16,30. Se il ph e' inferiore a 7, significa che lei si trova in condizione di acdidosi latente.  La soluzione di assumere tutte quelle proteine non e' sostenibile perche' l'acidosi comporta molte conseguenze negative per la salute.
​A presto
​dott.ssa Lucia Premda Costucci

|  |
| --- |
| **3 11 15 11:38**Non dieta ma sana alimentazione########## |
| Salve professore,sono una studentessa universitaria alle prime armi con la cucina,che,da \"classica\" fuori sede,cede facilmente al cibo spazzatura e a tutti quegli alimenti che non richiedono molto tempo per essere preparati. Il mio primo intento non è quello di perdere chili (peso 50kg per 1,65m di altezza ed ho 19 anni),bensì quello di evitare di prenderne altri continuando a mangiare male. Vorrei,se possibile,che lei mi consigliasse cosa (ed in che quantità) alternare durante la settimana,tenendo in considerazione il fatto che lo studio, portandomi via gran parte del tempo,mi permette solo una passeggiata al giorno (1/2km). La ringrazio anticipatamente |

Gentile lettrice, le sto rispondendo io, la dott.ssa Lucia Premda Costucci, per essere piu' precisa le sto allegando alcune soluzioni di colazioni e pasti che lei potrebbe facilmente utilizzare con risultato.
​Le consiglio di aiutarsi con un buon drenaggio a base di ; \* galium, linfomiosot, fucus compositum, ignatia, e sepia compositum, questi farmaci sono di origine naturale, li assume in acqua e aiutano gli organi emuntori a lavorare meglio, l'ignatia e la sepia invece fanno abbassare la voglia di cibo spazzatura.
​Naturalmente le consiglio di informare il suo medico di famiglia, anche se questi farmaci non interagiscono con quelli allopatici.
​ guardi l'allegato.
​Saluti, dott.ssa Lucia Premda Costucci

|  |
| --- |
| **3 11 15 17:08**Antibiotici e alimentazione########## |
| Il dermatologo mi ha prescritto antibiotici (il Miraclin) per la durata di 3 mesi per curare una dermatite. Quali almenti scegliere per disintossicare il corpo durante la somministrazione? |

Gentile lettrice, questo farmaco appartiene alla famiglia delle tetracicline,il nome forse e'  entusiasmante ma necessita di qualche attenzione nell'utilizzo: deve essere assunto assolutamente dopo il pasto( non uno spuntino ), con molta acqua, e valutando bene se lei presenta sintomi come esofagite da reflusso o altri simili, perche' in tal caso il farmaco puo' aumentare questa problematica, oppure potrebbe dare luogo a superinfezioni da agenti batterici resistenti oppure da funghi ( che lei puo' vedere  in anticipo solo facendo un antibiogramma)
Inoltre, la somministrazione di doxiciclina a dosi elevate e per periodi di tempo superiori a due settimane può determinare disturbi della funzionalità epatica che va pertanto sorvegliata, sospendendo il trattamento in caso di reazioni anormali.
​Naturalmente esiste una serie di combinazioni alimentari che possono giovare nel periodo di assunzione di questo farmaco, a seguire puo' leggere anche delle indicazioni per compensare gli effetti collaterali del Miraclin, dal nome forse entusiasmante ma necessita di qualche attenzione. Le consiglio di informare il suo medico curante, perche' potrebbero esserci  alternative che lui considera piu' opportune per il suo caso, e probabilmente anche un antibiogramma, per valutare a quale tipo di antibiotico lei e' piu' sensibile( e quindi le funziona meglio se assunto in terapia ).
​
​Azioni da seguire:
​1) assumere costantemente probiotici e prebiotici per ridurre l'effetto negativo dell'antibiotico sulla salute dell'intestino :: BIFIDOBACTERIUM LACTIS +LACTOBACILLUS ACIDOPHILUS+ L-PARACASEI, +L-RHAMNOSUS+PLANTARUM+SALIVARIUS , QUESTI sono quelli piu' adatti, e devono essere integrati nell'ordine di miliardi per assunzione ( bustina o compressa) , invece i prebiotici devono essere costituiti da frutto-oligosaccaridi a catena corta, derivati dalla barbabietola e stimolano selettivamente lo sviluppo dei ceppi di probiotici, inoltre migliorano la struttura della mucosa intestinale aumentando l'effetto barriera, favoriscono l'assorbimento di alcuni minerali, in particolare calcio e magnesio, fondamentali anche per l'intestino e la sensazione di benessere fisico.
​Come prebiotici invece puo' utilizzare profos
​2) assumere un farmaco , a mio avviso naturale come hepeel per drenare il fegato, che viene sottoposto ad iperlavoro( dalla metabolizzazione del farmaco e dei cibi impegnativi)
​3) ricordi che l**’assorbimento orale delle tetracicline è ridotto da:**
**preparati antiacido contenenti alluminio, calcio e magnesio,alimenti a base di latte o latticini,**prodotti contenenti sali di ferro, e preparati contenenti zinco e bismuto per via orale.
E’ quindi opportuno evitare assunzioni contemporanee  del farmaco con i suddetti alimenti o integratori e distanziare la somministrazione dei i prodotti da quella delle tetracicline (almeno 3 ore).
​4)assumere centrifugati di frutta e ortaggi almeno 3 volte a settimana
​5) scegliere la pasta bio a basso indice glicemico, per evitare la replicazione batterica( ai batteri piacciono gli zuccheri)
​6) sostituire lo zucchero bianco con la stevia e il fruttosio
​7) ridurre i caffe' a max 1 al giorno, evitare le bevande gassate o succhi di frutta confezionati
​A presto
​Dott.ssa Lucia Premda Costucci
​