



## ISTITUTO DI ALTA FORMAZIONE

Via Giorgio Baglivi, 6

00161 Roma

CORSO TRIENNALE DI

FORMAZIONE IN

NATUROPATIA

Direttore: Prof. Luigi Mastronardi

RIMEDI NATURALI PER

LA

GASTRITE

DI CAPRIO MICHELA

1

1° anno

Figliolo, ti dirò una cosa:

la vita per me non è stata una scala di cristallo.

Ha avuto chiodi,

e schegge,

e tavole sconnesse,

e tratti senza tappeto:

nudi.

Ma sempre continuavo a salire,

raggiungendo un pianerottolo,

svoltavo un angolo,

e certe volte entravo nel buio

dove non c'era luce.

Perciò, figliolo, non tornare indietro.

Non cadere, adesso:

perché io continuo ancora, amore,

ancora mi arrampico,

la vita per me non è stata una scala di cristallo.

(Una scala di cristallo- Langston Hughes)

2

### PREFAZIONE

“Finalmente sono riuscita , dopo tante rinunce, a intraprendere un percorso e uno stile di vita più consono al mio essere....perchè la NATUROPATIA , lo dico sempre, è una filosofia di vita e spero che i miei studi un giorno possano essere d'aiuto a colui che, appannato dalla modernità, è in continua ricerca del benessere e non si accorge che è proprio sotto ai suoi occhi.

Il mio approfondimento è sulla gastrite , ho scelto questa malattia perché a sentire i discorsi che vengono fatti nelle sale di attesa dei medici e tra amici, sembrerebbe che la più diffusa sia proprio questa.....”

3

4

Gli alimenti, che ingeriamo, sono solitamente costituiti da molecole troppo grandi e complesse per poter essere direttamente assorbite dall'intestino senza alcuna trasformazione. I processi digestivi provvedono quindi, dopo l'assunzione dei cibi, alla loro fluidificazione e trasformazione in sostanze chimicamente più semplici e alla scissione ulteriore in modo da renderne possibile l'assimilazione.

Al termine di questi processi fisiologici le scorie non assimilate, vengono

eliminate. Tali processi avvengono nei vari tratti dell'apparato digerente grazie

ad azioni meccaniche, come la masticazione, azioni chimiche, come l'attività di enzimi, e azioni microbiche, come quella della flora batterica intestinale.

L'apparato digerente è uno dei canali di entrata del flusso di materia e di energia chimica nell'organismo. In esso le sostanze vengono trasformate per poter essere assimilate ed entrare a far parte dell'ambiente interno.

Le sostanze con cui l'organismo elabora le sue strutture biologiche, sostituendone le parti usurate, e quelle da cui ricava l'energia chimica necessaria al suo funzionamento, vengono chiamate alimenti. In essi non tutte le molecole di cui il corpo umano ha bisogno si trovano in forma assimilabile, ossia già adatte ad entrare nell'ambiente interno; gran parte di esse, presentandosi come polimeri, devono venire idrolizzate (cioè, con l'aggiunta di acqua vengono scisse nei monomeri che le costituiscono) prima dell'assimilazione.

I processi di idrolisi dei polimeri, che richiedono l'intervento di numerosi enzimi specifici, costituiscono la digestione. Essa avviene in un lungo tubo che attraversa il tronco e comunica con l'ambiente esterno per mezzo di due aperture: una di entrata del cibo, la bocca, l'altra di uscita delle sostanze non assimilate, l'ano. La digestione si svolge attraverso una serie di fenomeni che avvengono nei diversi tratti del tubo digerente con questa successione: masticazione, deglutizione, digestione gastrica, digestione intestinale, assimilazione, espulsione delle scorie.

5

## LA BOCCA

Anatomicamente la bocca corrisponde alla cavità orale compresa tra le due mascelle. E' una cavità ovoidale, rivestita all'interno da un epitelio ricco di ghiandole. Contiene la lingua, i denti e lo sbocco delle ghiandole salivari.

La lingua è un organo muscolare molto mobile. I

denti sono gli organi della masticazione; sono infissi in cavità dette alveoli scavate nella mascella e nella mandibola. Nell'uomo adulto sono 32 (8 incisivi, 4 canini, 8 premolari, 12 molari dei quali gli ultimi 4 vengono chiamati denti del giudizio).

Le ghiandole salivari sono tre coppie e vengono chiamate parotidi, sottomandibolari e sotto-linguali; ognuna è situata fuori dalla bocca con la quale comunicano mediante lunghi tubi escretori. La parotide, quella maggiore, si trova nella mandibola, vicino all'orecchio. E' una ghiandola a grappolo, costituita da piccoli acini dai quali partono i canali escretori che confluiscono in un canale maggiore chiamato dotto di Stenone: esso, dopo aver attraversato lo spessore della guancia riversa la saliva nella bocca a livello del secondo dente molare superiore.

Il processo digestivo ha inizio dalla bocca sotto l'aspetto sia meccanico (masticazione) sia chimico (insalivazione). Mentre i denti triturano i cibi con una serie di movimenti ritmici e la lingua li rimescola, la saliva, prodotta dalle tre coppie di ghiandole, li bagna e comincia a demolirli chimicamente.

Durante un pasto normale, queste ghiandole secernano circa mezzo litro di saliva che contiene, oltre all'acqua, la mucina che favorisce la formazione meccanica del bolo alimentare, e la ptialina, il primo di una serie di fermenti, che scinde l'amido cotto in destrine e in maltosio (disaccaride del glucosio), che il fegato e i muscoli trasformano in uno zucchero di riserva, il glicogeno.

6

## FARINGE & ESOFAGO

Dalla bocca si passa nella seconda parte degli organi ingestivi, cioè nella faringe o dietro-bocca: organo principale dell'inghiottimento. E' una cavità imbutiforme comune alle vie digerenti e respiratorie. Nell'apparato digerente, stabilisce la comunicazione tra la bocca e l'esofago. La faringe è costituita da una fitta muscolatura fatta di fibre longitudinali che accorciano e dilatano il canale, e di fibre a semicerchio che lo costringono.

Il bolo alimentare, spinto dalla contrazione dei muscoli della faringe, passa poi nell'esofago trovandosi preclusa la via superiore (verso le fosse nasali), e quella inferiore dall'epiglottide (verso la laringe). Infatti deglutizione e respirazione non possono avvenire simultaneamente.

Alla faringe segue quindi l'esofago senza una netta delimitazione; esso è un canale muscolo-membranoso, costituito da tre tuniche (che sono la continuazione di quelle analoghe della faringe), lungo in media 25 centimetri e

posto sul davanti della colonna vertebrale, posteriormente alla trachea con la quale ha un decorso verticale parallelo. L'esofago termina con l'estremità inferiore nello stomaco mediante un orificio circolare detto cardias. Nell'esofago, il bolo alimentare progredisce in parte per gravità, ma soprattutto a causa delle contrazioni esofagee che sono del tipo peristaltico. Tali movimenti, determinati da fibre muscolari lisce, e perciò involontari, sono comuni all'esofago e a tutti gli altri segmenti del tubo intestinale. I movimenti peristaltici sono soprattutto contrazioni ad anello che si propagano da un estremo all'altro del condotto, determinando la progressione del suo contenuto dall'estremità iniziale a quella finale. Per realizzare il movimento progressivo della massa alimentare ingerita e per eliminare i residui è necessaria una serie di contrazioni del complesso di tuniche muscolari, longitudinali e circolari, che si estendono dall'esofago all'intestino retto. Tali contrazioni, prevalentemente peristaltiche, costituiscono l'azione meccanica della digestione. Alle stimolazioni meccaniche del tubo digerente, determinate dalla presenza delle sostanze alimentari, corrispondono le contrazioni delle tuniche muscolari del tubo stesso che non avvengono contemporaneamente in tutta la lunghezza del canale, ma successivamente: contrazioni vermicolari o peristaltiche, che si renderanno più evidenti nell'intestino fanno sì che il bolo alimentare, anche se mal masticato, scenda senza difficoltà.

Con lo stomaco inizia lo studio della parte sotto-diaframmatica del tubo digerente e della funzione digestivo-assorbente che termina in quella espulsiva.

7

## LO STOMACO

Con lo stomaco inizia la vera funzione digerente.

È un sacco muscolo-membranoso che può essere considerato la più grande dilatazione del tubo digerente. Lo stomaco è una delle parti più sorprendenti del corpo umano, un organo eccezionalmente solido, resistente e lavoratore, dotato di grande flessibilità e mobilità. È situato nella parte superiore della cavità addominale, sotto il diaframma. Ha la forma di un corno di bue in posizione verticale con la parte più larga in alto e verso sinistra; la parte più stretta in basso e verso destra. La capacità dello stomaco è di circa 1300 centimetri cubi. Le due estremità dello stomaco sono costituite da due orifici: quello superiore è il cardias, quello inferiore è chiamato piloro e mette in comunicazione lo stomaco con l'intestino.

Anche lo stomaco è costituito da tre tuniche; la tunica interna è formata da mucosa pieghettata tappezzata da tessuto epiteliale e disseminata di un grande numero di ghiandole che secernono il succo gastrico, dette ghiandole gastriche. Prima ancora che un boccone di cibo sia stato introdotto nella bocca, prima ancora che l'uomo cominci il suo pasto, lo stomaco inizia generalmente a

8

contorcersi, secernendo il suo succo. Questa attività è originata dal sistema nervoso centrale autonomo dopo che il cervello è stato eccitato dalla vista, dall'odore o anche solo dal pensiero del nutrimento. Lo stomaco si contrae regolarmente ogni 3 o 4 ore, provocando la sensazione dell'appetito e, se esso non viene soddisfatto, provoca i crampi caratteristici.

Anche la secrezione del succo gastrico (come quella della saliva) è sottoposta a numerosi e complicati stimoli riflessi. Pavlov dimostrò che la qualità e la quantità del succo gastrico sono variabili a seconda dei cibi ingeriti, o anche dei soli stimoli senza introduzione di alimenti. In tal caso si può giungere a provocare una secrezione di sola origine psichica in seguito ad alimentazione fittizia. Gli alimenti ingeriti nello stomaco subiscono alcune modificazioni chimiche per l'azione del succo gastrico prodotto dalle sue ghiandole. Si è calcolato che su ogni millimetro quadrato di mucosa gastrica si aprono 100÷150 orifici ghiandolari che riversano succo gastrico. Questo succo contiene numerose sostanze, fra cui fondamentali sono, oltre all'acqua, l'acido cloridrico e 3 enzimi: la pepsina, la chimosina e la lipasi. L'acido cloridrico, presente nella percentuale dello 0,4%÷0,6% ha una potente azione battericida, ossia distrugge i germi che penetrano nello stomaco con il cibo. Inoltre ha un'azione coadiuvante nella scissione delle proteine. I tre enzimi hanno il compito di scindere le sostanze alimentari ingerite in composti più semplici, come la ptialina, contenuta nella saliva, fa con gli amidi: la pepsina attacca le sostanze proteiche (già entrate in composizione con l'acido cloridrico), la chimosina coagula il latte e la lipasi

attacca i grassi.

Dopo circa mezz'ora dall'inizio dell'ingestione del cibo, si iniziano i movimenti peristaltici gastrici, simili a quelli dell'esofago, che dal fondo dello stomaco spingono il contenuto verso il piloro. Ma il piloro a differenza del cardias è dotato di uno sfintere (anello muscolare) il quale resta chiuso. Ne consegue che le sostanze contenute nello stomaco, respinte dal piloro, tornano indietro. Questo movimento antiperistaltico, ripetuto per due o tre ore, determina un rimescolamento continuo del materiale ingerito, il quale viene a contatto in tutte le sue parti con il succo gastrico che intanto agisce fluidificandolo e lo trasforma in una massa grigiastra chiamata chimo.

Quando tutto il cibo ingerito è trasformato in chimo, sotto l'impulso dei movimenti peristaltici passa in modo graduale, a fiotti, attraverso il piloro che, normalmente chiuso, è pronto a dilatarsi quando l'acidità del chimo si attenua. Il contenuto gastrico giunge quindi nel duodeno, che è lungo circa 26cm. e rappresenta la prima parte dell'intestino tenue.

#### DUODENO

Nella superficie interna del duodeno viene riversata la bile (succo epatico) e il succo pancreatico. Queste due sostanze continuano la trasformazione chimica delle sostanze alimentari già iniziata nella bocca dalla ptialina e nello stomaco dal succo gastrico.

9

#### FEGATO & PANCREAS

La ghiandola più voluminosa del corpo, il fegato, pesa circa 1500 gr.; è collocata a destra sotto la cupola del diaframma ed è coperta dalle ultime costole. In una struttura del fegato detta acino, costituita da cellule di forma poliedrica viene fabbricata la bile che si raccoglie nella cistifellea e viene versata nel duodeno. La cistifellea è quindi il serbatoio della bile che, prodotta dal fegato vi affluisce attraverso il dotto epatico e cistico, si concentra e ne defluisce tramite il dotto cistico ecoledoco per

versarsi quindi nel duodeno. La cistifellea, lunga circa 10 centimetri, ha un diametro massimo di 3,5 centimetri e una capacità di 30-40 centimetri cubi. È dotata di una tunica muscolare che, per azione di stimoli nervosi e umorali, le consente di contrarsi e di spremere la bile quando gli alimenti, ridotti a chimo dallo stomaco, passano poi nel duodeno.

Le funzioni della bile sono molteplici. Per la maggior parte sono svolte dai sali biliari sintetizzati dal fegato che favoriscono l'emulsione dei grassi nel succo duodenale e rendono solubili in acqua sostanze normalmente insolubili. La bile, inoltre, facilita l'azione di alcuni elementi digestivi, frena la moltiplicazione dei batteri nell'intestino, stimola la peristalsi intestinale e agisce sull'acidità del chimo rendendolo alcalino. Quando ricompare l'acidità del contenuto la neutralizza recando in sé una forte quantità di carbonato sodico. Nella bile sono presenti quantità notevoli di pigmenti biliari (la bilirubina, la biliverdina) che le conferiscono la sua intensa colorazione giallo-oro. Essi derivano dalla demolizione della molecola dell'emoglobina che avviene quasi totalmente nel fegato. L'emoglobina, infatti, giunge al fegato attraverso il sangue della milza. I sali biliari hanno una funzione precisa perché intervengono intimamente nell'emulsione (suddivisione in goccioline ognuna delle quali viene circondata da una membranella che ne impedisce la reciproca fusione), nella digestione e nell'assorbimento dei grassi. La secrezione della bile, importante per la digestione, è però solo una delle tante funzioni del fegato. Il fegato regola il glucosio nel sangue e lo immagazzina sotto forma di glicogeno; trasforma i

10

grassi per renderli accettabili alle cellule; cattura gli aminoacidi con i quali fabbrica proteine semplici, urea e nucleoproteine.

Il fegato è il deposito di gran parte del ferro, il metallo che ha importanza essenziale per la fabbricazione dell'emoglobina nel midollo osseo; immagazzina vitamine tra cui la K con la quale produce la protrombina, una sostanza che svolge una funzione essenziale nella coagulazione del sangue. Inoltre regola il ricambio dell'acqua e rende innocue molte sostanze tossiche. È la principale fonte di calore per l'organismo a causa degli intensi processi ossidativi di cui è sede. Il fegato, insomma, si può considerare come il più complesso laboratorio chimico dell'organismo.

Il pancreas (parola che vuol dire: tutto carne) è una grossa ghiandola di colore grigio roseo e di forma irregolare, paragonabile a un martello appiattito, situata

nella parte superiore della cavità addominale, sul davanti della colonna vertebrale lombare e dietro lo stomaco. Esso ha una struttura che ricorda da vicino quella delle ghiandole salivari, tanto da essere chiamato la ghiandola salivare dell'addome. Il pancreas è costituito da un'estremità destra rigonfia chiamata testa, dal corpo e da un'estremità sinistra assottigliata chiamata coda. Ha un aspetto lobulato e pesa 70÷100 grammi. Ha una forma a grappolo, e i suoi acini sono forniti di sottili canali dentro i quali versano il prodotto della loro attività che è il succo pancreatico. Tali canalini confluiscono in condotti di calibro sempre maggiore fino ad arrivare alla formazione del dotto pancreatico principale. Questo condotto, insieme ad un altro detto "accessorio", esce infine dalla testa del pancreas. La secrezione pancreatico

11

è un atto riflesso che si determina per il contatto della mucosa duodenale con l'acido cloridrico gastrico, attraverso l'azione intermediaria della "secretina", una sostanza di natura ormonale che eccita la secrezione del pancreas dopo aver attivato quella gastrica. Il succo pancreatico ha l'azione più energica di ogni altra nel processo digestivo e agisce su tutti i principi alimentari. Contiene tre importanti enzimi: la tripsina, la steapsina e l'amilopsina. La tripsina completa la trasformazione delle sostanze proteiche già iniziata nello stomaco dalla pepsina; la steapsina attacca con maggiore energia i grassi già preparati dall'azione della

lipasi nello stomaco e della bile nel duodeno; l'amilopsina completa la scissione degli amidi cominciata dalla ptialina nella bocca. Nella costituzione del pancreas entrano però altri elementi ghiandolari che, sforniti di dotti escretori versano il loro prodotto direttamente nel sangue. Sono piccoli ammassi di cellule disseminati nella compagine del tessuto ghiandolare acinoso. Si chiamano isole di Langerhans e nel loro complesso formano una ghiandola a secrezione interna la quale produce un ormone detto insulina, che regola il ricambio degli zuccheri, favorendo l'accumulo di glicogeno nel fegato e nei muscoli e la combustione del glucosio a livello delle cellule.

Il pancreas è dunque una ghiandola con doppia funzione: una secrezione esterna, il succo pancreatico, prodotta dagli acini e versata nel duodeno; una secrezione interna, l'insulina, prodotta dalle così dette isole di Langerhans e versata nel sangue.

Appare chiaro che nella funzione digestiva l'aspetto chimico prevale su quello meccanico della masticazione e della peristalsi. Infatti la digestione è più che altro una sequenza di reazioni chimiche di progressiva semplificazione delle sostanze alimentari per renderle accettabili alle cellule. E i grandi protagonisti di tale semplificazione sono gli enzimi, ognuno dei quali ha un'azione specifica su una determinata sostanza.

## INTESTINO

Il cibo dalla bocca all'esofago e poi dallo stomaco al duodeno, viene sottoposto ad una serie di azioni meccaniche e chimiche che modificano profondamente la sua struttura fino a quella del chimo che dal piloro gastrico passa al duodeno. Tale modificazione continua nell'ileo (detto anche digiuno che è la seconda parte dell'intestino tenue) e nell'intestino crasso (o "grosso intestino").

L'ileo, ha una lunghezza di circa 8 metri. L'ileo è formato da tre strati: una tunica esterna, una tunica

media e una interna  
. Questa tunica mucosa dell'ileo oltre ad essere rivestita da tessuto epiteliale cilindrico,

è cosparsa di numerose pieghe circolari (valvole conniventi) che hanno lo scopo di aumentare la superficie assorbente

12

dell'intestino; inoltre è ricoperta da un enorme numero di formazioni caratteristiche chiamate villi che hanno il compito di assorbire le sostanze

alimentari dopo che sono state digerite.

Nella mucosa intestinale vi sono anche numerose ghiandole (alcune a grappolo, altre semplicemente tubolari) e moltissimi linfonodi raggruppati in placche. Il chimo passa nell'ileo dove viene a contatto con il succo enterico prodotto appunto dalle ghiandole intestinali. Disposte tra i villi esse producono vari enzimi: il principale, l'erepsina ha il compito di modificare quello che resta delle sostanze proteiche già trasformate dalla pepsina nello stomaco e dalla tripsina nel duodeno. Il succo enterico contiene altri fermenti che provocano le ultime trasformazioni degli amidi e dei grassi. Così modificato, il chimo si muta in un liquido denso e filante di colorito lattescente, che prende il nome di chilo. Attraverso i villi avviene l'assorbimento del chilo le cui sostanze solubili in acqua passano fra cellula e cellula, e quelle insolubili, come i grassi, nell'interno delle cellule stesse. Durante questo passaggio, nell'interno dei villi hanno luogo complicati processi biochimici che trasformano ulteriormente le sostanze assorbite come ad esempio i grassi alimentari che si trasformano in acidi grassi destinati a nutrire tessuti.

L'acqua e le bevande in genere passano dall'intestino al sangue per una semplice differenza di concentrazione (osmosi); e così anche i sali solubili in acqua. Il glucosio, gli aminoacidi e i grassi vengono assorbiti con l'intervento di complesse forze fisico-chimiche e sotto lo stimolo della circolazione sanguigna rapida e intensa.

13

Attraverso i capillari linfatici dei villi, passano soltanto i grassi trasformati in acidi grassi. Gli altri composti (glucosio e aminoacidi) passano invece nei capillari venosi dei villi. Nei circa 8 metri dell'ileo avvengono dunque i principali fenomeni di assimilazione, per cui il chilo subisce la digestione massima e si riduce notevolmente di volume. La parte non assorbita, spinta dai movimenti intestinali peristaltici, passa nell'intestino crasso attraverso la valvola ileo-ciecale che serve per regolare il passaggio del rimanente contenuto intestinale e ad impedirne il reflusso.

L'intestino crasso, lungo circa un metro e mezzo, viene distinto in quattro sezioni: il cieco, il colon, il sigma e il retto. Il colon, ha un decorso ascendente, trasverso e discendente. Il sigma, a sua volta, descrive due curve a forma di S. Il retto è l'ultima parte dell'intestino e si apre all'esterno con l'ano dotato di un anello muscolare (sfintere). La parte degli alimenti non assorbita dall'ileo passa nell'intestino crasso, a cominciare dal cieco. E' questa un'ansa destinata, negli animali erbivori, alla digestione della cellulosa che nell'uomo viene invece espulsa parzialmente indigerita e serve da stimolo meccanico per l'eliminazione dei rifiuti intestinali. Ai residui intestinali che si raccolgono nel cieco. Dove possono restare per circa 10-12 ore, sono mescolati i pigmenti biliari, i sali, le cellule mucose che si sono sfaldate dalla parete interna del tubo intestinale e i succhi digestivi in eccesso. Tutti questi prodotti subiscono l'azione di una ricchissima popolazione microbica, costituita da batteri di vario tipo e da protozoi che vivono e si riproducono nell'intestino senza recare danno all'organismo anzi cooperando alla scissione definitiva delle sostanze di origine alimentare. Per esempio le proteine vengono denaturate in composti ammoniacali con sviluppo di gas come idrogeno, metano e altri; i carboidrati danno origine ad acidi come il lattico e butirrico. Nel secondo tratto dell'intestino crasso, cioè il colon, il resto del contenuto intestinale subisce una concentrazione per assorbimento della sua parte acquosa da parte del colon stesso. Infine passa nel sigma e si accumula nel retto sotto forma di feci, in attesa dell'espulsione. Le feci sono costituite da prodotti di rifiuto, ossia da sostanze indigeribili o non digerite, oltre che da prodotti tossici del ricambio organico.

**PER RIASSUMERE**

Nella bocca il cibo subisce una prima digestione tramite la masticazione e l'intervento degli enzimi contenuti nella saliva; questi sono sostanze prodotte dalle ghiandole e hanno l'importante funzione di accelerare le reazioni chimiche che avvengono all'interno del nostro organismo. Il cibo, ridotto in una poltiglia, detta bolo, viene spinto dalla lingua all'interno della faringe. Dalla faringe, il bolo giunge nell'esofago, un tubo che attraversa la cavità toracica fino ad arrivare all'addome, e quindi all'ingresso dello stomaco. In questo percorso il bolo viene aiutato da una serie di contrazioni ritmiche della muscolatura della cavità esofagea dette peristalsi. Proprio prima dello stomaco si trova il cardias, che si apre tutte le volte che una particella di cibo viene inghiottita; chiudendosi invece

impedisce ai succhi gastrici di rifluire verso l'esofago. Nello stomaco i succhi gastrici, costituiti da enzimi e fortemente acidi, cominciano a ridurre le particelle di cibo in sostanze assorbibili e utilizzabili dall'organismo. Qui il cibo può sostare dalle due alle quattro ore o più a seconda della sua composizione. A questo punto la massa proveniente dallo stomaco, detta chimo, viene spinta verso l'intestino attraverso un altro orifizio, il piloro, che aprendosi e chiudendosi ripetutamente consente il passaggio solo di piccole quantità di cibo per volta. L'intestino è un tubo contorto, lungo dai 4 ai 7 metri, in cui si distinguono due parti successive, l'intestino tenue e quello crasso. Nell'intestino tenue, diviso in duodeno, digiuno e ileo prosegue il processo di digestione grazie all'aiuto di alcune sostanze enzimatiche, tra cui la bile, secreta dal fegato e contenuta nella cistifellea, e i succhi prodotti dal pancreas. Nell'intestino tenue, grazie ai villi, le sostanze nutritive vengono riassorbite e convogliate al fegato, attraverso il sangue. Infine il cibo giunge nell'intestino crasso, suddivisibile in cieco e colon, dove vengono assorbiti l'acqua e i sali da sostanze non più digeribili. Tutto ciò che non è stato trasformato diventa feci e viene eliminato periodicamente attraverso il retto. Un organo determinante per la digestione è il fegato, un vero e proprio laboratorio chimico dove tutte le sostanze assorbite dall'intestino giungono mediante il sangue per essere rielaborate e restituite di nuovo al sangue.

## LO STRESS E L'APPARATO

### GASTROINTESTINALE: GASTRITE

#### DEFINIAMO GASTRITE

A sentire i discorsi che vengono fatti nelle sale d'attesa dei medici, ma anche tra amici e conoscenti, nelle occasioni più svariate, sembrerebbe che una delle malattie più diffuse, e forse meno conosciute, debba essere la gastrite. Dolore epigastrico, bruciore, senso di vuoto, nausea, vomito: sono i sintomi inconfondibili della gastrite, un'inflammatione dello stomaco piuttosto diffusa. In termini molto banali l'espressione indica una inflammatione della mucosa gastrica, volendo significare con questa locuzione la tonaca interna della parete viscerale. Ma... si fa presto a dire gastrite: in realtà, quando si parla di questo disturbo è necessario, prima di tutto, sgombrare il campo da eventuali confusioni. Anche se i sintomi sono gli stessi, infatti, esistono due tipi di gastrite: quella cronica, che nella maggioranza dei casi è provocata da un batterio, l'*Helicobacter pylori*, e quella acuta, che compare saltuariamente, spesso dopo aver esagerato nell'assunzione d'alcolici o di alcuni particolari farmaci, come l'aspirina. Quali i rimedi? Per curare la gastrite cronica provocata dall'*Helicobacter* si ricorre ad una combinazione di farmaci che annientano il batterio. Per la gastrite acuta, invece, prima di procedere con qualsiasi terapia, prima di tutto è necessario eliminare gli agenti che l'hanno provocata, in genere alcol o medicine.

Di tutte le gastriti acute la forma principale, e certamente più grave, è la "gastrite acuta emorragica" che generalmente è caratterizzata dalla presenza di erosioni, sanguinamento, edema, infiltrazione leucocitaria della parete. Il più delle volte la gastrite acuta compare nel corso di importanti malattie o dopo l'assunzione di farmaci gastrotossici.

Tra gli eventi morbosi ai quali può associarsi una gastrite acuta ricordiamo lo shock, le ustioni estese, le setticemie, alcune malattie respiratorie, epatiche e renali, situazioni cliniche che spesso favoriscono, appunto, l'insorgenza di una gastrite acuta erosiva, che in questi casi è detta anche da qualcuno "gastrite da stress". I farmaci di uso più comune che possono essere responsabili di una gastrite acuta sono i cosiddetti FANS (farmaci antiflogistici non steroidei) e l'aspirina, oltre all'alcol etilico che un farmaco non è, ma che rappresenta

pur troppo la "cura" di molte persone. La sintomatologia della gastrite acuta è rappresentata da dolori riferiti all'epigastrio, da nausea e vomito, e, naturalmente, dalle conseguenze del sanguinamento che, nelle forme gravi, può arrivare all'ematemesi (vomito di sangue) ed alla melena (feci picee da sangue digerito), oltre che dai segni obiettivi costituiti dal pallore, dalla tachicardia, dalla ipotensione e, ovviamente, dalle alterazioni dell'esame emocromocitometrico. Lo stress, quando è percepito come stimolo esagerato, può avere effetti nocivi anche su diversi apparati del nostro

organismo, come la pelle, l'apparato cardiocircolatorio, il sistema immunitario e principalmente l'apparato gastroenterico, in conseguenza dello stile di vita sempre più frenetico e stressante.

Stress e disturbi della digestione

Quando viene alterata una qualunque di queste fasi, si ha uno squilibrio che può provocare disturbi di vario genere, che possono interessare uno o più distretti dell'apparato digerente.

Generalmente i disturbi che ricorrono con più frequenza sono le infiammazioni della mucosa della bocca, la presenza di aria nello stomaco o nell'intestino (meteorismo), con flatulenza ed eruttazioni, l'acidità di stomaco, i rigurgiti acidi, la pesantezza gastrica o addirittura il dolore a carico dello stomaco, definito genericamente col termine di gastrite; se invece il dolore o gli spasmi interessano il colon, questo disturbo viene definito col nome di colite o di colon irritabile.

Questi problemi vengono accentuati dallo stress, quando esso risulti eccessivo, in quanto le funzioni digestive sono regolate dal sistema neurovegetativo, che è molto sensibile alle stimolazioni psichiche. Le reazioni psicosomatiche dell'apparato digerente sono espressione di uno stato di sofferenza emotiva e sono causate molto spesso da attività lavorative frenetiche, che non permettono il giusto tempo per il riposo, o da forti emozioni. Lo stress digestivo può essere causato anche da sbalzi di temperatura bruschi o da viaggi lunghi e faticosi, cioè quando il nostro organismo si deve adattare in tempi brevi a nuove situazioni. Per quanto riguarda le infiammazioni della mucosa gastrica è noto quindi che lo stress interviene in modo spesso massiccio nel favorire la gastrite (escludendo i casi di gastrite o ulcera causati da *Helicobacter pylori*), o nell'accentuarne i sintomi, che sono tipicamente difficoltà digestive, acidità, pesantezza allo stomaco, talvolta anche nausea e vomito, dolori addominali crampiformi continui, stipsi o diarrea dovute all'arrivo del cibo indigerito nell'intestino. La gastrite cronica dunque, e una certa quota di casi di ulcera, colpisce spesso persone emotive e soggette a stress.

17

I rimedi naturali

MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Per l'antica medicina cinese, la gastrite è la conseguenza di uno squilibrio energetico di stomaco e milza e, in seconda battuta, di fegato e cistifellea. Per questo, durante le sedute di agopuntura vengono trattati i punti che danno energia allo stomaco (sulla parte esterna della gamba sotto il ginocchio) e i punti sotto lo sterno e subito sopra e a fianco dell'ombelico. Se è presente anche una componente ansiosa, il medico probabilmente agirà anche sui punti relativi a stomaco e milza, che si trovano su piedi e caviglie. Come "fai da te" si può ricorrere all'automassaggio cinese: premere ogni sera per dieci minuti il punto situato tra l'alluce e il secondo dito (prima a destra, poi a sinistra) dei piedi.

FITOTERAPIA

Anche le erbe possono aiutare in caso di gastrite, con qualche precauzione si può ricorrere anche all'autotrattamento: l'infuso di camomilla, per esempio, è utile per calmare i sintomi di un attacco di gastrite acuta. Mettere un cucchiaino di minestra di fiori di camomilla in una tazza d'acqua bollente; filtrare dopo 20 minuti e bere l'infuso così ottenuto (3 tazze al giorno). Infine, per la gastrite di origine "nervosa", caratterizzata soprattutto da turbe digestive, possono rivelarsi utili il macerato glicerico di *Ficus carica* 1 DH, 50 gocce una volta al giorno e di *Tilia Tomentosa*, 50 gocce 1 volta al giorno. Il tutto eventualmente associato ad un oligoterapico, come Manganese-Cobalto, 1 dose 3 volte alla settimana. L'ideale, però, è ottenere una prescrizione "su misura" da un medico fitoterapeuta perché, come noto, i rimedi fitoterapici possono dare effetti collaterali.

In Natura esistono molte piante in grado di intervenire sull'apparato digerente e correggerne il funzionamento: spesso si ottengono grandi risultati con il solo uso delle piante, e in ogni caso le preparazioni erboristiche, se non riescono ad



essere risolutive, risultano comunque di grande valore come trattamento di sostegno, naturalmente affiancando accorgimenti fisici e dietetici, sempre indispensabili.

Vediamo quali piante, o sostanze naturali, possiamo utilizzare:

Per le infiammazioni dello stomaco si possono utilizzare diverse piante, in modo da contrastare l'infiammazione della mucosa, ma intervenire anche sul gonfiore, sull'acidità spesso presente, sui crampi dolorosi, eccetera.

Molto utili per le loro proprietà lenitive, antinfiammatorie e cicatrizzanti sono l'Altea, lo Zenzero, la Liquirizia, la Malva, la Melissa, l'Aloe vera, la Menta.

Per il problema dei gonfiori, gastrici o addominali, la fitoterapia utilizza con ottimi risultati il Finocchio, l'Anice, il Coriandolo, l'Anice stellato, il Cumino, il Cardamomo, eccetera, spesso miscelati ad una piccola quota di carbone vegetale: le piante citate riducono le fermentazioni e migliorano la digestione, il

18  
carbone vegetale fa da adsorbente verso gas già formati, contribuendo ad eliminarli con le feci. Un altro prodotto sono i Fermenti Lattici, probiotici e prebiotici, che arricchiscono la flora batterica intestinale, importantissima per il buon funzionamento dell'intestino, e per il benessere di tutto l'organismo.

Una flora batterica intestinale equilibrata infatti è indispensabile per la salute intestinale (ma non solo) e a mantenerla tale contribuiscono i batteri benefici, acidogeni, che formano una barriera contro quelli nocivi, alcalogeni, responsabili della putrefazione, e impediscono il proliferare dei microrganismi dannosi.

I fermenti lattici di vecchia generazione, nonostante la loro elevata concentrazione al momento dell'assunzione, vanno incontro a una rapida diminuzione della loro attività e per questo spesso risultano poco efficaci. Invece i moderni fermenti lattici probiotici e prebiotici, quindi formati da microrganismi vivi, attivi, gastroresistenti e capaci di proliferare nel nostro intestino perché accompagnati da un substrato che li nutre, mantengono a lungo la loro efficacia e sono in grado quindi di inibire lo sviluppo di organismi patogeni, che altrimenti colonizzerebbero l'intestino, perturbando l'equilibrio dell'ecosistema intestinale con conseguente dannoso dismicrobismo.

I fermenti lattici possono, e dovrebbero, essere assunti da tutti più volte nell'arco dell'anno, anche per lunghi periodi, a tutto vantaggio della nostra salute.

Anche l'Argilla verde ventilata è utile come antiacido e cicatrizzante della mucosa dello stomaco, in caso di gastrite o ulcera, e dell'intestino in caso di colite o gonfiori. ARGILLA "ANTIBRUCIORI"

Per la naturopatia, l'argilla è antinfiammatoria, cicatrizzante e depurativa: per questo rappresenta un buon rimedio dolce anche in caso di gastrite, soprattutto se assunta per via interna, ossia bevuta. Per i primi 3-4 giorni della cura (che va proseguita per almeno 10 giorni al mese), sciogliere 1 o 2 cucchiaini di argilla ventilata in mezzo bicchiere d'acqua, mescolando sempre nello stesso senso.

Lasciare riposare 5 o 6 ore, quindi bere solo il liquido, senza miscelare ulteriormente. Nei giorni successivi, invece, si può assumere la stessa quantità di argilla disciolta nell'acqua, semplicemente mescolata e non decantata (bere al mattino, appena alzati o circa mezz'ora prima dei pasti principali). L'assunzione può avvenire al bisogno, in caso di attacco, o in via preventiva, 1-2 volte l'anno, durante il cambio di stagione, soprattutto in autunno e in primavera

#### QUANDO CONSULTARE IL MEDICO

Se un individuo di età maggiore di 45 anni o con familiarità per cancro allo stomaco presenta disturbi digestivi ricorrenti (per esempio mal di stomaco, sensazione di "pienezza" e gonfiore dopo i pasti, nausea o vomito) può essere opportuno consultare il medico per valutare la possibilità di eseguire una gastroscopia.

I casi di anemia da carenza di ferro in cui non si riesce a individuare una causa responsabile (per esempio una perdita di sangue dall'apparato digerente)

19

possono essere provocati da una gastrite cronica da *Helicobacter pylori*: anche in questo caso è utile consultare uno specialista gastroenterologo per valutare l'opportunità di una gastroscopia. La gastrite cronica da *Helicobacter pylori* deve dunque essere sempre presa in considerazione come causa di anemia da carenza di ferro, soprattutto nelle donne giovani in età fertile.

Dovrà inoltre consultare lo specialista il paziente cui è stata già diagnosticata

una gastrite cronica da *Helicobacter pylori* e che si trovi nella condizione di dover assumere per periodi prolungati farmaci antinfiammatori (per curare, per esempio, un'artrosi o dolori reumatici), poiché in questi casi può aumentare il rischio di ulcera o emorragia gastrica. È opportuna, infine, una consulenza gastroenterologica ogniqualvolta una gastroscopia, anche se eseguita per altri motivi, abbia rilevato la presenza di una gastrite cronica atrofica, per valutare l'opportunità di eseguire periodicamente degli esami di controllo.

20

#### Fitoterapia e Gemmoterapia

La Fitoterapia risale all'antichità. Ricette mediche a base di estratti di piante sono stati trovati nei testi egizi, assiri, babilonesi, greci, cinesi e indiani. Il rimedio veniva utilizzato sulla base di prove empiriche, sovente legate a rituali religiosi.

Nel Medioevo, per opera di Paracelo, si affermò la teoria delle segnature, cioè l'analogia tra l'aspetto della pianta e l'organo da curare, basandosi sul principio che macrocosmo e microcosmo erano uguali.

Scartando l'utilizzo di nebulizzati che si basano su preparati secchi soggetti a manipolazione, conservazione o altro, la nuova fitoterapia si basa su due tipi di preparazioni:

- la Tintura Madre Omeopatica (rappresentata dalla sigla T.M.)
- il Macerato glicerinato di gemme fresche alla prima decimale (rappresentato dalla sigla 1DH).

L'obiezione che spesso viene rivolta alla Fito- o Gemmoterapia, è che la concentrazione di prodotti attivi della pianta varia a seconda della natura del suolo, dell'inquinamento del terreno e dell'aria.

Se la preparazione in T.M. va maneggiata con molta prudenza e trova maggiori indicazioni nell'uso locale (toccatore, sciacqui ecc.), quella in DH ha una scarsa tossicità, essendo necessarie dosi massicce per ottenere effetti pericolosi alla salute. La fitoterapia è il metodo terapeutico che cura le malattie mediante le piante, fresche o essiccate, o mediante loro estratti naturali. La gemmoterapia è anch'essa una forma di terapia legata alle piante. La Gemmoterapia è l'ultima arrivata, in ordine di tempo, tra le varie tecniche che si sono sviluppate nel corso dei secoli per sfruttare le proprietà curative delle piante. Nata in Belgio (Bruxelles) ad opera del Dott. Pol Henry, si diffuse successivamente in Francia. Il termine ed il metodo si estesero poi rapidamente anche all'estero. Henry Pol, un medico omeopata belga che ha studiato le proprietà delle gemme in modo sistematico e rigoroso, mettendo a punto una serie di rimedi detti "gemmoterapici" o "gemmoderivati". Dal latino *gemma*, germoglio, è basata sull'impiego di gemme fresche e di tessuti vegetali giovani, quali le radichette o la cosiddetta seconda corteccia, che sono ricchi di ormoni vegetali della crescita e dello sviluppo cellulare. Queste sostanze conferiscono a tali organi interessanti azioni biologiche. La terapia con le gemme è particolarmente indicata per liberare il nostro organismo dalle tossine e per la loro funzione di sostegno e di riequilibrio corporeo. Un aiuto per ritrovare il ritmo quotidiano.

Questo metodo terapeutico naturale utilizza a scopo medicamentoso le proprietà degli estratti ottenuti da tessuti vegetali freschi ancora in via di accrescimento e quindi allo stato embrionale (Meristemi). Nei germogli, nelle gemme, nei boccioli, nella scorza interna delle giovani radici, così come in altri tessuti embrionali di un

21

vegetale, si ritrovano, qualunque sia l'età della pianta, le proprietà anaboliche primitive della cellula vegetale. I tessuti meristemati come tutti i tessuti embrionali sono caratterizzati da un intenso ritmo moltiplicativo cellulare e da accelerati processi anabolici atti a concorrere all'istogenesi e all'organogenesi, racchiudendo in potenza tutta l'energia vitale ed i principi attivi necessari per lo sviluppo della pianta stessa e che serviranno a formare le parti nuove del vegetale dopo il suo riposo invernale. Essi pertanto sono capaci di attivare diversi processi biologici e di apportare un valido contributo terapeutico all'organismo sofferente. Infatti, ognuna di queste parti di vegetale è particolarmente ricca di tessuti in via di accrescimento, e oltre alla presenza specifica di particolari concentrazioni in principi attivi propri di taluna specie, essi contengono acidi nucleici, aminoacidi, auxine, biostimoline, citochinine, enzimi, fitormoni, gibberelline, micropolipeptidi, principi attivi, proteine, sali minerali,

sostanze ormonali e vitamine in grado di interagire con il quadro proteico dei mammiferi e dell'uomo. La Gemmoterapia è una metodica terapeutica appartenente alle Bioterapie la quale utilizza a scopo terapeutico soluzioni in prima diluizione decimale (DH 1) di macerati idroglicericoalcolici ottenuti da estratti vegetali freschi, ricchi di tessuti meristemati. I germogli e le altre parti della pianta vengono raccolti in primavera, o alla fine dell'inverno, quando sono in pieno risveglio dopo il letargo invernale, vengono messi ad essiccare al sole per alcuni giorni. Successivamente il tutto viene triturato fino ad ottenere una finissima polvere. I principi attivi del "gemmoterapico" vengono estratti mediante macerazione a freddo in una particolare soluzione costituita da alcol etilico a titolo appropriato + acqua + glicerina nella quale si lasciano macerare per tre settimane i singoli tessuti vegetali freschi costituiti appunto da tessuti meristemati quali: le gemme, i germogli, i giovani getti, i boccioli, i floemi, le giovani radici, gli amenti, gli amenti femminili fecondati, le giovani radici, la scorza interna di radici, la scorza di giovane ramo, la linfa, i semi, gli xilemi, o altri tessuti embrionali di vegetali in fase di crescita i quali risultano più adatti a tale scopo. Se si vuole dare una giusta ed appropriata tassonomia a questo metodo terapeutico, il termine più semplice ed appropriato dovrebbe essere "Meristemoterapia". Infatti i tessuti vegetali che si utilizzano sono tutti di derivazione meristemata. Inoltre, il termine meristema esprime un concetto univoco, non altrimenti interpretabile se non con il tessuto embrionale di origine vegetale. Alcune specie animali quando si ammalano vanno in cerca di germogli. Gli ovini e i caprini, che sono notoriamente ghiotti di germogli, di giovani getti e della corteccia dei giovani rami, sembrano essere refrattari ad ammalare di cancro. Gli stessi meristemi apicali di alcune piante sono esenti da contaminazione e da aggressioni da parte di fitovirus che spesso infettano altre parti dello stesso vegetale. L'utilizzazione delle gemme a scopo terapeutico non è un'idea del tutto nuova. Nell'antica Medicina Ayurvedica così come nella Medicina Tradizionale Cinese le gemme, i boccioli e le radici dei vegetali trovano un posto importante nell'armamentario terapeutico più antico del nostro pianeta. I gemmoderivati possono essere utilizzati da soli o addizionati a rimedi della Fitoterapia tradizionale o ad altre terapie biologiche; possono essere prescritti, in dosi opportune, sia a bambini che a donne gravide senza effetti collaterali. La loro utilizzazione è molto pratica e veloce; infatti i gemmoterapici sono commercializzati pronti per l'uso, basta diluire in acqua il

22

quantitativo giornaliero di gocce prescritte (elemento non trascurabile se si pensa al tempo che richiede la preparazione di una tisana da assumere più volte al giorno) e possono essere associati durante la giornata ad altri gemmoderivati. Questi estratti embrionali vegetali vengono prescritti nella prima diluizione decimale (1 DH) e realizzano un drenaggio profondo all'organismo.

23

FICO

ulcera, ulcera gastro-duodenale, colite, distonia neurovegetativa, lassativo, mineralizzante

FICO ficus carica L.

Famiglia delle Moracee

Parti impiegate, frutto

e foglie, gemme.

COMPONENTI

zuccheri, fosforo,

ferro, sodio, potassio,

calcio, zolfo, iodio,

manganese, bromo.

vitamina A, B1, B2,

PP, C, il ficine che

aiuta la digestione

Il LATTICE DI FICO

IMMATURO Contiene

un enzima analogo al

succo pancreatico dell'uomo, amilasi e proteasi ed è indicato per uso esterno per

le verruche e sui CALLI per l'azione caustica e proteolitica. Fare attenzione

perché potrebbe essere irritante. IL FRUTTO contiene proteasi, lipasi diastasi (

enzimi digestivi), vitamina A, acido ascorbico, mucillagini, zuccheri. Le FOGLIE,

contengono furocumarine, bergaptene, psoralene, cumarine, lattice  
FICHI FRESCI Hanno un effetto LASSATIVO, il loro uso prolungato può inibire  
l'assorbimento di alcuni farmaci, se assunti contemporaneamente.

FICHI SECCHI Sono molto proteici e molto zuccherini, sono indicati in inverno  
per la digestione e come espettoranti, ricchi di CALCIO e buon mineralizzanti, il  
fico ha altissime concentrazioni di POTASSIO 1010 mg, tracce di vitamina A,  
ammorbidito in acqua è un dolcificante naturale, e molto ricco anche di FERRO E'  
uno dei primi alimenti del popolo mediterraneo, la marmellata di fichi si può fare  
senza zucchero.

GEMMOTERAPIA MACERATO GLICERINATO da gemme fresche:  
turbe dispeptiche (con Tilia tomentosa), gastroduodenite, distonie  
neurovegetative, allergia solare, nelle astenie psico-fisiche, nelle coliti,  
sovraccarichi ponderali, ed altro.

24

INDICAZIONI turbe dispeptiche, gastroduodenite, ulcera gastroduodenale,  
distonie neurovegetative, allergia solare, energetico, lassativo, mineralizzante,  
tonificante vitaminico, raccomandata ad anziani, bambini, convalescenti, donne  
incinte, nei disturbi polmonari e intestinali, indicato nella crescita, nelle astenie  
fisiche e nervose, nelle coliti, nella stitichezza negli stati febbrili, nelle  
infiammazioni polmonari e intestinali, nelle bronchiti, nelle tracheiti, nei  
raffreddori, nelle infiammazioni della bocca, ha proprietà anticancerogene, ha  
proprietà battericida e contro i vermi

CONTROINDICAZIONI

Ha interessanti virtù terapeutiche, ma contiene nelle foglie delle sostanze dette  
FUCOMARINE che hanno una azione fotosensibilizzante, da non usarsi  
esternamente se si desidera esporsi al sole. Il lattice per uso esterno può essere  
irritante sulla pelle.

USO ESTERNO DEL LATTICE DEI FICHI

Per i porri e le verruche

25

TIGLIO

tilia tomentosa

sedativo, ansiolitico, indicato per  
l'insonnia, nervosismo, cefalee  
muscolo tensivo, emicrania,,  
spasmi muscolari, colon  
irritabile, sindromi influenzali,  
gastralgie, palpitazioni

TIGLIO

Pianta della Famiglia delle Tiliacee, si usano i fiori, le gemme ha impiego come  
sedativo, ansiolitico, nella terapia dell'insonnia, nel nervosismo, si usa anche  
come anticefalgico, nelle cefalee vasomotorie, o muscolo tensivo, nelle  
emicranie, abbassa la pressione, è diuretico, spasmolitico, negli spasmi  
intestinali, antiinfiammatorio, indicato nelle sindromi influenzali e nei raffreddori,  
ha una azione diaforetica e bechica ed è utile nelle patologie dell'apparato  
respiratorio come le bronchiti, e nelle malattie da raffreddamento, il suo uso si  
estende alla colite, al colon irritabile, alle gastralgie, alle dispepsie, alle esofagiti,  
per uso esterno in decotto per palpebre gonfie ed occhiaie, regola la coleresi,  
indicato nelle affezioni reumatiche, come sedativo della tosse, per i catarrhi, ,  
nell'eretismo nervoso, nella arteriosclerosi, previene la stasi vascolare, in  
passato si usava anche per curare l'epilessia. Indicato anche nelle palpitazioni  
cardiache,

Tilia Tomentosa gemme fresche in macerato glicerinato: insonnia dell'adulto e  
del bambino, dolori della prima dentizione, coliche gassose addominali,  
spasmofilia (con Ficus carica), coliti spastiche ed altro.

L'utilizzo dei due gemmoderivati è ottimale in tutti i casi sopradescritti, in  
diverse assunzioni a seconda della singola situazione.

26

COMPONENTI, Flavonoidi glucosidici tiliacina, tiliroside della tilia cordata, principi  
amari di natura triterpenica, polifenoli, vitamina C, olio essenziale contiene  
farsenolo, mucillagini, acido galatturonico e un metilpentoso, saponine,  
quercitroside, tannini, acidi fenoli, proantocianidoli, iperoside, arabinogalltani,  
farnesolo, geraniolo, eugenolo, linalolo, aldeidi, carburi monoterpici

CONTROINDICAZIONI, non si conoscono alle dosi consigliate effetti collaterali.

Assumere dietro prescrizione medica in gravidanza e allattamento.

27

## LIQUIRIZIA

Ulcera, ulcera gastro-duodenale, gastrite, forme catarrali, apparato digestivo e respiratorio

Liquirizia, glycyrrhiza glabra L.

Famiglia delle Fabacee / Leguminose

Pianta erbacea, a cespuglio, diffusa in

Europa orientale e meridionale, le

infiorescenze sono a spighe formate da

piccoli fiori lilla, era una pianta nota in India

e Antico Egitto, è una pianta aromatizzante

parti utilizzate, radici ( rizoma ) e stoloni ( i

fusti sotterranei orizzontali)

ATTIVITA' LIQUIRIZIA Antiflogistica,

antiulcerosa, sia per le forme gastriche che

duodenali, , utile nelle gastralgie, è anche

diuretica. E' espettorante, nelle forme

catarrali delle vie aeree superiori,

antiflogistica, spasmolitica, uso esterno

come antisettica e cicatrizzante

( per i bruciori gastrici 5 grammi di liquirizia

e 3 grammi di foglia di Altea in 300 cc di

acqua, far bollire per 7 minuti, filtrare, 2

volte al giorno)

COMPONENTI LIQUIRIZIA saponine

triterpeniche, glicirrizina, amido, D-glucosio,

zuccheri, saccarosio, mannite, amine,

gomme, cere, olio volatile, principio amaro,

lignina, aminoacidi, flavonoidi (liquiritina) , i

flavonoidi sembra che abbiano hanno

proprietà antispasmodica, antiossidante,

epatotossica,, isoflavonoidi, fitosteroli,

cumarine ( la concentrazione massima di

glicirrizina è nella corteccia, la radice

mondata ne perde il 30-40%) Le SAPONINE

hanno una azione antivirale ed

antimicrobica, anche gli ISOFLAVONI hanno proprietà antimicrobica. Il principio

attivo più importante della pianta è rappresentato dalla GLICIRRIZINA (

concentrata essenzialmente nelle parti legnose della pianta)

28

( glicoside triterpenico), che per idrolisi libera acido D-gluconico, ed acido

glicirretico ( con azione anche antiinfiammatoria) ed è la presenza di glicirrizina

che rende la liquirizia un valido preparato nel trattamento dell'ulcera, , l'acido

glicirretico rallenta nel fegato un enzima responsabile della regolazione del

metabolismo cortisonico e aldosteronico ( e per questo un impiego eccessivo e

ad alte dosi di liquirizia crea problemi mineralcorticoidi, ovvero ritenzione di

sodio e perdita di potassio con effetto collaterale ad alte dosi di ipertensione),

ha inoltre un alto potere DOLCIFICANTE di molto superiore al saccarosio e si

usa come correttivo del sapore, ( e per questo viene sconsigliata ai Diabetici)

INDICAZIONI USO INTERNO LIQUIRIZIA oltre che per l'ULCERA, si impiega

per la TOSSE, affezioni CATARRALI delle VIE RESPIRATORIE, i RAFFREDDORI,

l'ARTRITE, l'EPATITE, la CIRROSI, le INFEZIONI

(L'EFFETTO DANNOSO della Liquirizia risiede nell'uso eccessivo ed esagerato) In

Cina era già impiegata 5000 anni fa, e veniva impiegata per il mal di gola, per la

tosse, per la malaria, per le intossicazioni alimentari, per i problemi respiratori,

per i disturbi epatici ed uterini, anche Ippocrate la impiegò per la tosse, faringiti,

per l'asma e le affezioni respiratorie. La liquirizia è essenzialmente BECHICA,

contro la TOSSE, ha una azione mucolitica nel trattamento delle forme

catarrali, per l'ULCERA GASTROINTESTINALE, ( ma fare attenzione che un uso

eccessivo provoca RITENZIONE IDRICA e gonfiore agli arti inferiori, con

innalzamento della pressione sanguigna) (Tenere presente che la liquirizia declicirizzata è oggetto di studi, nel trattamento della cura dell'ulcera gastroduodenale, per non incorrere in effetti indesiderati, anche se sembra che privare la liquirizia della glicirizina non dia gli stessi effetti terapeutici, sono in corso degli studi in proposito). La liquirizia si impiega anche nelle formulazioni di tisane Lassative che contengono ANTRACHINONI, per limitarne gli effetti collaterali degli antrachinoni stessi, si impiega anche nel GONFIORE epigastrico, nelle difficoltà digestive, nel meteorismo, nelle aerofagie e nella DISMENORREA ( dolori mestruali). La liquirizia svolge anche una azione ANTIVIRALE, immunostimolante, antibatterica, (sembra abbia attività anti-tumorale, ma sentire il proprio medico e MAI ECCEDERE NELLE DOSI)

I Cinesi la impiegano anche per trattare le EPATITI e per migliorare la funzionalità epatica ( in questi casi consultare il proprio medico curante)La liquirizia ha anche una attività ESTROGENICA, calmante, utile nella CATTIVA DIGESTIONE, il colon irritabile,

USO ESTERNO LIQUIRIZIA Ha proprietà antinfiammatoria nei confronti dell'ARTRITE per USO ESTERNO, nelle infiammazioni cutanee come l'eczema, la psoriasi, dermatiti, Herpes simplex anche per via interna. ( si impiega per uso esterno la radice polverizzata sulla zona colpita da Herpes), previene anche le infezioni da funghi e le infezioni micotiche vaginali come la Candida, la forma polverizzata si può mettere anche nelle piccole ferite ben pulite, si impiega anche come antidolorifico nelle affezioni del cavo orale, e nelle congiuntiviti ( impacchi con infuso tiepido), utili i preparati a base di liquirizia per PELLI ARIDE e SENSIBILI.

29

#### INFUSO

1,5 gr di radice contusa in 150 ml di acqua bollente, tenere in infusione per 10-15 minuti, filtrare, bere, prima dei pasti ( aggiunta alle tisane, si mette alla fine senza farla bollire)

#### DECOTTO

mezzo cucchiaino da tè di liquirizia polverizzata in una tazza di acqua, far bollire 10 minuti lentamente, massimo 2 tazze al giorno

#### CONTROINDICATA

La Liquirizia ed i preparati a base di Liquirizia, sono controindicati, alle donne in GRAVIDANZA, in ALLATTAMENTO, a chi soffre di PRESSIONE ALTA, di DIABETE, di GLAUCOMA, di CARDIOPATIE, se si soffre di EDEMI, o in chi assuma DIGITALICI ( non impiegare nelle EPATITI CRONICHE con problemi alla colescisti, nella CIRROSI EPATICA, nell'INSUFFICIENZA RENALE), la perdita del potassio aumenta la sensibilità ai glicosidi digitalici, le saponine possono influenzare il riassorbimento di altre sostanze non associare insieme a trattamenti a base di CORTICOIDI. a dosi elevate si hanno effetti MINERALCORTICOIDI, ( innalzamento dell'aldosterone), con ritenzione idrica, accumulo di sodio, perdita di potassio, ipertensione, edemi ( non usare la liquirizia in associazione con i DIURETICI, i TIAZIDI i quanto ne rafforza gli effetti e ne potenzia la perdita di potassio e di minerali già indotta dai diuretici) Alle dosi consigliate è una pianta sicura, basta NON ESAGERARE NELLE QUANTITA' e non ABUSARNE. Assumerla solo per BREVI PERIODI. dosi massime di liquirizia, 8 grammi nelle 24 ore nella forma di INFUSO e di 5 grammi nelle 24 ore nella forma di polvere. non superare mai le 4-6 settimane, assumere, se si segue una terapia a base di liquirizia, alimenti ricchi di POTASSIO come banane, e seguire una dieta povera di sale. Non assumere con gli estratti di China, i composti di Calcio. Sospendere il trattamento a base di Liquirizia se sopraggiunge diarrea o disordine gastrico e consultare il proprio medico.

30

#### MELISSA

sedativo, antispasmodico, digestivo, carminativo, nelle somatizzazioni gastriche di origine nervosa.

Colon irritabile, gastralgie, nausea, vomito

Utile nei disturbi da stress, stanchezza,

insonnia di origine nervosa, palpiazioni,

inappetenza, cattiva digestione,

emicrania, bronchite, palpitazioni, tensione

premenstruale

palpitazioni di origine nervosa, pianto

ipotensiva

MELISSA melissa officinalis L. o erba limone

Famiglia delle Labiate

E' una pianta erbacea perenne, ha i fiori biancorosati

o giallastri, era già utilizzata dai Greci e

dai Romani, nel Medio fu impiegata per curare

le NEVROSI.

L'acqua di melissa dei Carmelitani, un tempo per

curare la ipereccitabilità, il nervosismo l'insonnia,

, si preparava macerando melissa, limone,

angelica, cannella, garofano, noce moscata e

coriandolo, veniva usata anche come TONICO e

SEDATIVO negli attacchi ISTERICI e nelle

CONVULSIONI Quando è fresca se strofinata

profuma come un limone, il termine "melissa" in

greco significa ape.

Parti usate Foglie e sommità fiorite

COMPONENTI

olio essenziale, citronellolo, geraniolo, linalolo,

tannini, resine, sostanze amare, acido

rosmarinico, mucillagini, flavonidi,

Le FOGLIE, sono ricche in polifenoli, flavonoidi e

derivati, acido caffeico, acido clorogenico, acido

rosmarinico, triterpeni, l'OLIO ESSENZIALE, contiene citrale, citronellale,

cariofillene, pinene, geraniolo, linalolo, citronellolo, mucillagine, amido, tannino,

canfora, pectina, acido succinico, acido caffeico, clorogenico, rosmarinico,

FLAVONOIDI, terpeni nell'olio essenziale, e derivati con effetti simili alla

papaverina, tannino catechico e acidi fenolici

31

PROPRIETA' OLIO ESSENZIALE antibatterico, antifungino, antivirale

INDICAZIONI

INDICATA PER LE SOMATIZZAZIONI INTESTINALI, e GASTRICHE, per gli

SPASMI ADDOMINALI, di tipo ANSIOSO, come nella SINDROME DEL COLON

IRRITABILE, in quanto ha una duplice azione sia come antispastico, che come

sedativo, indicata anche nella GASTRITE, nelle GASTRALGIE, nelle NEVROSI

GASTRICHE, nelle difficoltà DIGESTIVE, nella NAUSEA nel VOMITO, nella

DISPEPSIA BILIARE, come tonico PSICO-FISICO, nei DISTURBI DI STOMACO,

aiuta ad alleviare gli spasmi gastrici e intestinali, specie se di origine nervosa e

se accompagnati da bruciore, da senso di calore, da senso di morsa che stringe

lo stomaco, nel caso di ULCERA, mescolare alla MELISSA, le radici di ALTEA e di

LIQUIRIZIA. Aiuta nella AEROFAGIA, FLAUTOLENZA, aiuta nel VOMITO delle

GESTANTI, favorisce la SECREZIONE DELLA BILE, DIMINUISCE il COLESTEROLO,

indicata negli ACUFENI, nei DISTURBI DELLA MEMORIA

E' un ottimo sedativo per l'INSONNIA, l'IPERECCITABILITA', il NERVOSISMO,

l'IRRITABILITA', utile nei soggetti BULIMICI, utile per l'EMICRANIA, le CEFALEE, i

TREMORI, le VERTIGINI PSICOGENE, la TACHICARDIA, utile nelle sindromi

DEPRESSIVE, trova impiego nei disturbi della MENOPAUSA, ALLENTA LA

TENSIONE, all'inizio ha una azione leggermente eccitante ma poi ha una

funzione calmante, si impiega anche nei casi di ECCITAZIONE, nella NEVROSI

CARDIACA è un ottimo SEDATIVO DEL SISTEMA NERVOSO CENTRALE, nelle

PALPITAZIONI, negli stati di tensione NERVOSA PREMENSTRUALE, Allevia

l'INQUIETUDINE, la TRISTEZZA, dovuta ad UMORE MELANCONICO utile nei

momenti critici della propria vita. Essendo una pianta ANTISPASMODICA,

ANTINERVINA, CARMINATIVA, DIAFORETICA, STOMACHICA EMMENANOGA,

agisce anche sul FEGATO stimolando la coleresi e sui reni favorendo la DIURESI,

utile nella piccola insufficienza epatica Ha anche una azione IPOTENSIVA e

BRADICARDICA, abbassa la PRESSIONE ALTA.

USO ESTERNO MELISSA E' uno stimolante cutaneo e trova impiego per

bagni aromatici, detergenti intimi, lozioni, maschere, MIALGIE e DOLORI

ARTICOLARI MUSCOLARI e per le proprietà ANTIVIRALI, si impiega nell'HERPES

SIMPLEX, con preparazioni fatte con le foglie fresche di Melissa si fa una Pomata

utile per l'HERPES SIMPLEX, oppure si possono fare degli impacchi sulla parte

con un 'infuso di Melissa concentrata

AROMATERAPIA OLII ESSENZIALI MELISSA Cinque gocce in un diffusore in caso di ansia,

INFUSO

2 grammi di droga in una tazza di acqua calda infusione 5 minuti, 1-3 tazze al giorno

CONTROINDICAZIONI ED INTERAZIONI L'ingestione dell'olio essenziale puo' provocare torpore, sonno, dosi di 2 g di essenza, PROVOCANO rallentamento della respirazione, diminuzione del ritmo cardiaco, diminuzione della respirazione, bradicardia, abbassamento della pressione arteriosa.

32

ATTENZIONE ALLA FUNZIONALITA' TIROIDEA, verificarla prima del suo utilizzo, potenzia gli antiroidi. Non usare insieme agli ipotiroidei.

Non assumere in GRAVIDANZA e ALLATTAMENTO.

33

LA MALVA

emolliente, ammorbidente, antinfiammatoria, calmante, lenitiva, utile, nelle, gastriti, colite, ascessi, ulcerazioni, blando, lassativo

MALVA, malva silvestris

Ha fiori rosa violacei, della famiglia delle Malvacee, ,si usano le foglie, i

fiori e la radice. Ha proprietà emollienti, ammorbidenti, antiinfiammatorie,

calmanti, lassative, espettoranti, lenitive Indicata come impacco ed infuso per

mucose irritate, gengive sanguinanti, congiuntiviti, ulcerazioni, foruncoli,

ascessi, emorroidi, infiammazioni degli occhi,

infiammazioni della gola, bocca,

gengive, stomatiti, infiammazioni della pelle, piaghe, scottature, pruriti,

infiammazioni intestinali, è anche sedativa del sistema nervoso. Ha anche una

leggera azione lassativa per la presenza di mucillagini è indicata nelle, gastriti, nelle enteriti, nelle coliti, nelle cistiti, nelle gengiviti, negli ascessi dentari e nelle infezioni oculari. I fiori di malva sono un rimedio efficace per favorire l'espettorazione e calmare la tosse, è lenitiva a livello delle mucose bronchiali

COMPONENTI, mucillagini, tannini, glucoside antocianico, malvina, flavonitoidi, acido clorogenico e caffeico, potassio, vitamine A, del gruppo B, C ed E E' una pianta sicura, non si conoscono effetti tossici.

34

INTEGRATORI DI FERRO E

FERMENTI LATTICI

LA FLORA BATTERICA INTESTINALE è un delicato sistema biologico composto da miliardi di microorganismi che, se correttamente equilibrati tra loro, creano nell'intestino un ambiente favorevole all'assorbimento dei nutrienti, favoriscono la regolarità intestinale, proteggono dalle infezioni e rinforzano le funzioni del sistema immunitario.

I FERMENTI LATTICI, come Lactobacillus acidophilus e numerosi altri, rendono l'ambiente intestinale ostile ai batteri nocivi, dei quali inibiscono la proliferazione, e contribuiscono a favorire l'assimilazione dei nutrienti e a rafforzare le naturali difese dell'organismo.

Questa attività dei fermenti lattici è possibile se essi sono molto numerosi e ben fissati al substrato costituito dalla mucosa intestinale, se riescono a riprodursi nel nostro intestino e quindi sono al massimo dell'efficienza, costituendo quella che viene definita appunto flora batterica intestinale.

Ci sono tuttavia alcune situazioni che danneggiano l'equilibrio della flora intestinale, come ad esempio un'alimentazione scorretta, un eccessivo stress, l'intolleranza al lattosio, le terapie con antibiotici, una cattiva digestione, l'abuso di lassativi troppo drastici, ecc.

In tutti questi casi l'apporto di fermenti lattici vivi (probiotici) usati come



integratori alimentari, serve a riequilibrare la flora batterica intestinale e a restituire efficienza, contribuendo anche a inattivare i composti tossici derivati dal catabolismo digestivo, che diversamente potrebbero ristagnare nell'intestino provocando delle vere e proprie intossicazioni da tossine, con disturbi vari, fra i quali stitichezza, alitosi, eccetera.

Naturalmente i ceppi batterici più efficaci sono quelli resistenti agli enzimi salivari, all'acidità gastrica e alla bile, altrimenti essi verrebbero distrutti in breve tempo da questi fattori; inoltre la crescita e l'attività di questi microorganismi sono favorite dalla presenza di un supporto nutritivo (attività prebiotica), che serve a nutrire i microorganismi stessi, che si riproducono nel nostro intestino e si fissano ad esso, aumentando così l'efficacia dell'integrazione, che dà risultati duraturi nel tempo e contribuisce a mantenere efficiente questo sistema difensivo.

Infatti, l'azione più importante della microflora è indubbiamente il suo ruolo di protezione dalle infezioni e dalla colonizzazione del tubo digerente da parte dei germi patogeni, di cui inibiscono la proliferazione per competizione.

In pratica, l'integrazione con fermenti lattici vivi è indicata quando ci sono problemi digestivi o intestinali, come il vomito, la diarrea o la stitichezza, quando c'è intolleranza al lattosio, ma anche in caso di assunzione di antibiotici, colite, meteorismo, diverticolosi, cefalea da disordini digestivi, irritazioni cutanee, infezioni intestinali o a carico dell'apparato urinario o genitale, come cistiti e vaginiti (es. infezioni da Candida), specie se recidivanti.

35

Da tutto ciò consegue che è buona norma fare un ciclo di assunzione di fermenti lattici almeno due-tre volte all'anno, per mantenere l'organismo in uno stato ottimale di salute, rinforzando il suo sistema immunitario.

Un'altro problema che può trarre giovamento dall'assunzione di Integratori Erboristici è la CARENZA DI FERRO, che può essere più frequente di quanto non si pensi.

Specialmente nella donna, infatti, si può avere questo inconveniente per via del ciclo mestruale che, se abbondante o frequente, porta a uno stato di anemia che può causare malesseri come stanchezza, spossatezza, a volte depressione, perdita di capelli. Anche la gravidanza e l'allattamento sono periodi della vita di una donna che possono richiedere un'integrazione di ferro nell'alimentazione. Anche gli anziani e tutti quelli che hanno scarso assorbimento di ferro possono integrare la loro alimentazione, così come chi soffre di emorroidi sanguinanti, di emorragie al naso, di ulcere, polipi o diverticoli intestinali, così come chi soffre di stanchezza o spossatezza apparentemente immotivata e non dovuta ad altre cause.

Ma perché preferire l'integratore erboristico? Se la carenza non è tale da essere di stretta pertinenza medica, l'integratore erboristico di ferro è sicuramente vantaggioso, in quanto ottenuto concentrando succhi di frutti e di verdure con aggiunta di Lieviti al Ferro (ricavati coltivando i microorganismi dei lieviti su substrati nutritivi ricchi di Ferro), il tutto integrato con vitamine e altri minerali che ne favoriscono l'assorbimento; assorbimento che è già alto perché negli integratori erboristici il ferro è organico, quindi perfettamente assimilabile. Per avere i migliori risultati in genere è consigliabile effettuare dei cicli di trattamento di 15 giorni 5-6 volte all'anno o più, secondo il bisogno. Per le donne in gravidanza è consigliabile l'assunzione continua a partire dal terzo mese di gestazione e per tutto l'allattamento: si evitano così demineralizzazioni che possono portare a spossatezze o depressioni post-parto, perdita di capelli, ecc. Per le donne con mestruazioni abbondanti è utile assumere un integratore erboristico di ferro per circa 15 giorni ogni mese, a partire dal primo giorno di mestruazione.

Anche per questo problema quindi riceviamo un aiuto dal mondo vegetale, sempre ricco e prodigo di sostanze che ci aiutano a mantenerci in buona salute.

36

37

## BUONE E CATTIVE COMBINAZIONI

Molti pensano che migliorare la propria alimentazione significhi semplicemente ridimensionare

o eliminare il consumo della carne, sostituire i cereali

raffinati con quelli integrali, eliminare lo zucchero a favore del miele, non

consumare cibi artificiali o denaturati.....

Tutto questo è indispensabile . Eppure molte volte i gonfiori addominali, le digestioni lunghe e difficili , la stitichezza, i bruciori di stomaco , le emorroidi continuano imperterriti ad affliggere lo sfortunato cliente.

Dove sta il problema?

Molto probabilmente nella insufficiente attenzione che di solito si presta nel combinare, all'interno dei pasti quotidiani, i diversi alimenti nel modo giusto. Una minima informazione risulta necessaria proprio per poter utilizzare al meglio le caratteristiche terapeutiche di ogni alimento.

Quali sono dunque le combinazioni di più difficile digestione?

-Associazione di cibi proteici con cibi amidacei:pasta , riso, orzo...con carne, pesce, uova e,in misura più limitata,formaggi.

-Associazione di i cibi proteici diversi:nello stesso pasto compaiono fagioli e formaggio, uova carne o, ancora, carne e formaggio...

-Associazione di dolci e frutta sia con cibi amidacei sia con cibi proteici : si tratta in pratica dell'abitudine di concludere il pasto consumando dolci e/o frutta.

Quando il pasto è troppo complesso ,si pensa ad un normale pranzo, usualmente composto da un primo piatto di cereali , un secondo piatto di proteine cui spesso seguono la frutta e magari anche un dolce, la digestione è lunga, difficoltosa e incompleta.

I residui di cibo non ben digerito innescano facilmente nell'intestino dei processi fermentativi e putrefattivi durante i quali si sviluppano i gas e altre sostanze tossiche.

La diffusione nel corpo di questi prodotti coincide con l'indebolimento delle difese organiche e richiede successivamente un impegno notevole degli organi di depurazione. Fegato e reni innanzitutto. La temperatura addominale interna aumenta in modo eccessivo, a motivo della congestione sanguigna necessaria per superare l'ostacolo digestivo, e favorisce così il proliferare di germi patogeni.

Tutti gli elementi fin qui ricordati sono all'origine non solo di disturbi riferibili propriamente alla funzione digestiva, ma anche di patologie che colpiscono organi apparentemente slegati all'addome come il naso(raffreddori), la gola(tonsilliti), l'orecchio, l'apparato genitale e urinario.

38

## LINEE GUIDA PER LA COMPOSIZIONE DEI PASTI GIORNALIERI

### PRIMA COLAZIONE

Senza essere monotono e ripetitivo,potrebbe servire per compensare eventuali carenze o eccessi dell'alimentazione del giorno precedente.

possibile alternative:

-frutta fresca di stagione;

-yogurt naturale;

-latte o caffè di cereali o altri infusi graditi , accompagnati da cereali integrali (pane , biscotti, musli...)

### A META' MATTINO

Si preferisca la frutta fresca. Si evita, in questo modo, di impegnare troppo a lungo l'apparato digerente e si mantiene intatto l'appetito per il momento del pranzo.

### PRANZO

Dopo un antipasto di verdure crude miste , si può consumare un piatto di cereali, condito con sughi di verdure o con la classica salsa di pomodoro. Si eviterà in particolare di associare ai cereali un condimento a base di carne.

### A META' POMERIGGIO

In relazione alla stagione, ci si potrà servire di frutta fresca, fichi secchi , datteri, castagne, patate dolci, pane e miele, noci e nocciole....

### CENA

Va riservata, in linea di massima , al consumo di un cibo proteico, badando di alternare alimenti di origine animali con altri di provenienza vegetale. La scelta ,l'una esclude l'altra, potrà essere fatta tra uova cotte senza grassi, formaggi preferibilmente freschi, frutta oleosa(noci , mandorle , pinoli), legumi,pesce non fritto, carne bianca, derivati proteici della soja (tofu) o del frumento.

Naturalmente, anche nel pasto serale andrà garantita la presenza di contorni di verdure crude ed eventualmente anche cotte.

Il pane integrale, prodotto con farina biologica, macinata a pietra, lievitato con

pastella acida naturale e cotto in forme rotonde di almeno un chilo di peso , può accompagnare a piacere il pasto.

39

PER CONCLUDERE

GLI ALIMENTI GIUSTI

Carota, cavolo, finocchio, lattuga, mela, menta, ortica, patata, tarassaco, timo.

IN PRATICA

PREPARARE UN DECOTTO(possibile alternativa):1 cucchiaino di liquirizia, 1 cucchiaino di malva, 1 cucchiaino di camomilla, 1 cucchiaino di melissa.

Fate bollire la liquirizia e la malva per 5 minuti in 700 g di acqua. Aggiungete la camomilla e la melissa e lasciate in infusione per 12 ore. FILTRATE E BEVETE A TAZZINE DURANTE LA GIORNATA.

COME UTILIZZARE L' ARGILLA

Lasciare riposare ½ cucchiaino di argilla in un bicchiere d'acqua per 8-10 ore.

Mescolate e bevete al mattino a digiuno. Ripetere anche la sera se necessario.

L' argilla è controindicata a chi soffre di stitichezza.

40

BIBLIOGRAFIA

- Erbe buone per la salute , Demetra edizione,1998.

- Segreti e virtù delle piante medicinali, Selezione dal Reader's Digest,2001.

- Biologia Concetti e Applicazioni, Garzanti, Cecie Starr,1997.

- Compendio di gemmoterapia clinica, Fernando Piterà , De Ferrari editore.

- www. Studenti. it

- www. Erboristeriaedaltro.com





