

LE INDICAZIONI RIPORTATE SI RIFERISCONO A RIMEDI DI PRIMO SOCCORSO O COMPLEMENTARI A QUELLI PRESCRITTI I DAL MEDICO, CHE DEVE ESSERE PRONTAMENTE INTERPELLATO.

DESCRIZIONE E SINTOMI: l'intossicazione si verifica quando l'organismo reagisce alle tossine prodotte da batteri contenuti in cibi contaminati. I microorganismi più frequentemente responsabili sono : **salmonella, campilobacteri,staffilococco, tossine botuliniche, escherichia coli, clostridium perfringens e in ultimo i parassiti intestinali** . Questa patologia potrebbe essere evitata se le normali prassi igieniche della manipolazione, cottura e conservazione degli alimenti fossero rispettate. Non trascuriamo l'avvelenamento da funghi tossici.

Sintomi Generali : violenti attacchi di vomito - febbre - disturbi alla vista - diarrea profusa anche con tracce di sangue - difficoltà respiratorie - ottundimento del sensorio - cefalea e vertigini - sudorazione - disidratazione.

Cause : cattiva igiene nella manipolazione, cottura, conservazione degli alimenti - scarsa igiene delle mani - contaminazione crociata tra alimenti e ambiente (es. presenza di salmonella sul guscio delle uova o su verdura contaminata o su piani di lavorazione e utensili) - insufficiente cottura degli alimenti -

Indagini : esami di laboratorio : esame delle feci - emocromo con formula - prove di funzionalità epatica - esame urine - **(previo consulto del medico curante)**

ALIMENTI CONSIGLIATI, previa diagnosi medica: Idratazione con 1/2 litro di acqua o succhi di frutta e verdura ogni 2 ore - Integratori idro-salini e brodo - Con il miglioramento della sintomatologia consumare cibi semplici e facilmente digeribili quali : zuppe, frutta fresca, verdura cotta , riso integrale - Preferire anche mele , banane ,carote e patate per il loro effetto leggermente astringente. La farina di carruba tostata accelera la scomparsa della diarrea

ALIMENTI SCONSIGLIATI : cibi solidi di qualsiasi genere nella fase acuta - nella fase di remissione evitare latticini, grassi e oli - evitare zucchero , caffeina e alcool-

RIMEDI NATURALI:

- 1) Il primo ausilio resta comunque **l'assunzione di liquidi** come sopra descritto
- 2) Una tazza di infuso fresco di **Zenzero** o cps da 500 mg ogni due ore per ridurre l'infiammazione intestinale e gli effetti dell'intossicazione alimentare.
- 3) Assumere 2 volte/die prodotti con 4 miliardi di microrganismi attivi quali: **Lactobacillus Acidophilus e bifidus - per combattere l'infezione intestinale.**
- 4) 3 cps /die di **Olio di Origano** da 500 mg, per il suo effetto antimicrobico.
- 5) **Menta Piperita** in cps da 250 mg. ogni sei ore per lenire nausea e crampi .
- 6) In caso di accertata **infezione parassitaria** assumere un preparato fitoterapico a base di **aglio, noce nera, artemisia ed estratto di Pompelmo** .
- 7) Massaggi addominali con 2 gocce di **olio essenziale di camomilla e una goccia di pepe nero diluiti in un olio di base.**

Quanto riportato è tratto da informazioni di libera consultazione sul Web. Il Laboratorio d'Erbe Sauro non è responsabile della diffusione di indicazioni che si rivelassero false o del loro uso improprio.

Le indicazioni suggerite sono da intendersi come consigli e non vogliono né possono sostituirsi alla diagnosi del medico, che è opportuno consultare sempre, prima di decidere della propria salute.