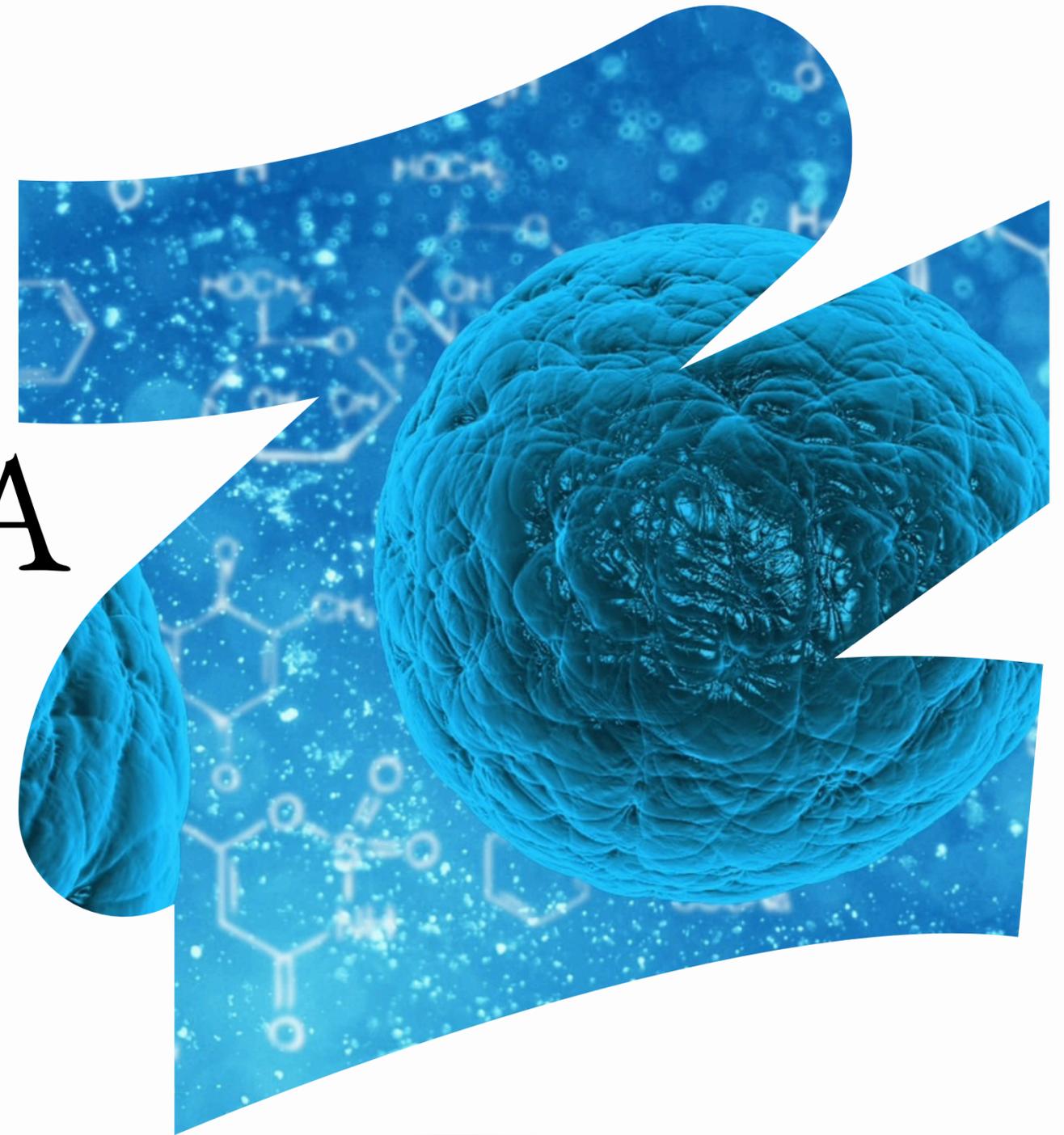


MICROBIOTA

Dottore Federico Villani -
Medico chirurgo, Sessuologo,
Esperto in Microbiota

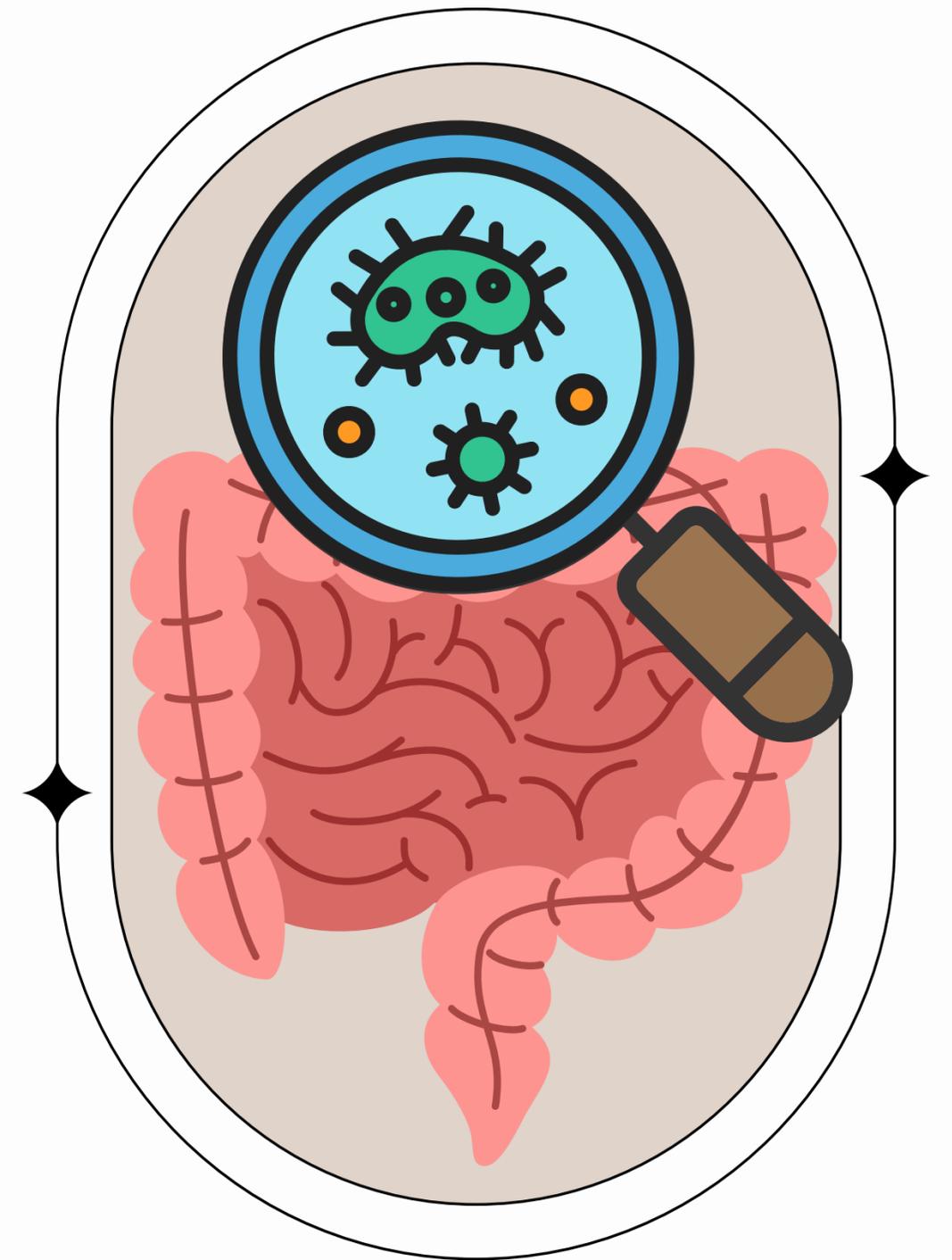


Medicina dell'Intimità

Cosa è il Microbiota?

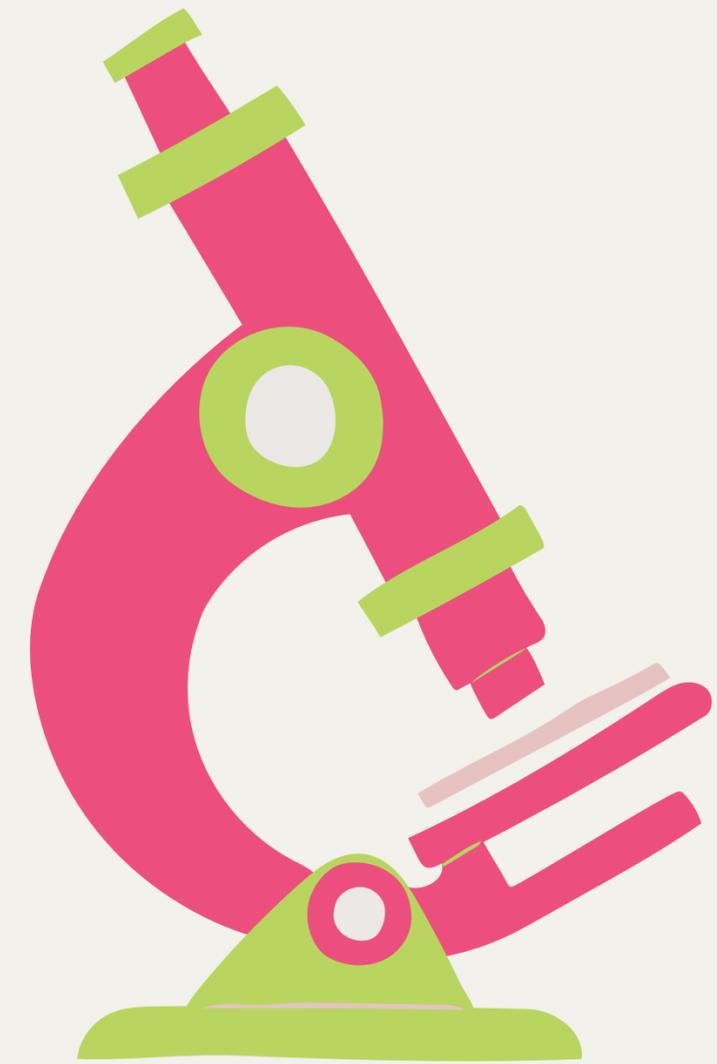
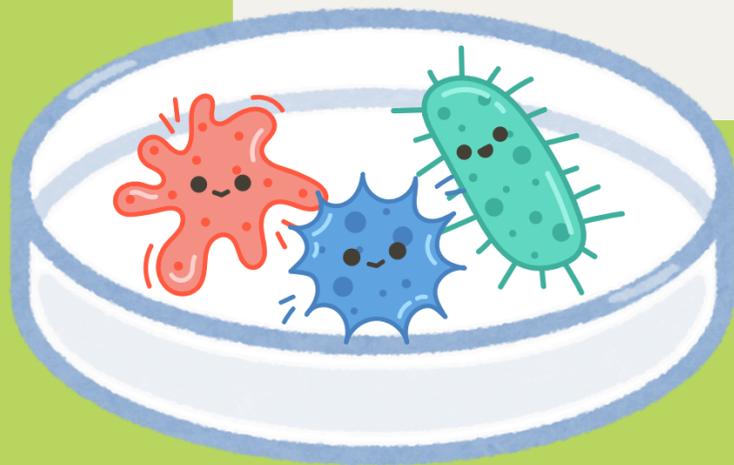
Il **Microbiota** non è un vero e proprio organo ma un insieme di microrganismi simbiotici che convivono con l'organismo, responsabili del corretto funzionamento del nostro corpo, ovvero:

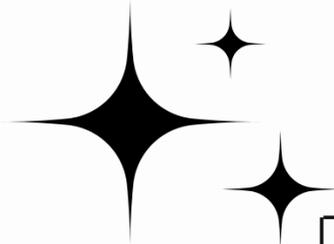
- +** *Stimolano la funzionalità intestinale*
- +** *Organizzano la digestione*
- +** *Collaborano a livello psicoemotivo*
- +** *Lavorano per il nostro profilo immunitario*



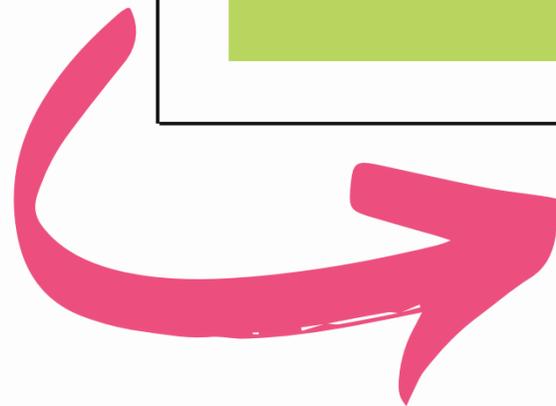
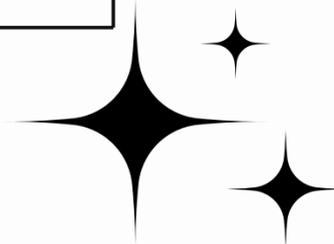
Il **Microbiota**, quindi, rappresenta l'insieme dei batteri buoni responsabili del corretto funzionamento del nostro corpo.

Fino a qualche decennio fa il microbiota non era neppure considerato e storicamente i batteri erano una cosa negativa e un qualcosa di pericoloso da cui difendersi, eppure non è sempre così!!





Oggi invece i batteri sono degli alleati a patto che il microbiota sia in equilibrio. E' importante quindi sapere che esistono dei batteri amici che ci aiutano a stare bene. Per far sì che ciò accada però bisogna verificarsi una situazione di **Eubiosi**, ovvero di equilibrio del microbiota. Se questo equilibrio si altera allora si verifica una condizione di **Disbiosi**. Questo Disequilibrio può essere causato da diversi fattori, tra cui:





**Squilibri
ormonali**



**Dieta ricca di
zuccheri e
carboidrati raffinati**



Stress



**Uso eccessivo
di antibiotici**



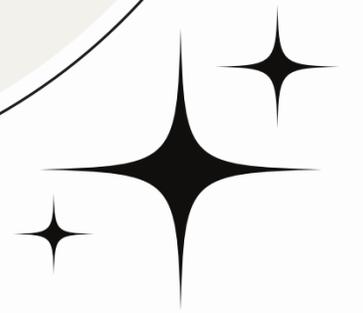
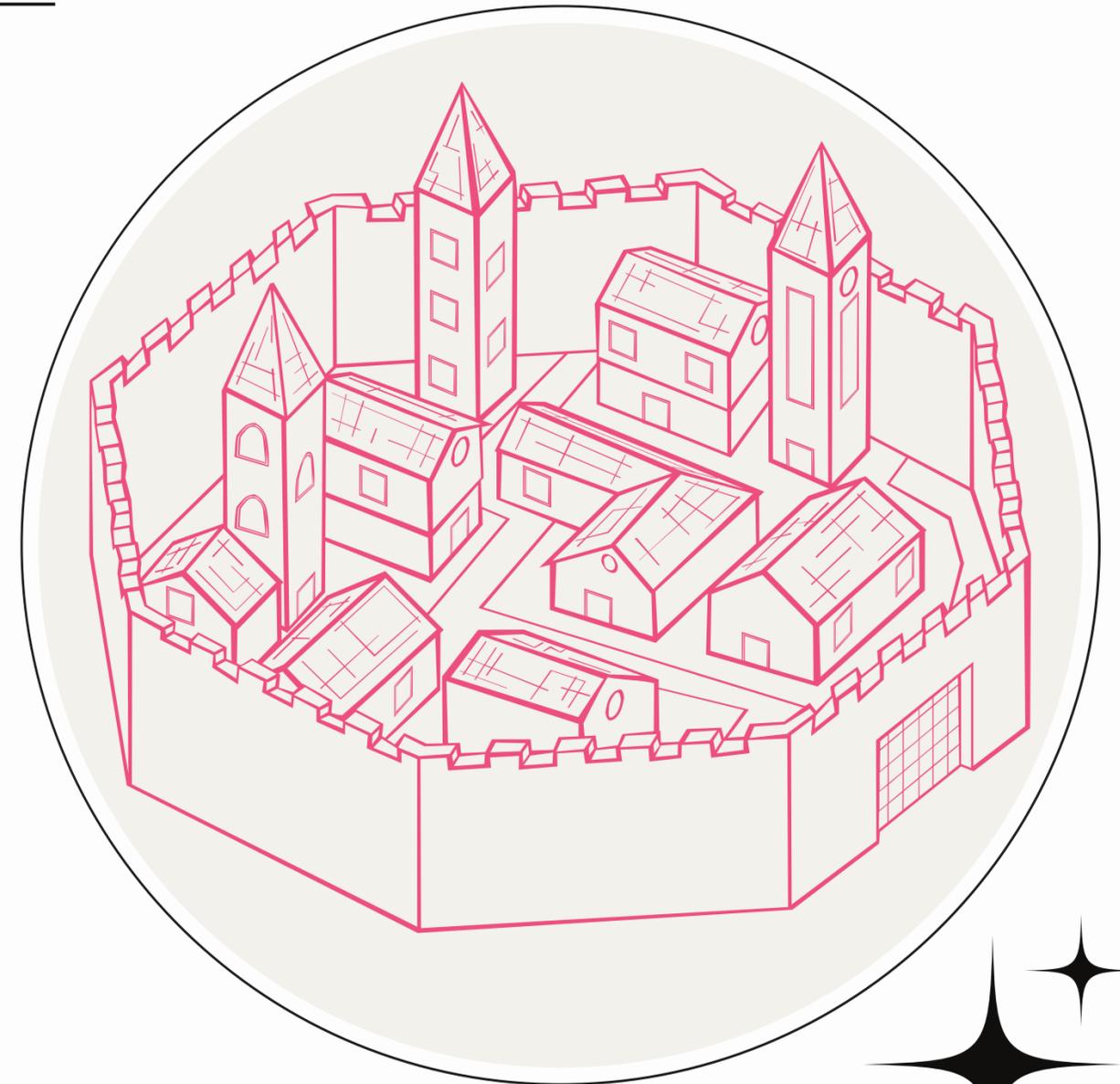
**Sistema
immunitario
compromesso**

**PENSA CHE CI SONO PIÙ BATTERI NEL
NOSTRO INTESTINO CHE CELLULE IN
TUTTO IL NOSTRO CORPO!**



Il Microbiota e la Disbiosi:

Immagina un **castello medievale**... funzionava perfettamente e in modo del tutto autonomo perché per centinaia di chilometri non c'era nessuno e quindi bisognava che tutto fosse organizzato:
i contadini fuori dal castello che lavoravano i terreni, dentro invece il fabbro, il falegname, il panettiere...



In un castello deve esserci un equilibrio: c'erano tanti contadini ma uno o pochi fabbri... così come pochi panettieri...e in questo modo tutto funzionava...Ma immagina una **disbiosi**... ecco in questo caso... è come se nel nostro castello ci troviamo con 50 panettieri e 5 contadini....

Quindi il sistema non funziona più non perché è arrivato un batterio cattivo, ma perché si è creato un disequilibrio.

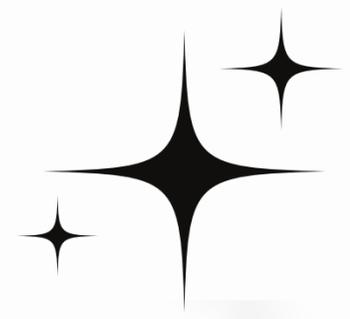
Ecco perché si parla di disbiosi e non di infezione.

Nasce così la **Scienza del Microbiota** che ci aiuta a *Riequilibrare* il microbiota mediante una giusta **nutrizione mirata e funzionale**

Sai quali sintomi può dare un microbiota alterato (disbiosi)?

- **Pancia gonfia**
- **Alvo alterno, quindi una situazione di stitichezza alternata a diarrea**
- **Diarree non patologiche**
- **Dolori alla pancia**
- **Difficoltà digestive**
- **Eruttazioni**
- **Carie ai denti**
- **Infezioni ricorrenti della gola**
- **Infezione ricorrenti urogenitali come cistiti, vaginosi e candida**

La correlazione tra **intestino** e **microbiota** sottolinea l'importanza di prendersi cura della salute intestinale e dell'equilibrio del microbiota per prevenire e gestire queste condizioni. Sviluppare un piano di trattamento integrato che includa cambiamenti nella dieta, l'uso di probiotici e strategie per ridurre lo stress può aiutare a ripristinare l'equilibrio microbico e alleviare i sintomi



Scopri di più sul test per analizzare il tuo microbiota



www.medicinadellintimita.it



+39 338 2904 565



villani.dott.federico@gmail.com



Medicina dell'Intimità