

## IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

a cura del dottor **Renato Raimo**  
farmacista titolare a Pisa, perfezionato in fitoterapia,  
esperto in piante medicinali e fitopreparatore  
[www.fitoterapiadottorraimo.wordpress.com](http://www.fitoterapiadottorraimo.wordpress.com)



# SE L'INTESTINO "BRONTOLA" ...

L'intestino è un organo molto importante e complesso, addetto all'assimilazione dei micronutrienti e all'eliminazione delle scorie solide. Il nostro benessere, la salute e quindi la serenità della nostra giornata dipendono moltissimo dalla sua regolare attività.

Il principio "noi siamo quello che mangiamo" ci ricorda che il nostro equilibrio psicofisico è legato essenzialmente al ciclo dell'alimentazione. Occorre nutrirsi in modo corretto, non trascurare l'attività fisica, entrare in sintonia con il nostro organismo, ascoltare e riconoscere i segnali di "malessere" che esso ci invia e, qualora ci trovassimo davanti a una sintomatologia persistente, indagare in tutte le direzioni possibili per avere una diagnosi mirata e una terapia corretta. Perché il nostro **intestino** "brontola"? Quando è sottoposto a uno stress

ciò a un "elemento di disturbo" l'intestino "reagisce", avviando una "controreazione" (cioè una "fase di recupero") che si manifesta con segni infiammatori anche importanti. La malattia che ne può derivare è la logica conseguenza di "reazioni corrette" contro fattori di stress mantenuti per troppo tempo. L'intensità e il modo della comparsa dello stress determinano quanto deve essere importante la risposta dell'organismo.

Un evento improvviso come un'**infezione batterica** o **virale**, quindi inaspettato e violento, provocherà la più alta intensità di reazione (una diarrea improvvisa e violenta); un evento che si presenta in modo progressivo, poco rilevante per la sopravvivenza, come un'**intolleranza alimentare** o un periodo di **stress**, provocherà una reazione moderata (meteorismo, gonfiore,

stipsi alternate a feci molli). Se trascuriamo il **sintomo** o lo sopprimiamo con terapie farmacologiche sintomatiche, rischiamo che il tessuto intestinale, dovendo resistere costantemente ad agenti stressanti, tenda a esaurirsi fino a sviluppare stati infiammatori importanti e quindi possibili lesioni.

Per il 90 % dei casi la malattia dell'apparato intestinale più frequente è la **colite spastica** o **sindrome del colon irritabile**. La risposta fitoterapica si limiterà al trattamento e all'attenuazione dei sintomi di questa sindrome. Studi recenti hanno però dimostrato che la **Boswellia serrata** ha capacità antinfiammatorie tali da esercitare una potente azione lenitiva sull'intestino in molti disturbi che vanno dal morbo di Crohn alla colite ulcerativa fino alla semplice e comune colite.

La colite spastica è un tipico disturbo dei Paesi industrializzati, in Italia colpisce circa il 20 % della popolazione ed è caratterizzato da **dolore addominale, gonfiore**, presenza di **gas** intestinale e alterazione dello svuotamento con alternanza di **stipsi** e **diarrea**.

Le cause sono riconducibili ad alimentazione errata o intolleranze alimentari, ad alterazione della flora batterica, o a fattori psicosomatici quali ansia prolungata, stress e fattori psicologici. Il consiglio è di non sottovalutare i sintomi, ma mettere in atto azioni correttive mirate a interrompere la pressione degli agenti "stressori", utilizzando rimedi fitoterapici per i sintomi più importanti senza mai pretendere di reprimerli drasticamente, ma per arrivare a



### ... ASCOLTARE, CAPIRE, AGIRE

**SINTOMI DA NON TRASCURARE:** ventre gonfio, dolore all'addome nella parte inferiore sinistra, disturbi della regolarità intestinale con stitichezza e/o diarrea, meteorismo e flatulenza, alitosi, stanchezza, difficoltà di concentrazione.

**CHE COSA FARE:** ricerca delle cause "stressorie" con il medico e il farmacista. No ai lassativi irritanti anche se naturali. Se si esclude una componente su base psicosomatica, individuare il campo di eventuali disturbi alimentari. Effettuare comunque un'alimentazione diversificata avvalendosi di un nutrizionista.

**ATTENUARE I SINTOMI** preferendo rimedi fitoterapici di qualità ad alto dosaggio per periodi non prolungati, quindi verificare lo stato delle cose.

**REMEDI: FINOCCHIO** e.s. tit. in olio essenziale all'1-2%, secondo la *F.U.* italiana. Riduce il meteorismo, le coliche gassose (anche nei bambini), la sensazione di pienezza allo stomaco. Inibisce i processi fermentativi nel grosso intestino con azione antispastica sulla muscolatura liscia del colon. Posologia: 2 cps dopo i pasti principali. **CARCIOFO** e.s. tit. in acido caffeilchinico 13%-18%. Incrementa la produzione di bile nell'intestino, ne facilita il passaggio, stimola le funzioni digestive e aumenta il tono della muscolatura liscia dell'apparato digerente. Posologia: 1 cps 30' prima dei pasti. Può provocare coliche biliari nei soggetti affetti da piccoli calcoli alla cistifellea. **BOSWELLIA** per attenuare lo stato infiammatorio. **TILIA Tom.** **MG 1DH** per ridurre lo scarico a livello viscerale causato da ansie prolungate. Azione spasmolitica utile in caso di spasmi e dolori addominali. Associare in tal senso con **FICUS C.** **MG 1 DH.** **PASSIFLORA inc.:** placherà il senso di angoscia garantendo una buona attività spasmolitica. Nei casi di dolori acuti validissima l'associazione di **escolzia, artiglio del diavolo** e **finocchio**.

percepire sintomi più leggeri che con gli interventi messi in atto svaniscono spontaneamente. Molte sono le piante officinali che la fitoterapia moderna ha messo a fuoco, convalidando gli usi della tradizione popolare per molte di esse, ma prendendo distanze dall'abuso dei lassativi naturali divenuti veri e propri agenti stressori.

Fatte le correzioni alimentari del caso, aumentando l'apporto di fibra ad almeno 30g/die, indagando nel campo degli alimenti non tollerati (oggi esistono varie metodologie accreditate), provando a cam-



biare stile di vita, possiamo tranquillamente avvalerci di rimedi fitoterapici.

**Finocchio** per la sua importante azione sui gas intestinali; **carciofo** per l'azione sulla fisiologica produzione della bile, elemento fondamentale per il funzionamento intestinale; **boswellia** per la sua riconosciuta attività antiinfiammatoria; **tilia tom.** e **ficus c.** per la loro azione sedativa e spasmolitica; **escolzia** e **artiglio del diavolo** per la loro azione antispastica e antidolorifica; **passiflora** là dove ansia e angoscia diventano concause importanti.

Il farmacista è una figura indispensabile per un approccio corretto alla cura di questa patologia, perché sa che solo estratti di qualità, titolati e standardizzati, consentono a queste piante di manifestare al massimo la propria azione terapeutica in sicurezza.