

# COTIDIERBE® COTILAX

INTEGRATORI ALIMENTARI A BASE DI  
INGREDIENTI FUNZIONALI PER FAVORIRE

LA REGOLARITÀ DEL TRANSITO INTESTINALE



**Non c'è uomo che, vinto un attacco di stitichezza,  
non si senta più sicuro di sé.**

(Roberto Gervaso)

# Introduzione

Lungo il tratto gastrointestinale il cibo viene trasformato grazie alla digestione fornendo il nutrimento di cui necessita l'organismo. Quello che non è assorbito e digerito verrà alla fine espulso nelle feci.

L'avanzamento del cibo lungo il tratto gastrointestinale avviene con movimenti di contrazione della muscolatura liscia chiamati peristalsi.

Il rallentamento del transito intestinale, con ritardo e rarefazione nell'emissione delle feci, caratterizza i disturbi dell'intestino di cui ci occuperemo in questa guida, che contiene alcuni consigli e suggerimenti pratici per il mantenimento del normale transito intestinale.





Durante il digiuno, momenti di quiescenza si alternano a piccole contrazioni e secrezioni che interessano tratti limitati allo scopo di pulire il lume intestinale, una sorta di spazzino perenne.

In seguito a un pasto l'arrivo dei nutrienti nell'intestino attiva una serie di reazioni a cascata che modificano l'attività motoria aumentando la frequenza delle contrazioni e interessando porzioni sempre più ampie.

*Avete mai fatto caso che lo stimolo di andare in bagno si ha spesso dopo la colazione o dopo un pasto?*

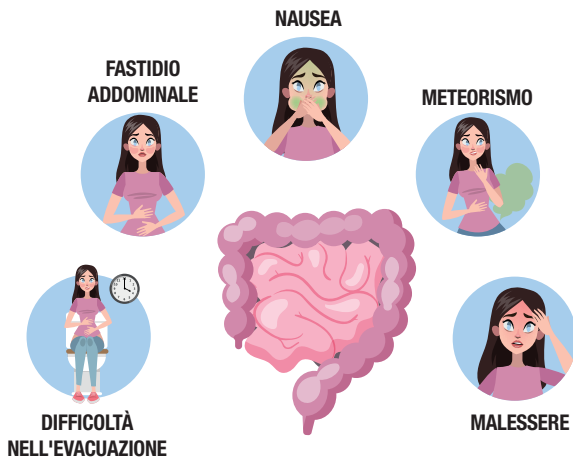
# Alterazioni della motilità intestinale

A causa di stress fisici o psichici i movimenti peristaltici possono essere aumentati o diminuiti innescando alterazioni della motilità intestinale che sono alla base di diversi disturbi.



## PRINCIPALI DISTURBI

*Ma quali sono i principali disturbi indice di un'alterata motilità intestinale?*



Questi possono contribuire a compromettere la qualità della vita.

# Alterazione delle evacuazioni

Molte persone, sia adulti che bambini, lamentano la difficoltà ad avere e mantenere un regolare transito intestinale.

Questo disturbo causa un fastidio e una sensazione di appesantimento che si ripercuote sul benessere completo dell'organismo e a volte causa disagi nell'affrontare gli impegni della giornata.

## MITO DA SFATARE

*È un pensiero comune che sia normale e necessario avere un'evacuazione al giorno, cosa che però non è sempre vera.*

Per alcuni è normale evacuare un paio di volte al giorno, per altri non è raro saltare un giorno.



# Cause



## ALIMENTAZIONE

Una causa molto comune è una dieta povera di fibre.

*Ma perché la fibra fa così bene?*

Aumenta la velocità del transito intestinale, aumenta il volume delle feci e favorisce la crescita della nostra popolazione batterica.

## DISIDRATAZIONE

Un buono stato di idratazione è fondamentale per rendere morbide le feci e facilitarne il passaggio.

*Consiglio?*

Un adulto dovrebbe bere almeno 1 ml d'acqua per 1 Kcal introdotta quindi, se ci si riferisce all'uomo adulto con un fabbisogno di 2000 Kcal, serviranno almeno 2 L di acqua al giorno.

## GRAVIDANZA

I fattori ormonali possono alterare la motilità, inoltre negli stadi di gravidanza avanzati il bimbo può spingere sulle viscere ostacolando il movimento delle feci.

Esistono dei i fattori che influenzano la motilità:



**Sesso**, gli uomini presentano una maggiore attività propulsiva rispetto alle donne.



**Età**, con l'età avanzata diminuisce l'attività propulsiva.



**Stile di vita**, l'attività fisica favorisce il tempo di transito.



**Farmaci**



**Gravidanza**

Un termine inglese che si addice molto alla sensazione della costipazione é “*uncomfortable*”, ovvero una sensazione scomoda, che può impattare molto la qualità della vita.

# Rimedi

**DIETA**, avere una dieta ricca di fibre, quindi frutta, verdura e cereali integrali.

*Ma esattamente quanta fibra?*

Dai 20 ai 35 grammi. Se sembra difficile fare i conti proviamo a consumare le 5 porzioni di frutta e verdura al giorno consigliate e a sostituire una parte della pasta e del pane con qualche prodotto integrale. Inizialmente si avvertirà una maggiore produzione di

gas, non vi preoccupate è una situazione transitoria. Una raccomandazione: come per tutti i cambiamenti è bene fare un passo alla volta, aumentando piano piano la quantità di fibre e assicurarsi sempre di bere la giusta quantità d'acqua.

La caffeina non servirà solo per svegliarci ma stimola anche l'azione intestinale.

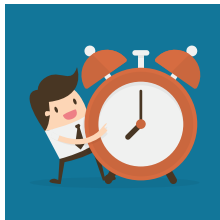


## ASCOLTARE IL PROPRIO CORPO,

il colon è un organo in grado di inviare molti segnali, impariamo ad ascoltarli.

Per esempio, una pessima abitudine è quella di trattenere lo stimolo e rimandare la defecazione. Va costruita una routine tenendo presente che

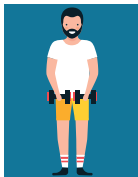
dopo i pasti le viscere si muovono più rapidamente e le feci passano più facilmente. Se si ritarda l'evacuazione questi movimenti rallenteranno nel tempo.



**POSIZIONE SULLA TOILET**, un piccolo supporto sotto i piedi aiuta a distendere l'ultimo tratto dell'intestino e a favorire il passaggio delle feci.



**ESERCIZIO FISICO**, riduce il transito intestinale promuovendo un maggiore benessere a livello intestinale. Prova ad inserire 30' di attività quotidiana.



# Piante officinali e complementi nutrizionali utili per la motilità intestinale

## TAMARINDO

È un albero che può raggiungere i 25 metri di altezza, i suoi frutti vengono tradizionalmente utilizzati per la regolarità del transito intestinale grazie ad un'elevata presenza di acidi malico, tartarico e potassico.



## MANNA DEL FRASSINO

Utilizzata per le sue delicate proprietà benefiche per il transito intestinale grazie alla presenza del mannitolo o mannite, uno zucchero che non viene assorbito, raggiunge così il colon esercitando un leggero effetto di tipo osmotico. La manna del frassino vanta la presenza anche di altri componenti come minerali, vitamine e tannini, un fitocomplesso vincente per l'azione intestinale.

## PRUGNA

Supporta il fisiologico transito intestinale, la prugna infatti contiene sorbitolo, uno zucchero che ammorbidisce le feci e agisce a livello intestinale.



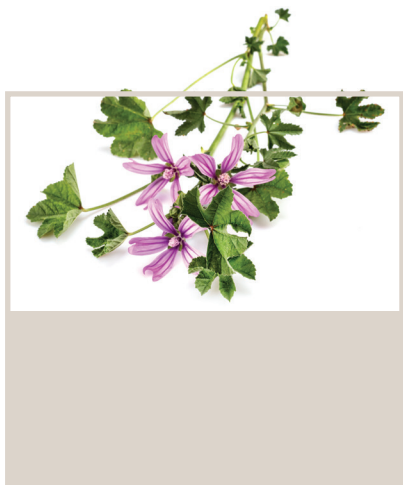
## FINOCCHIO

Appartiene alla famiglia delle *Umbelliferae*. Si utilizzano i semi per la proprietà carminativa ovvero per contrastare la formazione di gas e ridurre la sensazione di gonfiore addominale, oltre che per favorire la digestione.



## MALVA

Utilizzata sin dai tempi antichi, dalle sue foglie si prepara un decotto dalle proprietà emollienti. Le mucillagini contenute nelle foglie e nei fiori sono polisaccaridi che mischiandosi con l'acqua presente nel tubo digerente formano una specie di gel che gonfiandosi va a stimolare dei recettori sulle pareti gastriche che mandano un segnale di sazietà al cervello, favorendo il normale transito intestinale.



## SENNA

Probabilmente il rimedio naturale più conosciuto, infatti gli estratti delle foglie, dei fiori e dei frutti, sono stati usati per secoli nella medicina popolare. I componenti attivi della senna, i cosiddetti "sennosidi" non vengono assorbiti, ma idrolizzati dai comuni batteri che popolano l'intestino rilasciando molecole in grado di stimolare il colon favorendo la peristalsi e l'evacuazione.



## CANNELLA

È una spezia che ha dimostrato possedere notevoli proprietà benefiche volte a favorire l'azione digestiva. Viene spesso utilizzata all'interno di integratori per favorire l'eliminazione dei gas intestinali.



# Lattulosio

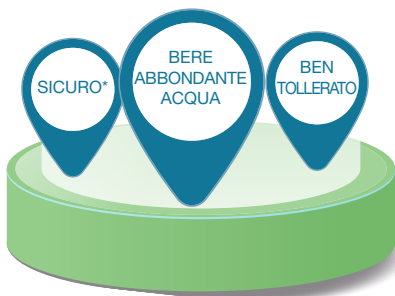
In commercio esistono tantissimi integratori alimentari per il benessere intestinale con meccanismi d'azione diversi. La prima scelta, per l'azione delicata, solitamente ricade su quei prodotti che lavorano con un meccanismo di azione di tipo osmotico, come il **LATTULOSIO**. Impariamo a conoscere meglio questo zucchero.

Una volta ingerito non viene assorbito

Arriva nell'intestino

Richiama acqua (effetto cosiddetto osmotico)

Rende le feci voluminose, morbide e accelera il transito intestinale



*\*Pur essendo uno zucchero non aumenta l'indice glicemico.*

# Cotidierbe

- DA 45 E 100 CAPSULE



## Ingredienti funzionali

Senna (*Senna alexandrina* Mill.) frutto e.s. tit. 18% glicosidi idrossiantraceni come sennoside B, Malva (*Malva sylvestris* L.) foglie polvere, Garofano (*Syzygium aromaticum* (L.) Merr. et L.M. Perry) gemma dei fiori polvere, Cannella (*Cinnamomum verum* J. Presl.) corteccia polvere.

## Modalità d'uso

Si consiglia l'assunzione di 1-2 compresse la sera, prima di coricarsi, con un po' d'acqua.

# Cotilax

- FLACONE DA 170 ml



## Ingredienti funzionali

Lattulosio (Lattulosio (deriva da **latte**)), Prugna (*Prunus domestica L.*) frutto succo concentrato, Frassino (*Fraxinus ornus L.*) Manna, Malva (*Malva sylvestris L.*) foglie e.s., Tamarindo (*Tamarindus indica L.*) frutto e.s., Finocchio (*Foeniculum vulgare Mill.*) frutto e.s..

## Modalità d'uso

Si consiglia l'assunzione dopo cena o al mattino a digiuno con abbondante acqua. Adulti: 20 ml. Per i bambini dai 3 anni in su si consiglia di dimezzare il dosaggio.



Via Bruno Rizzi, 1/3 - 37012 Bussolengo (VR) - Italy

Tel. +39 045 6752311 | Fax +39 045 6702373 | [info@specchiasol.it](mailto:info@specchiasol.it)

**[www.specchiasol.it](http://www.specchiasol.it)**

Seguici su



**AZIENDA CON SISTEMA DI GESTIONE QUALITÀ UNI EN ISO 9001:2015 CERTIFICATO DA CERTIQUALITY**

Cotidierbe® e Cotilax® sono un marchio di Specchiasol S.r.l.

Ricorda l'importanza fondamentale di uno stile di vita sano e di una dieta varia ed equilibrata.  
Prima dell'assunzione degli integratori alimentari consigliati, leggere le avvertenze riportate sulla confezione.

Le informazioni scientifiche sono tratte dalla letteratura internazionale. I testi hanno unicamente scopo informativo e non intendono sostituire consigli medici o trattamenti farmacologici.