

# I 3 TEST CASALINGHI

PER VALUTARE LE CONDIZIONI  
DEL TUO STOMACO

ECCO 3 SEMPLICI TEST  
PER INIZIARE IL PERCORSO  
NATURALE CHE TI RENDERA'  
LIBERO DAL REFLUSSO

## *Disclaimer*

**Questo documento non è stato redatto da personale medico e non ha alcuna pretesa di sostituire il medico curante. Inoltre non ha alcun carattere prescrittivo.** Se sei a conoscenza o anche solo sospetti di avere un problema di salute, allora rivolgiti a un medico specialista.

L'autore o i distributori non possono essere ritenuti responsabili per danni diretti o indiretti provocati dall'uso delle informazioni presenti in questo materiale.

Continuando con la visione del materiale liberi l'autore da ogni responsabilità.

L'autore si riserva il diritto di aggiornare o modificarne il contenuto, in base a nuove condizioni.

**I contenuti presenti su questo articolo hanno solo carattere culturale informativo e non prescrittivo - e non si sostituiscono in nessun modo a valutazioni di medici, dietisti o nutrizionisti specializzati o terapie in atto** l'autore non si assume nessuna responsabilità dell'uso improprio di queste informazioni.

## *Tutti i diritti riservati*

Nessuna parte di questo documento può essere riprodotta o trasmessa in alcuna forma, elettronica o meccanica senza l'autorizzazione scritta dell'autore

## *Il reflusso o la gastrite sono per te motivo di sofferenza e preoccupazione? Stanno rendendo la tua vita pesante?*

### *Hai cercato senza sosta informazioni valide per capirci qualcosa e per trovare una cura sicura e definitiva?*

Ti sei rivolto a molti medici, hai fatto mille esami e poi hai provato diverse diete, eliminato cibi, utilizzato erbe integratori vari etc., ma ancora i problemi digestivi (bruciori, dolori, infezioni, tosse, difficoltà digestive), **ti rendono impossibile vivere serenamente le tue giornate?**

Se hai fatto tutti questi passaggi o se semplicemente stai cercando delle informazioni che possono chiarirti le idee e indicarti un sistema per eliminare il reflusso in maniera naturale e definitiva **in questo report troverai informazioni utili per iniziare un percorso efficace e veloce per migliorare la salute digestiva e i problemi di stomaco.**

Un percorso, basato su principi naturali e fonti scientifiche, che ho messo a punto quando mi sono trovato con le spalle al muro ed ho capito che se non mi occupavo io stesso della mia salute la situazione sarebbe precipitata!

La prima notizia positiva che posso darti è che studiando ha fondo i problemi digestivi ho capito che **il reflusso gastrico in genere si può eliminare o ridurre in maniera che non disturbi il nostro quieto vivere grazie ad alimentazione e rimedi naturali adeguati.**

La questione è che nessuno ci insegna come stare in salute in modo naturale e **che i consigli che troviamo su internet o che ci vengono dati da altre fonti non sono complete e non sono adattabili a tutte le esigenze.**

## *Magari ti starai chiedendo chi sono e se ho qualcosa da insegnarti che può davvero cambiare la tua situazione?*

Credo sia infatti giusto prima di passare ai test e agli studi scientifici che mi presenti anche raccontandoti brevemente parte della mia storia e del mio percorso che mi ha portato fino alla risoluzione del reflusso e la realizzazione di questo sito.

**Mi chiamo Salvo Calvagno ed avevo 28 anni quando il reflusso gastrico iniziò a disturbare le mie giornate, in breve tempo diventò il problema numero uno, i sintomi del reflusso erano davvero forti e insopportabili tanto da togliermi la pace tormentandomi giorno e notte.**

Era il 2004, anche se già appassionato di medicina naturale non avevo sufficientemente studiato il problema per individuare le informazioni determinanti per risolvere i problemi digestivi.

Probabilmente a quei tempi non ero ancora pronto per individuare le scoperte che non solo sono state fondamentali per guarire dal reflusso ma che oggi posso dire mi hanno letteralmente salvato la vita.

Tornando al 2004 non avendo una strategia naturale efficace e non sopportando più i sintomi del reflusso, tra cui bronchite da reflusso, ho utilizzato per circa 3 anni un farmaco antiacido, il pantoprazolo, che è una delle molecole facente parte del gruppo dei cosiddetti inibitori di pompa protonica (IPP) o più comunemente chiamati gastroprotettori (nome quanto mai inappropriato) **MA....**

## *I “nodi vengono sempre al pettine”, gli errori soprattutto quando riguardano la salute si pagano sempre.*

Infatti, i farmaci per il reflusso, come è logico che sia e come è dimostrato da centinaia di studi scientifici, non hanno risolto il reflusso e inoltre mi hanno procurato ulteriori problemi di salute, tra cui problemi ai reni e infezioni anche serie.

Sono fortunatamente riuscito a fermarmi appena in tempo, prima che i problemi diventassero cronici ed irrisolvibili.

La prima parte della mia storia è uguale a quella di milioni di persone, gente che sbatte a destra e a manca per cercare di stare bene, in genere senza trovare una soluzione. **Si inizia dai problemi digestivi e si passa da**

**sofferenze continue, a volte quasi si perde la speranza.** Senza considerare, ma dobbiamo anche farlo, che si spreca tempo e soldi inutilmente in cure, esami e visite specialistiche.

## ***Ma come ti ho già detto le soluzioni naturali fortunatamente esistono.***

**Alla fine del documento ti parlerò meglio del percorso che ho utilizzato.**

Da questa mia esperienza è nato il desiderio di divulgare quelli che sono le strategie migliori tra le tante proposte e come l'integrazione di queste possa apportare benefici profondi senza effetti collaterali

Per individuare le strategie ho revisionato la letteratura scientifica e i sistemi di cura dei più autorevoli di terapeuti nazionali e internazionali. Un lavoro unico di confronto e sperimentazione grazie al quale sono riuscito ad integrare e rendere pratici i fattori chiave e i principi determinanti per ritrovare il benessere digestivo e generale che tutti desideriamo e meritiamo.

## ***Vediamo adesso le importanti informazioni che ci forniscono i due studi scientifici.***

Ecco una realtà che ancora ancora troppo trascurata da tanti, ma ormai scientificamente provata che può letteralmente salvarti la vita....

I gastroprotettori (omeprazolo, pantoprazolo, lansoprazolo, esomeprazolo) sono la cura più utilizzata per i disturbi di stomaco è dimostrato che **vanno utilizzati per il minor tempo possibili sotto stretto controllo medico e quando non sono possibili soluzioni alternative.**

**Metto in chiaro subito che non sono contrario ai farmaci, a volte sono necessari o indispensabili,** ma non è saggio e può avere conseguenze serie utilizzarli con leggerezza e per lunghi periodi di tempo senza cercare una soluzione naturale alternativa.

**Se stai prendendo questi farmaci, non sospenderli mai tutto d'un colpo, ma discuti col tuo medico la possibilità di trovare una soluzione alternativa.**

## Primo studio:

- Questo studio ([fonte](#)) dimostra che questi farmaci aumentano il rischio di infarto fino al 25%. Questo dato davvero impressionante è solo uno tra i molti effetti collaterali a cui si va incontro assumendo queste pillole che crediamo essere quasi innocue ma che in realtà possono “spezzarci il cuore” e non solo....
- Ulteriore studio ([fonte](#)) che raccomanda di evitare l’utilizzo sistematico degli inibitori di pompa protonica per la cura del reflusso gastrico se non vi è una necessità dimostrata (per via dei molti effetti collaterali) e consigliano di cambiarsi le abitudini alimentari e lo stile di vita perché hanno dimostrato di diminuire/eliminare i sintomi del reflusso senza effetti collaterali
- La stessa agenzia Italiana del farmaco, in questo studio ([fonte](#)), afferma che i gastroprotettori sono prescritti e assunti in modo inappropriato, anche quando non servono e per periodi troppo lunghi (almeno nel 46,5% dei casi).

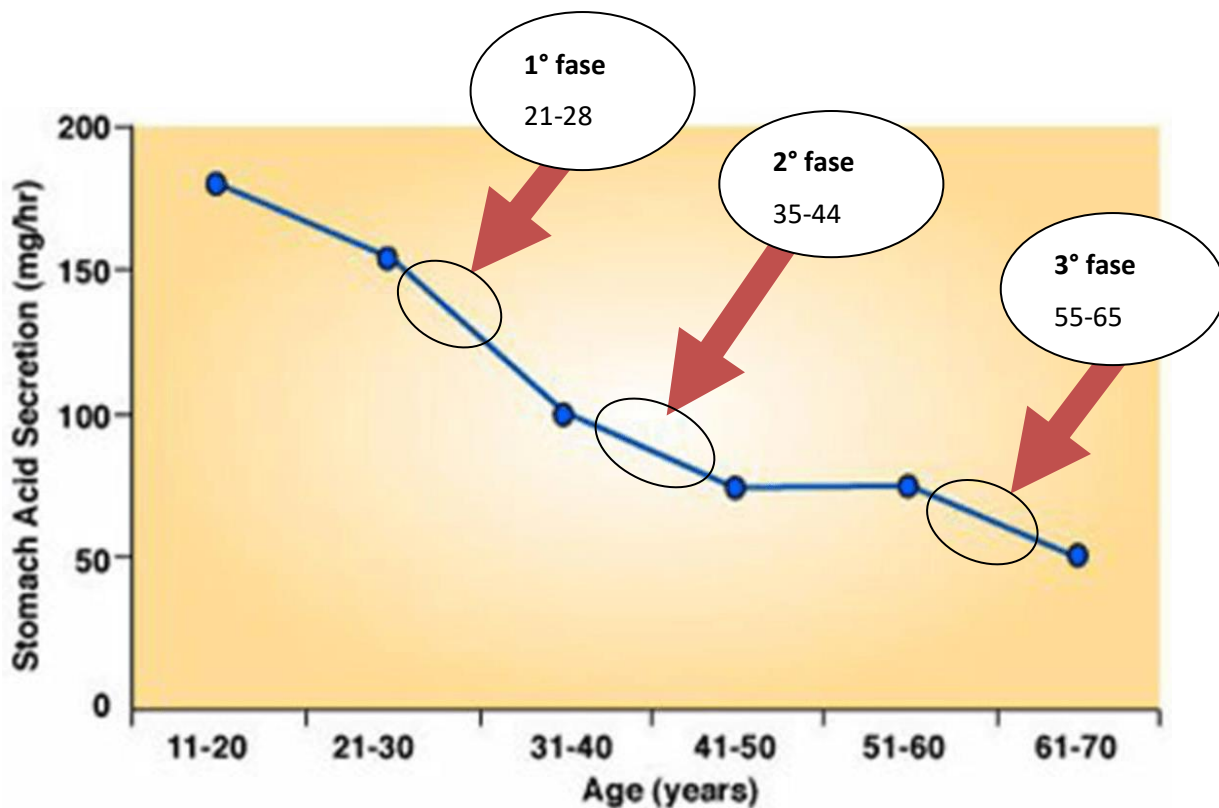
**Se utilizzi questa categoria di farmaci ti consiglio di leggere con attenzione l’articolo sui [gastroprotettori](#) dove troverai ulteriori informazioni.**

A conferma di tale questione vi è il fatto che fortunatamente ci sono diversi luminari della medicina che si sono resi conto del problema e consigliano di sperimentare soluzioni alternative ai gastroprotettori e cercare di risolvere il reflusso con l’alimentazione e metodiche naturali tra cui il famoso dott. Mercola, il dott Mark Hyman ed altri illuminati studiosi.

## La soluzione farmacologica tampona i sintomi ma non risolve le cause

Infatti molte ricerche scientifiche dimostrano che il reflusso può essere causato anche da bassa produzione di acido gastrico (acido cloridrico). A dimostrazione di questo il fatto che il reflusso peggiora negli anziani o comunque già a 35-40 anni. Come puoi vedere dal grafico qua sotto la secrezione di acido diminuisce in maniera evidente a partire di 25 anni e a 40 anni è più che dimezzata, tra i 55 e i 65 poi si abbassa ulteriormente.

**I sintomi del reflusso si presentano o si rendono più evidenti soprattutto in questi tre momenti della vita che coincidono con le fasi centrali di minore produzione di acido gastrico (fasi 1-2-3) indicate nel grafico.**



**Fig. 1.** Contrary to popular belief, stomach acid secretions drop with advancing age. This graph shows average decline in stomach acid secretion in humans between age 20 to age 80. (From “Why Stomach Acid is Good For You.”)

La maggior parte delle persone crede che il bruciore di stomaco sia causato da troppo acidità nello stomaco, mentre i dati recenti dimostrano che tale affermazione è falsa.

**Abbassare l’acidità peggiora ulteriormente la digestione.**

**Ti chiederai allora perché i farmaci per il reflusso diminuiscono i sintomi?**

**Bloccando o riducendo fortemente la produzione di acido naturale:**

- si riduce l’azione lesiva dell’acido sulle mucose infiammate (effetto utile del farmaco)
- si riduce il dolore e si sintomi dovuti alla presenza di acido all’esterno dello stomaco (esofago, vie respiratorie etc).

Ma bloccando la produzione naturale di acido gastrico allo stesso tempo peggioriamo **ulteriormente la digestione**, (sia che siamo giovani che anziani) ed indeboliamo ulteriormente il sistema digestivo e il resto del corpo.

L’acido risale dallo stomaco verso l’esofago non perché ne produciamo troppo ma per altre motivazioni, tutto quello che abbassa la capacità del nostro organismo di digerire gli alimenti e che aumenta infiammazione interna e la disbiosi intestinale favorisce il reflusso.

Alla base di ogni disequilibrio vi è lo stile di vita in primo luogo l'alimentazione ma naturalmente anche una predisposizione personale o debolezza d'organo.

Non possiamo cambiare le nostre predisposizioni ma possiamo agire sulle cause alla base del reflusso e sullo stile di vita, attraverso strategie adeguate dobbiamo comprendere cosa non sta andando per il verso giusto e come ritrovare l'equilibrio senza necessità di ridurre l'acido ma eliminando la pressione e l'infiammazione interna che favorisce il reflusso.

**Le motivazioni che favoriscono il reflusso sono molteplici tra queste:**

per la fermentazione eccessiva del cibo che comporta maggiore pressione e di conseguenza maggiore spinta nella valvola dovuto ad alterato equilibrio (disbiosi) dei batteri intestinali

- candidosi o presenza di altri parassiti
- intolleranze e infiammazione alimentare
- carente produzione di acido gastrico e enzimi digestivi
- problemi anatomici e/o di origine psicosomatica
- cardias (la valvola tra stomaco ed esofago) debole o incontinente

**Uno dei motivi di fermentazione alterata è proprio la carenza di acido gastrico che non permette una completa digestione degli alimenti...**

Il cibo che mangiamo se ben digerito nutre le nostre cellule e ci dona vitalità e salute se non digerito in maniera adeguata non nutre bene le cellule e ci intossica.

## *Secondo studio*

**Questo [studio](#) recente fatto negli stati uniti del dott. Craig H. Zalvan ha dimostrato che acqua alcalina e una dieta del tipo mediterranea hanno ridotto il reflusso acido in maniera più evidente rispetto gli antiacidi inibitori di pompa protonica, evitando gli effetti collaterali dei farmaci.**

A prima vista può apparire assurda questa notizia ed è naturale chiedersi: ma allora perché in Italia ci sono sempre più persone che si trovano a combattere col reflusso gastroesofageo, perché la nostra buona dieta mediterranea non sta più funzionando?

**Ecco alcune risposte a questa domanda ed alcune questioni che vanno considerate per comprenderne perché il reflusso affligge sempre più Italiani:**



1. lo studio è stato fatto su pazienti Americani, la dieta America è una delle peggiori possibili per tale motivo una dieta davvero più sana ed equilibrata come quella Mediterranea procura miglioramenti immediate ed evidenti dei sintomi
2. la dieta attuale degli italiani è in genere ben lontana dalla classica dieta mediterranea fatta di prodotti freschi naturali coltivati localmente e cucinati in maniera semplice. Inoltre il cibo che troviamo nei mercati e nei supermercati ha caratteristiche diverse rispetto a quello a cui fa riferimento la dieta mediterranea classica
3. lo stile di vita è cambiato notevolmente pertanto la dieta adeguata non può essere la stessa di quella utilizzata per centinaia di anni da chi era abituato a lavorare nei campi seguendo ritmi e stili di vita totalmente differenti quelli odierni
4. l'azione negativa di molti farmaci in primo luogo gli antibiotici e degli innumerevoli additivi e conservanti chimici presenti non solo nei farmaci ma anche nei cibi ha peggiorato notevolmente l'equilibrio digestivo rendendo anche la migliore dieta insufficiente a risolvere dei problemi di salute soprattutto quando sono frequenti o cronici
5. il più importante motivo è che alla base del reflusso acido che si presenta in modo frequente o addirittura cronico vi sono delle cause e delle problematiche più profonde e **la dieta se non integrata in un percorso studiato per fasi successive e personalizzato non è sufficiente per eliminare definitivamente e alla base il reflusso gastrico.**

Pertanto l'obiettivo principale deve essere quello di riequilibrare lo stomaco e tutto l'apparato digestivo e successivamente apprendere come va impostata una dieta variata e gustosa adatta al nostro stile di vita e alle nostre necessità in grado di mantenerci liberi dal reflusso oltre che dai farmaci.

**Con le informazioni giuste possiamo riprendere il controllo e ritrovare l'equilibrio e il piacere di mangiare.**

Questi studi sono fondamentali per comprendere che la via migliore per ritrovare la salute è ormai dimostrato si basa sullo stile di vita e sull'alimentazione.

**Se individuiamo la giusta dieta e le giuste scelte in poco tempo è possibile liberarsi dal reflusso, il sistema che ho utilizzato e di cui ti parlerò in maniera approfondita a seguire nel documento fa proprio questo.**

## Passiamo adesso ai test casalinghi

### *I 3+1 test per conoscere le cause del tuo reflusso.*

I Test casalinghi ti forniranno delle indicazioni di base sulla tua salute generale e digestiva, naturalmente non possono essere del tutto esaustivi ma ci forniranno delle interessate ed utili informazioni anche per applicare successivamente le migliori e più indicate strategie naturali per la tua situazione specifica.

### *PRIMO TEST - per valutare la produzione di acido da parte dello stomaco:*

#### **Esecuzione:**

La mattina appena sveglio, **prima di ingerire o bere qualsiasi cosa**, mescola un cucchiaino raso di bicarbonato di sodio con mezzo bicchiere di acqua fredda, bevi tutta la soluzione.

#### **Dopo alcuni minuti verifica quello che succede:**

1. Se hai messo una eruttazione o più entro i primi 3 minuti significa che lo stomaco produce acido cloridrico sufficiente.
2. Se hai eruttato più di 3 volte potresti avere un eccesso di acido cloridrico.
3. Se invece non hai messo nessuna eruttazione per i primi 5 minuti probabilmente stai producendo una quantità inadeguata di acido cloridrico.

**Questo test non è attendibile se stai assumendo farmaci antiacido.**

#### **ULTERIORI SEGNI O SINTOMI DI SCARSA PRODUZIONE DI ACIDO NELLO STOMACO:**

- ✓ **Indigestione:** quando si ha la sensazione di digerire lentamente e che il cibo rimanga a lungo nello stomaco;
- ✓ **Produzione anomale delle feci:** dovremmo andare di corpo tutti i giorni almeno una volta, ottimale sarebbe due volte (lo stesso numero di volte dei pasti principali), le feci devono essere ben formate non lasciare dei residui, né essere stitici, non ci devono essere parti di cibo intere e non dovrebbero essere irritanti al passaggio;
- ✓ **Presenza eccessiva di gas,** sotto forma di meteorismo (gonfiore di pancia) o flatulenza;

- ✓ **Carenza di nutrienti:** storia di anemia o di riscontro di valori bassi di micronutrienti (ad esempio calcio, magnesio, ferro, vitamina B12 e C...);
- ✓ Candida o altre infezioni intestinali.

#### **NOTA AL PRIMO TEST: Perché la produzione di acido nello stomaco è così importante?**

##### **Il corpo produce acido cloridrico principalmente per i seguenti scopi:**

- ✓ Digerire il cibo in particolare le proteine;
- ✓ Attivare la pepsina, un enzima proteolitico specifico che viene a sua volta prodotto dallo stomaco. Il lavoro principale della pepsina è di degradare e digerire le proteine;
- ✓ Sterilizzare il cibo da batteri e funghi nocivi;
- ✓ Trasformare alcuni minerali allo stato ionico così che possano essere assorbiti nell'intestino tra cui il ferro;
- ✓ Stimolare la liberazione di ormoni che hanno la funzione di proteggere lo stomaco.

## ***SECONDO TEST - per verificare se presente eccessiva proliferazione di candida.***

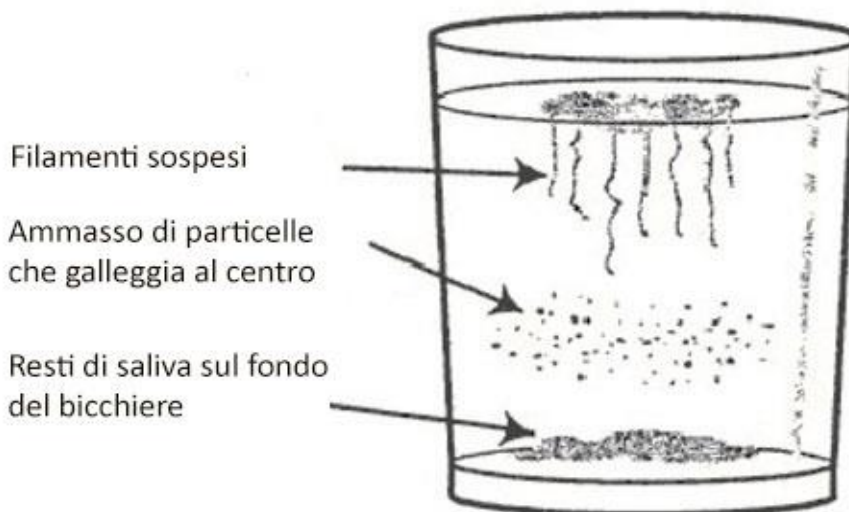
**Un eccesso di Candida è segno di forte alterazione dell'ecosistema intestinale e di probabili intolleranze.**

#### **Esecuzione:**

Alla sera, prima di andare a letto, metti un bicchiere d'acqua sul comodino. Al mattino, appena sveglio, risciacqui la bocca con un po' d'acqua e deglutiscila. Quindi accumula della saliva all'interno della bocca e sputala nel bicchiere (attenzione a sputare solo saliva e non catarro). Tieni quindi d'occhio l'acqua per una mezz'ora e, in particolare, osservalo nei primi minuti.

#### **Se hai la candidosi, noterai i seguenti fenomeni:**

Se vedi dei "filamenti" che galleggiano sulla superficie dell'acqua, un ammasso di particelle nell'acqua o alcuni "frammenti" che tendono a depositarsi sul fondo del bicchiere entro i primi 3 minuti dallo sputo, è molto probabile che tu abbia una candidosi avanzata e che sia quindi necessario ricorrere ad adeguate misure per equilibrare la digestione e regolare l'infiammazione che sta alla base della candidosi eccessiva.



Se tali fenomeni appaiono, ma in un tempo più lungo, significa che l'infezione da cui sei affetto è meno grave. Se invece la saliva rimane a galla sulla superficie dell'acqua, che a sua volta rimane perfettamente trasparente, è molto probabile che tu non abbia alcuna infezione da candida.

**NOTA: Come funziona questo test?**

Il suo principio è molto semplice. Se hai sviluppato una infezione da candida, la tua saliva, che costituisce un ambiente favorevole alla sua crescita, lo evidenzierà. Quando sputi nel bicchiere, la saliva contiene dell'aria ed è quindi più leggera dell'acqua. Invece la candida è più pesante sia dell'acqua che della saliva. La candida si concentra nella saliva nel corso della notte, quindi questo test è più preciso se effettuato al risveglio.

La maggior parte delle persone facendo questo test ha come risultato la possibile presenza di candida nella saliva anche se la velocità di discesa varia notevolmente ho personalmente verificato che quando abbiamo "bonificato con dieta e rimedi adeguati il nostro sistema digestivo" rifacendo il test si hanno delle variazioni evidenti pertanto lo ritengo comunque indicativo.

Segnati i secondi che intercorrono sino alla completa discesa della saliva nel fondo del bicchiere per un futuro riscontro.

**La candida di perse non è innaturale ma un eccesso di candida è la causa di moltissimi problemi di salute e va riequilibrato quanto prima.**

Ti illustrerò, qualora sia necessario, ulteriori e semplici test di laboratorio per verificare con certezza se hai un eccesso di candida (candidosi).

Comunque riequilibrando la funzione di stomaco ed intestino la candida torna in automatico ai suoi valori normali.

## **TERZO TEST - Pausa Controllo (PC)**

**Derivato dagli studi e dal metodo del dott. Buteyko – Per la valutazione dell'ossigenazione del sangue e del benessere respiratorio.**

Adesso ti illustro un ulteriore semplice test, anche questo molto indicativo, che valuta sia tua capacità respiratoria che l'ossigenazione.

**Questo test che vedrai essere veramente semplice ti fornirà informazioni importantissime e insieme al test dei battiti e della temperatura interna ti servirà anche per valutare i miglioramenti generali che farai attraverso un percorso di riequilibrio e di benessere digestivo ed integrale.**

Per questo test dovrai osservare un orologio da muro o da polso che abbia la lancetta dei secondi o meglio ancora un cronometro anche quelli disponibili nei cellulari.

### **Passaggi:**

1. Effettua una normale, silenziosa inspirazione, poi una normale, silenziosa espirazione.
2. Tappati il naso con le dita in modo tale da impedire all'aria di entrare ed uscire dai tuoi polmoni.
3. Conta quanti secondi passano prima di accusare i primi ma evidenti sintomi di dispnea (mancanza d'aria). Potresti anche avvertire una "contrazione" o una spinta verso il basso da parte del diaframma più o meno nello stesso istante.
4. Libera ora il naso e inspira attraverso di esso. La tua inspirazione, dopo aver trattenuto il respiro, non dovrebbe essere più ampia del tuo respiro prima della misurazione. Dovrebbe ora essere naturale.

**NOTA:** Se il tuo respiro a fine test risulta avere delle interruzioni, ciò significa che lo hai trattenuto troppo a lungo e che si ha quindi un test non attendibile.

**Il tempo in cui resistiamo senza respirare** è conseguente al corretto equilibrio tra ossigeno ed anidride carbonica presente nel nostro sangue, ma **dipende anche dal grado di intossicazione infiammazione interna.**

**L'infiammazione interna ha origine quasi sempre nell'apparato gastrointestinale.**

## **Analisi dei risultati ottenuti, se la tua pausa è stata di:**

- 60 o più secondi – ottimo risultato sei in perfetta forma;
- 50 o più secondi – sei in buona salute;
- 40 o più secondi - stai bene ma si può migliorare;
- 30 o più secondi – non sei in uno stato pessimo ma meglio attivarsi per migliorare;
- 20 o più secondi – ossigenazione insufficiente bisogna rimediare velocemente;
- 10 secondi – sono necessari importanti e urgenti azioni per migliorare la tua salute e la tua respirazione.

## **ULTERIORI INDICAZIONI IMPORTANTI DI INFIAMMAZIONE INTERNA SONO:**

### ➤ **I BATTITI CARDIACI A RIPOSO**

Puoi misurarli con apparecchio digitale per la misurazione della pressione o con delle applicazioni disponibili per tutti i cellulari tipo samsung health.

**Se i battiti a riposo risultano essere superiori a 75 per minuto, significa che il tuo cuore sta lavorando più del normale.**

La frequenza cardiaca eccessiva è uno dei sintomi di infiammazione interna. Infatti quando la digestione viene riportata in equilibrio, si abbassa l'infiammazione e il cuore batte con una frequenza ottimale e può pertanto "riposarsi". Avrai modo tu stesso di capire se vi è un miglioramento del tuo stato anche misurando la frequenza dei battiti dopo un pasto e a riposo.

### ➤ **LA TEMPERATURA ESTERNA DELLA PELLE:**

La temperatura della pelle (misurata nelle ascelle ad esempio) a riposo e in condizioni normali dovrebbe essere mediamente tra 36.3° – 36.9°. Se è inferiore significa che vi è debolezza e infiammazione interna. Se la temperatura esterna si mantiene bassa significa che il sangue si sposta verso gli organi interni (stomaco e intestino) per via della infiammazione.

## TEST EXTRA - (da fare in laboratorio)

Verifica nella formula leucocitaria dell'emocromo, la percentuale di eosinofilia (eosinofili), se superiore al 4 % puoi concretamente sospettare una parassitosi intestinale. Questo parametro ci aiuta a verificare se il nostro organismo sta reagendo a qualche parassita intestinale. Non indica quali tipo ma rileva la presenza di una reazione immunitaria ai parassiti (vermi intestinali, candida etc).

EMOCROMO			
Leucociti	8.17	x 10.e3 / uL	3.6 - 9.6
Eritrociti	3.45	x10.e6 /uL	uomini : 4.80 - 5.70 donne : 4.20 - 5.00 bambini : 3.90 - 4.80
Emoglobina	10.3	gr/dl	uomini : 15 - 17 donne : 13 - 15 bambini : 12 - 14
Ematocrito	30.2	%	uomini : 41 - 48 donne : 36 - 44 bambini : 34 - 42
MCV	87.5	fL	82.2 - 97.4
MCH	29.9	pico gr	27.6 - 33.3
MCHC	34.2	gr/l	33 - 35.3
RDW	13.1	%	11.6 - 13.7
Piastrine	288	x 10.e3 / uL	150 - 386
FORMULA LEUCOCITARIA			
% Neutrofili	81.9	%	40 - 74
% Linfociti	10.6	%	19 - 48
% Monociti	4.3	%	3.4 - 9
% Eosinofili	1.8	%	0 - 7
% Basofili	0	%	0 - 1.5
NEUTROF. #	6.69	x 10.e3 / uL	1.9 - 8
LIMPH.#	0.87	x 10.e3 / uL	0.9 - 5.2
MONO #	0.35	x 10.e3 / uL	0.16 - 1
EOSIN.#	0.15	x 10.e3 / uL	0 - 0.8
BASOF.#	0	x 10.e3 / uL	0 - 0.2

Valori esemplificativi

Se trattiamo bene il nostro corpo, possiamo vivere sereni e senza più pensare ad esso, se lo trattiamo bene lui ci regala serenità, tempo ed energia da dedicare al resto delle cose importanti nella nostra vita.

Bene... hai appena scoperto le 2 ricerche scientifiche e i 3+1 semplici Test che ti consentiranno di conoscere meglio le motivazioni alla base dei tuoi problemi di reflusso. Queste conoscenze sono esattamente quello di cui hai bisogno per sapere in quale direzione devi concentrare le tue scelte.

## Ma c'è molto altro che puoi fare!!

Infatti pur non avendo ancora trovato la famosa "pillola magica" che consente di risolvere immediatamente i problemi dell'apparato digerente, ho accumulato abbastanza esperienza sul campo da poterti insegnare

come eliminare il reflusso e “spegnere il fuoco” che ti corrode costantemente, in modo Naturale ed in tempi ragionevoli.

Nel sistema – **LIBERI DAL REFLUSSO**- troverai tutte le indicazioni pratiche e personalizzabili, necessarie per il tuo completo benessere.

Non risolvere le infiammazioni interne in maniera equilibrata e naturale o peggio ancora usare farmaci per eliminare i sintomi corrisponde a mantenere il terreno ideale per il presentarsi di malattie croniche anche gravi.

## *Come promesso ecco in sintesi le 3 fasi del percorso:*

1. **RESET – valutazione delle cause** alla base del reflusso – riparazione dei danni dovuti al reflusso (infiammazione esofago, gola e altri tessuti e organi) – disintossicazione ed eliminazione dei sintomi del reflusso
2. **RIADATTAMENTO - RINFORZO**– riadattamento al cibo e ripristino della naturale capacità digestiva
3. **ROUTINE**– definizione della dieta antireflusso e dello stile di vita quotidiano in grado di prevenire la ricomparsa della gastrite e del reflusso.

Le diete antireflusso comunemente consigliate, anche quando sono ben programmate, saltano le prime due fasi e vanno direttamente alla fase di routine. **Per tale motivo con le diete comunemente consigliate in genere non si risolve il reflusso gastroesofageo.**

## *Trovi tutto condensato nel sistema – **LIBERI DAL***

### ***REFLUSSO** - l'unico sistema:*

- realizzato prendendo solo il meglio tra le più efficaci e sicure terapie naturali ai problemi digestivi, frutto di attento e approfondito studio e sperimentazione;
- ti indica il percorso per essere definitivamente libero dalla dipendenza e dalla necessità di utilizzare farmaci chimici pericolosi;
- che confronta i principi naturali con le più aggiornate scoperte scientifiche e le rende pratiche integrandole nel percorso di guarigione;



- che considera le diverse specifiche personali (intolleranze, preferenze alimentari etc) e prevede adattamenti specifici ad ogni caso;
- che oltre alla guarigione dal reflusso conduce ad una salute integrale vibrante e duratura, alla prevenzione delle malattie, maggiore energia, riduzione dell'invecchiamento, migliore aspetto e benessere.

**Nelle prossime mail ti invierò delle guide pratiche con informazioni immediatamente utili, non dimenticarti quindi di controllare la posta.**

*Grazie per l'attenzione e a presto*

*Salvo Calvagno*