

Riequilibrio dell'intestino

Nell'antichità l'uomo si nutriva di frutta, bacche, tuberi, radici, larve, insetti, molluschi, uova, pesci e in momenti di carestia anche di alcuni animali.

La cottura del cibo, le coltivazioni e i cereali arricchirono nel tempo la varietà alimentare ma l'essere umano resta essenzialmente frugivoro e questo è deducibile dalla dentatura. Lo stato di salute in generale è in parte dovuto all'eliminazione dello scarto dei prodotti della digestione e i vegetali, per il loro alto contenuto di acqua e fibre, facilitano l'espulsione delle sostanze nocive. Purtroppo oggi gli animali macellati contengono non solo gli inquinanti degli alimenti loro somministrati per la crescita, oltre agli innumerevoli farmaci, ma possono contenere le loro malattie, inoltre il lungo transito nell'intestino umano dei derivati animali induce la produzione di sostanze di putrefazione quali indoli, fenoli, istamina, ammoniaca, putrescina, cadaverina ecc... sostanze ritenute pro-infiammatorie e pro-cancerogene.

La dieta ideale delle scimmie antropoidi è costituita da frutta, germogli, radici, semi e noci varie. I frugivori vegetariani hanno i denti come noi umani e un sistema digerente adatti a consumare fondamentalmente noci, verdure, germogli, frutta. Sicuramente nell'antichità l'uomo cacciava gli animali solo nei periodi di freddo intenso dove vi erano scarse possibilità di trovare uova, pesci, noci, gemme o frutti.

Oggi la frutta viene mangiata in modo errato. Innanzitutto per il suo contenuto di zuccheri non va mai assunta a fine pasto ma andrebbe introdotta sempre a stomaco vuoto perché da qui passa direttamente nell'intestino tenue, ma in presenza di cibo viene trattenuta nello stomaco trasformandosi in un bolo acido, carico di fermentazione e rovinando così il processo di assimilazione.

Secondo il Dott. Herbert Shelton se s'imparasse a mangiare la frutta in modo corretto sarebbe possibile avere una pelle distesa e luminosa avere energia, vivere a lungo, avere un peso forma costante, vivere in salute ed essere felici.

La frutta può essere mangiata 20-30 min prima del pasto con l'eccezione dell'ananas, mela e papaya che contenendo enzimi digestivi possono essere introdotti anche a fine pasto. Il cocomero, l'anguria e il melone andrebbero mangiati da soli per l'elevato contenuto di zuccheri e impiegano solo 10 min per essere digeriti.

La frutta va suddivisa in tre categorie:

- ✓ Frutta dolce: banane, datteri, fichi, mele dolci, uva dolce;
- ✓ Frutta semiacida: albicocche, ciliegie, fragole, mele, pere, pesche, prugne, uva;
- ✓ Frutta acida: ananas, kiwi, agrumi, melograno, frutti di bosco.

Si possono mangiare anche diversi tipi di frutta insieme accoppiando al massimo la frutta acida con la semiacida e la semiacida con la frutta dolce ma bisogna evitare di accoppiare

la frutta dolce con la frutta acida ad es. succo d'arancia e banana. La frutta ci fornisce vitamine importanti per i nostri processi metabolici contrastando la formazione dei radicali liberi. I Radicali liberi sono gruppi di atomi instabili legati tra loro pronti a reagire con altre molecole per un elettrone disponibile spaiato. Nell'organismo umano i radicali liberi reagiscono con qualsiasi struttura molecolare incontrano. I radicali liberi si formano all'interno dei mitocondri dove l'ossigeno viene utilizzato per produrre energia. Una parte dell'ossigeno viene consumata ma in parte va a formare questi radicali che contengono uno o più atomi di ossigeno. L'ossidazione all'interno delle cellule è quella che fa scurire una mela tagliata o arrugginire un chiodo. Ogni volta che respiriamo, l'ossigeno che mettiamo in circolo entra a far parte dei processi di ossidazione che si svolgono in tutte le cellule del corpo; da questa ossidazione (ma anche dal fumo, inquinamento, eccesso di alcool, radiazioni, inquinamento elettromagnetico, cibo industriale, cibo spazzatura) si formano i radicali liberi, molecole che strutturalmente hanno perso un elettrone. Nel cercare di trovare un equilibrio queste molecole rubano elettroni ad altre cellule danneggiandole in vari modi. Le sostanze antiossidanti come le vitamine, cedono ai radicali liberi l'elettrone disinnescando il processo ossidativo. Se i radicali liberi non vengono disattivati aggravano i processi infiammatori causando per es. a livello della cute una scarsa disponibilità di ossigeno così la conseguente vasocostrizione causa alla lunga la calvizie androgenetica.

I radicali liberi si formano per i processi infiammatori prolungati quali ad es. il fumare, l'esposizione solare eccessiva, condizioni di stress eccessivo, consumo eccessivo di alcool, l'esposizione ad ambienti inquinati, un'attività fisica intensa, così come una dieta eccessivamente ricca di carboidrati da farine, da distinguersi da i carboidrati da fibre di frutta e verdure, o per prodotti animali degli allevamenti intensivi cioè carni trattate con anabolizzanti, ormoni, antibiotici, antiparassitari, sedativi e neurolettici. Tutte queste sostanze dannose danno a lungo andare un'accelerazione del fisiologico processo di invecchiamento, creano stati infiammatori cronici e innescano le malattie dei tempi moderni velocizzando il nostro orologio biologico. I polifenoli sono dei magnifici anti ossidanti, li ritroviamo in buone quantità nell'uva specie quella rossa. I polifenoli sono metaboliti secondari che la pianta produce per:

- difesa contro parassiti, agenti tossici, condizioni ambientali difficili come i raggi UV e alte temperature
- attrazione degli impollinatori, gli antociani e i flavonoidi sono responsabili della colorazione di fiori e foglie
- supporto strutturale (lignina)

I polifenoli sono i principali responsabili degli effetti dell'uva sulla salute, infatti sin dall'antichità si intuirono i suoi effetti benefici. Basta ricordare l'ampeloterapia o "cura dell'uva" praticata già dai tempi antichi dai greci, dagli arabi, dagli antichi romani.

La localizzazione dei polifenoli nell'acino d'uva è differente nelle sue diverse parti, nella buccia ad es. troviamo:

Flavonoidi:

- Antociani
- Flavonoli
- Flavan-3-oli

Stilbeni

Acidi Fenolici

Mentre nel seme:

Flavonoidi:

- Catechine, epicatechine
- Procianidine
- Procianidine gallate

Nelle uve Apirene il seme può essere:

assente, in tracce o erbaceo

La Composizione Polifenolica dell'uva dipende molto dalla varietà, dalle tecniche colturali, dall'andamento climatico stagionale.

Altri antiossidanti alimentari fondamentali sono:

- Ac. Lipoico
- Aminoacidi solforati (cistina, metionina, cisteina, taurina, acido cisteico)
- Ascorbato di potassio, per l'equilibrio acido-base
- Bacche di Goji per l'alto contenuto di vit. C
- Betacarotene o provitamina A (carotenoide)

- Bioflavonoidi
- Catalasi
- Coenzima Q10
- Glutathione
- Licopene (carotenoide)
- Luteina (carotenoide)
- Magnesio
- Melatonina
- Melograno (acido ellagico)
- Metionina MSM
- NAC o N-Acetil-Cisteina
- Picnogenolo
- Potassio
- Quercetina
- Rame
- Resveratrolo
- Selenio
- Tè verde
- SOD (trasforma lo ione superossido O₂⁻ in acqua ossigenata H₂O₂)
- Vit. A, D, E liposolubili
- Vit. C
- Zeaxantina
- Zinco

L'alimentazione è in stretta relazione con il sistema immunitario, da un lato la malnutrizione riduce le funzioni immunitarie dall'altro l'ipernutrizione e l'obesità determinano delle reazioni immunitarie anomale che favoriscono malattie infiammatorie croniche come il diabete, l'aterosclerosi, le bronco-pneumopatie, la steatosi epatica

non alcolica e vari tipi di neoplasie. Fondamentale è ridurre i cibi che favoriscono l'infiammazione. Le carni e i formaggi inducono la formazione di acido arachidonico fondamentale per il metabolismo ma da cui sono sintetizzate prostaglandine che hanno un ruolo chiave nei processi infiammatori.

Gli insaccati contenendo nitriti e risultano

ancora più infiammatori delle carni. I mediatori PCR, IL-6, Omocisteina sono prodotti con alimenti tipo carni industriali, salumi, uova industriali, patatine fritte, snack's salati, grassi idrogenati, formaggi grassi, dolciumi dell'industria, bevande zuccherate, pizze, farine raffinate.

Si è osservato che l'alimentazione comune occidentale è associata a un rischio di recidive fino a tre volte superiore in pz. operati di carcinoma del colon in stadio localmente avanzato.

Nettelton JA, Am. J. Clin. Nutr. 2006; Esmailzadeh A. J. Nutr. 2007; J.A.JAMA Meyerhardt

L'infiammazione contribuisce all'insorgenza della resistenza insulinica e quindi del sovrappeso e diabete.

Shoelson 2004 J.Clin.Invest; Cani PD 2007 Diabetics;

La resistenza insulinica favorisce la comparsa di tumori aumentando la biodisponibilità di ormoni sessuali e fattori di crescita.

F.Berrino Ann. NY Acad Sci 2006

Vanno ridotti gli introiti di cibi ad alta densità calorica in particolare lo zucchero e i cibi che lo contengono, come le bevande con zuccheri aggiunti, gli edulcoranti del

commercio, i cereali zuccherati e alimenti ad alto indice glicemico così come le carni rosse, salumi e latticini che ostacolano la biodisponibilità dell'insulina.

La glicosilazione delle proteine è causa di infiammazione in quanto attiva i RAGE Receptors of Advanced Glycation Endproducts che a loro volta attivano i NF-KB (complesso attivante la trascrizione dell'mRNA).

Bengmark J. Parenter Enteral Nutr 2007

Può essere utile a tale proposito evitare alimenti che contengono glutine soprattutto grano duro, farro, orzo, segale e avena.

In pz coronaropatici la somministrazione di Riso Venere ha aumentato la capacità antiossidante totale del plasma e ridotto la concentrazione di s.VCAM-1 (serum vascular cell adhesion molecules, fattore di aterosclerosi) e PCR

Wang Q. Asia Pac. J. Clin. Nutr. 2007

Sostituendo nei coronaropatici il riso bianco con quello integrale e creme di legumi si riduce la perossidazione lipidica, l'omocisteina, oltre che la glicemia e l'insulinemia.

Jang Arterioscler Thromb Vasc. Biol. 2001 www.montignac.com/it/ricerca-dell-indice-glicemico/

Lo stato infiammatorio generale è diminuito da alimenti ricchi di grassi omega-3 come il pesce azzurro o pesci dei mari freddi ricchi di acido eicosapentaenoico da cui l'organismo sintetizza le sostanze antinfiammatorie.

L'assunzione di frutta e ortaggi crudi seleziona un microbiota intestinale salutare come gli animali che assumono alimenti

crudi. La cottura oltre a distruggere il microbiota presente sugli alimenti induce un'alterazione delle caratteristiche organolettiche del cibo.

Il microbiota intestinale rispecchia il tipo di alimentazione necessario per i processi metabolici e ha un ruolo basilare di stimolo e riequilibrio per il sistema immunitario. Oggi prevale un'alimentazione cotta, precotta o scongelata, qualitativamente molto scarsa di vitamine nutrienti e fibre rispetto alla paleo-dieta.

Molta frutta e ortaggi subiscono una «pastorizzazione a freddo» cioè vengono sottoposti ad irraggiamento UV o a raggi Gamma simulando una maturazione di superficie e sterilizzando la carica microbica superficiale fondamentale per la costituzione del microbiota intestinale e del conseguente riequilibrio del Sistema Immunitario.

Molti alimenti ricevono una dose di radiazioni, in base a ciascun tipo, per migliorare la conservazione allungando di molto il tempo di deterioramento, eliminando le eventuali uova di insetti o batteri dalle carni e uova, legumi, cereali, frutta secca, erbe aromatiche, spezie, inibendo la germogliazione di tuberi e bulbi come patate, aglio e cipolle. La tecnologia autorizzata dalla normativa europea impiega radionuclidi quali il Cobalto 60 che emette una radiazione Gamma di 1.3 MeV (mega elettronvolts), Cesio 137 che emette una radiazione Gamma di 0.66 MeV, raggi X di 10 MeV o elettroni accelerati a 5 MeV secondo la normativa del «Codex Alimentarius Commission» senza obbligo di etichetta

sulle confezioni di vendita. Impossibile distinguere quindi un prodotto (vivo?) da uno irradiato.

I raggi Gamma inducono reazioni di ossido-riduzione con denaturazione molecolare e alterazioni delle caratteristiche chimico-fisiche alimentari rallentando o bloccando il processo di maturazione della frutta

e/o germogliazione dei tuberi.

La CAC o Codex Alimentarius Commission fu creata nel 1963 dalla FAO e OMS allo scopo di proteggere la salute dei consumatori

(o proteggere le compagnie di import-export e l'industria della grande distribuzione alimentare?)

Non vengono analizzati eventuali pesticidi impiegati per le produzioni, non vengono tenuti in considerazione eventuali eccipienti, quindi senza obbligo di etichetta se questi sono fino all'1% del peso di prodotto confezionato.

L'inquinamento da glifosato e alluminio sono correlati a gravi patologie neurodegenerative che iniziano con una grave disbiosi ovvero con la perdita dell'equilibrio del microbiota umano.

«Aluminum and Glyphosate can synergistically induce Pineal Gland Pathology: Connection to gut Dysbiosis and Neurological Disease»; Agricultural Sciences, 2015,6,42-70

Recenti studi indicano la comparsa di modificazioni del microbiota intestinale negli anziani che passano da una condizione di vita autonoma a strutture di degenza a lungo termine con perdita della variabilità microbica dove sono

imputate come responsabili modifiche della dieta, terapie farmacologiche e condizioni di depressione. Negli stessi soggetti la ripopolazione di bifido-batteri correlata al consumo di fibre può essere stimolata controbilanciando una riduzione degli enterobatteri correlata al consumo di carni. Lo stato di equilibrio metabolico dell'uomo è il risultato dell'interazione tra ecosistemi microbici simbiotici distribuiti in differenti distretti anatomici in continua e dinamica interazione tra l'ambiente, il DNA nucleare, il DNA mitocondriale e il microbioma intestinale.

Scaldaferri F, Gerardi V, Mangiola F et al. Role and mechanism of action of Escherichia coli Nissle 1917 in the maintenance of remission in ulcerative colitis patients: An update. World J Gastroenterol 2016 22(24):5505-11

Caracciolo B, Xu W, Collins S et al. Cognitive decline, dietary factors and gut-brain interactions. Mech Ageing Dev. March-April 2014 136-137:59-69

Oggi il problema disbiotico è diventato una pandemia sempre più dilagante con diffusione di patologie quali Coliti, Sindrome dell'Intestino Irritabile, Morbo di Crohn, Celiachia, Dermatiti, Allergie, Infezioni Respiratorie e/o Intestinali ricorrenti, Infezioni ORL, Infezioni Urinarie, Artrosi, Sclerosi Multipla, Alzheimer, Autismo.

«Role of gut microbiota and nutrients in amyloid formation and pathogenesis of Alzheimer disease», Nutrition Reviews 74(10):624-634 Ottobre 2016

L'*Helicobacter Pylori* ad es. è un batterio saprofita comune simbiotico delle pareti dello stomaco e del duodeno ma in alcune condizioni può virulentarsi e causare il CR dello stomaco. La sua eradicazione forzata con cicli antibiotici porta al reflusso gastro-esofageo con aumentata incidenza del CR dell'esofago. In uno studio australiano su topi gravide fu

dimostrato che la somministrazione di antibiotici durante la gravidanza e a i nati nelle prime 3 settimane di vita determinava alle 8 settimane una reattività spiccata dei linfociti T CD4.

Questa popolazione linfocitaria svolge un ruolo attivo nei processi infiammatori cronici quali malattie autoimmuni, Leaky Gut Syndrome, Morbo di Crohn, Lupus, Tiroidite di Hashimoto, Sclerosi Multipla. Si osservò che questa permeabilità intestinale era correlata anche alla presenza del cortisolo. A questi giovani topi se veniva somministrata una dieta idonea creavano una flora saprofito e normalizzavano la mucosa intestinale.

Prof. Colby Zaph, Department of Biochemistry and Molecular Biology, Monach Univesity, Australia

Il microbiota intestinale inizia a formarsi nei primi giorni di vita e impiega diversi anni fino all'adolescenza per maturare completamente.

Si ipotizza che l'uso indiscriminato di farmaci e antibiotici nell'infanzia possa ostacolare la sua normale crescita alterandolo. Questa condizione di squilibrio influenza il Sistema Immunitario che è distribuito sulle mucose di cui per almeno il 70% nell'intestino.

Alcuni disturbi del comportamento nei bambini come irrequietezza, disturbi dell'attenzione, scarso rendimento scolastico oggi sono messi in relazione all'assunzione di farmaci durante le varie patologie infiammatorie ma anche in relazione all'alimentazione quali zuccheri, edulcoranti di

sintesi, dolci, merendine, desserts, snacks salati così come bevande o soft-drinks.

Questi ultimi possono contenere dolcificanti quali aspartame, sucralosio, acesulfame K, saccarina, ciclamati della moderna industria alimentare di cui alcuni si comportano come vere e proprie neurotossine. L'allattamento al seno ha effetti diretti e a lungo termine sulla composizione del microbiota intestinale dei neonati e come causa dell'evoluzione di determinati ceppi batterici umani. Il latte materno è ricco in lacto-N-tetraosio che viene idrolizzato in lacto-N-biosio¹ e lattosio da enzimi quali la lattasi. Questo stimola il ceppo dei bifidobatteri in particolare il *B. longum*
Shinya Fushinobu et al., Cell Chemical Biology, Departement of Biotechnology Univ. Tokyo

Gli interventi sullo stile di vita possono così contribuire a prevenire e curare le malattie autoimmuni. Il microbiota intestinale può essere alterato da una dieta ricca di grassi, zuccheri, junk-food, soft drinks, da ambienti domestici troppo puliti, stress.»

Yuying Lin, Health Science Center, Pediatrics-Gastroenterology-Department, Huston, Texas University

Lo sviluppo del Sistema Immunitario avviene in presenza di batteri simbiotici fondamentali per la salute. Questi favoriscono la digestione e l'assimilazione dei nutrienti, favoriscono l'introito vitaminico, il riequilibrio del sistema di difesa immunitario, il comportamento, l'umore.

Un loro squilibrio è causa delle moderne patologie quali colon irritabile, diabete, sovrappeso, depressione, ADHD o

Disturbo da Deficit di Attenzione-Iperattività, allergie, Autismo.»

Anne Katharina Zschocke, «I batteri intestinali: La chiave per guarire e vivere in salute» Macro Edizioni

La cottura degli alimenti induce una leucocitosi linfocitaria. Inoltre si è osservato che i trattamenti termici del latte in polvere inducono la formazione di furosina, i prodotti da forno l'acrilamide, le carni ammine eterocicliche, così come le frittiture, specie con olio di palma o con oli di semi raffinati senza e margarine, panne vegetali a contenuto di grassi idrogenati, cibo affumicato, caffè torrefatto...enormi quantità di radicali liberi che sappiamo come fortemente dannosi per lo stato di salute generale.

La leucocitosi si attiva circa 15 min dopo l'ingestione e dura in media 2 ore per il cibo cotto. Questo fenomeno è attenuato dall'ingestione di piccole porzioni di cibo crudo, mentre è sostenuta da cibi salati, patatine imbustate, snacks salati, cibi precotti, cibi confezionati, sughi del commercio, formaggi, salumi, carni in scatola.

Guida Pratica alla Dieta Gift» Luca e Attilio Speciani, Tecniche Nuove Editore
Dietary Inflammatory Index (DII)

Si può valutare il rapporto neutrofili/linfociti e diverse citochine (IL-6, Tnf α , IL-1 β) e varie molecole di adesione (sVcam-1, slcam-1), E-selectina, conta delle piastrine, valori come affidabili marcatori dell'infiammazione cronica Low grade chronic inflammation (Lgci) predittivi della mortalità o di rischio cardiovascolare.

Una recente ricerca ha dimostrato una possibile relazione tra basso consumo di acqua ingerita e stati d'animo negativo: la riduzione cronica del consumo di acqua può minacciare la funzione e l'integrità dei neuroni cerebrali provocando alterazioni dell'umore. Lo stress aumenta la necessità di fluidi circolanti.

Per mantenersi idratati è necessario bere acqua prima di avvertire la sete controllando che le urine siano chiare e trasparenti.

“Appetite”, pag. 2 Farmacia News Febbraio 2017, a cura di Franco Travaglini

A questo proposito può essere utile introdurre alcalinizzanti in quei soggetti in stato di “acidosi” metabolica. Alcuni soggetti refrattari alle comuni terapie antidepressive e con una evidente condizione di depressione del SNC furono sottoposti a integratori a base di folati che determinò un sensibile miglioramento delle condizioni generali risolvendo l'ideazione suicidaria che li caratterizzava. La supplementazione di acido folinico si dimostrò essere la migliore forma di integrazione.

Lisa Pan e coll., Neurometabolic Disorders: Potentially Treatable Abnormalities in Patients With Treatment-Refractory Depression and Suicidal Behavior, Am. J. Psychiatry Agosto 2016

L'uso prolungato degli antibiotici (utilizzo superiore di 2 mesi) aumenta il rischio di polipi dell'intestino che in alcuni casi possono evolvere in una forma maligna di tumore del colon retto

Andrew T. Chan, Massachusetts General Hospital Boston

Gli autori concludono su un rapporto di causa-effetto in grado di modificare il microbiota intestinale

Cao Y, Wu K, Metha R et al, Long-term use of antibiotics and risk of colorectal adenoma, Gut Published Online 4 April 2017 doi: 10,1136/gutjul-2016-313413

Nelle reazioni avverse agli alimenti o intolleranze alimentari vi sono manifestazioni cliniche indesiderate e impreviste relative all'assunzione di un alimento in cui si riconoscono allergie e intolleranze alimentari. In individui geneticamente predisposti si presenta un'allergia alimentare come reazione immunitaria in seguito all'ingestione di un alimento o di un suo componente con: prurito, eruzioni cutanee, gonfiore o difficoltà respiratorie.

In alcuni casi si può arrivare allo shock anafilattico.

L'intolleranza alimentare coinvolge il metabolismo ma non il S.I. con sintomi di diarrea, gonfiore, crampi addominali che si presentano solo diverse ore dopo l'ingestione dell'alimento.

Tipico esempio è l'intolleranza al lattosio per una carenza di lattasi enzima digestivo che scompone il lattosio in glucosio e galattosio. L'intolleranza al lattosio aumenta tra il 5 e 20% nelle popolazioni occidentali, dal 17 al 65% dal nord al sud della Francia, dal 52 al 9 al 41% del nord, centro e sud Italia, dal 18 al 47% tra i messicani, tra il 25 e il 60% nei sudafricani, 87,9% in Mongolia, 90% in Perù, del 95% in Cina. Test di elezione per l'intolleranza al lattosio è il Breath Test, che valuta la presenza di H₂ nell'aria aspirata.

Le intolleranze alimentari includono:

- reazioni enzimatiche (intolleranza al lattosio, favismo)
- reazioni farmacologiche ammine vasoattive (tiramina, istamina contenute in pesce, caffè, cioccolato e prodotti fermentati, coloranti, additivi, conservanti, aromi)
- reazioni indefinite a base psicologica o **neurologica** (food aversion o rinorrea causata da spezie, sindrome dell'intestino irritabile, gastrite, reflusso gastroesofageo, litiasi della colecisti).

A differenza dei soggetti allergici i soggetti intolleranti possono assumere piccole quantità dell'alimento senza sviluppare sintomi.

Misselwitz B, Pohl D, Fruhauf H et al., Lactose malabsorption and intolerance: pathogenesis, diagnosis and treatment, United European Gastroenterol J, 2013

L'IBS (Irritable Bowel Syndrome) è una malattia funzionale dell'intestino che affligge dal 15 al 25% della popolazione americana ed è caratterizzata da dolori addominali e meteorismo.

Viene generalmente schematizzata in 4 forme principali: IBS e diarrea, IBS e stipsi, IBS mista, IBS aspecifica

L'IBS si distingue dal Morbo di Crohn e Colite Ulcerosa per l'assenza di sanguinamento e minor grado di infiammazione.

Coinvolgendo l'asse PNEI

(PsicoNeuroEndocrinoImmunologico)

si caratterizza come una sindrome ansioso-depressiva, con alterazione serotoninergica, ipersensibilità generale.

Generalmente nella IBS vengono impiegati spasmolitici,

antidepressivi, antagonisti recettoriali dell'5-HT_{3/4}, antibiotici con nulli o scarsi effetti terapeutici. Lo squilibrio farmacologico indotto sul Microbiota Intestinale è responsabile dell'alterazione immunitaria.

Nell'ambito della medicina naturale si suggerisce nelle patologie intestinali l'utilizzo di *Cynara Scolymus* 1,5-2g/die di estratto secco e.s. titolato e standardizzato in polifenoli e luteina

Fabio Firenzuoli: Fitoterapia guida all'uso clinico delle piante medicinali

Negli ultimi anni si sta affermando l'impiego della radice di *Curcuma Longa* per la sua azione antiflogistica e antiossidante, spasmolitica, antibatterica, antinfiammatoria ma fondamentale per il suo effetto immuno-modulante oltre che nelle turbe funzionali dell'intestino.

La *Withania Somnifera* o Ashwaganda oltre a modulare la contrattilità nel tono della muscolatura intestinale presenta un effetto psicotropo di tipo ansiolitico e antidepressivo.

In alcuni pazienti affetti da colite ulcerosa fu sperimentata la supplementazione con resveratolo 500mg/die. Questo antiossidante ha portato a un miglioramento delle condizioni generali della patologia in corso e della qualità della vita di questi pazienti.

Samsamikor M, Daryani NE, Hekmadoost A: Resveratol Supplematation and Oxidative/Anti-Oxidative Status in Patients with Ulcerative Colitis: A Randomized, Double-Blind, Placebo-controlled Pilot Study. Arch Med Res. 2016;47(4):304-9

Le Mici (Malattie Infiammatorie Croniche Intestinali o IBD Inflammatory Bowel Disease) sono imputate con patologie quali Ebstein-Barr virus, Cytomegalovirus, Paramyxovirus, Rotavirus, Helicobacter, Mycobacterium avium paratuberculosis ma anche con batteri normalmente presenti sulle superfici mucose del sistema digerente.

I fattori di rischio sono rappresentati da zuccheri, proteine del latte, grassi animali, stile di vita.

Holt, P.R., S. Katz e R. Kirshoff, Curcumin therapy in Inflammatory Bowel Disease: a pilot study. Dig Dis Sci, 2005 50(11):p.2191-3 Hanai, H., et al., Curcumin maintenance therapy for ulcerative colitis e randomized, multicenter, double-blind, placebo-controlled trial. Clin Gastroenterol Hepatol, 2006, 4(12): p.1502-6

La Menta piperita presenta proprietà anestetiche, antisettiche, depurative, carminative, cicatrizzanti. Impiegata nei disturbi gastro-intestinali, stimola il fegato e favorisce la digestione.

Contiene numerosi componenti tra cui il mentolo, vit C, sostanze antibiotiche, limonene e isovalerianato. Utile nei disturbi gastrici e nella diarrea, presenta proprietà sedative ed antispasmodiche sulla muscolatura intestinale.

Il mentolo essendo un vasodilatatore è utile nelle congestioni ORL e mucosa nasale, è un tonico dell'attenzione. Controindicata in casi di gastriti e ulcera.

Merat S et al., The effect of enteric-coated, delayed-release peppermint oil on irritable bowel syndrome. Dig Dis Sci 2010; 55:1385-1390 Charrois TL, Hruddy J, Gardiner P, Vohra S. Peppermint oil. Pediatr Rev 2006;27:e49-e51. Walker AF et al., Artichoke leaf extract reduces symptoms of irritable bowel syndrome in a post-marketing surveillance study. Phytother Res 2001; 15:58-61 Bundy R et al.,

Turmeric extract may improve irritable bowel syndrome symptomology in otherwise healthy adults: a pilot study. *J Altern Complement Med* 2004;10:1015-1018. D.Georgescu et al., Natural Anxiolytics and Antidepressants in the Treatment of Irritable. Bowel Syndrome *Journal of Agroalimentary Processes and Technologies* 2012,18(3),198-203. Brinkaus B et al., Herbal medicine with curcuma and fumitory in the treatment of irritable bowel syndrome: a randomized, placebo-controlled, double-blind clinical trial. *Scand J Gastroenterol* 2005;40:969-943. Tina Didariet al., Effectiveness of probiotics in irritable bowel syndrome: updated systematic review with meta-analysis *World J Gastroenterol* 2015 March 14;21(10):3072-3084

La Rhodiola rosea è una pianta ad azione modulatrice sul tono dell'umore. Presenta un'azione regolatrice dell'asse neuro-endocrino, incrementa la disponibilità energetica stimolando il metabolismo con un'azione di stimolo della lipolisi. Vi sono oltre 140 componenti nella Rodiola: antociani ed altri polifenoli, fitosteroli, tannini, flavonoidi e olio essenziale, ma i principi attivi più rilevanti per i benefici effetti sono la rosavidina con il salidroside, rosarina e rosina. La struttura chimica della rosavidina è simile a quella di un glicoside presente nell'eleuterococco. Le piante adattogene aumentano la resistenza fisica allo stress fisico e mentale.

- ✓ Aumenta i livelli energetici diminuendo quelli dell'acido lattico
- ✓ Aumenta le endorfine nel circolo ematico
- ✓ Aumenta i livelli di serotonina comportandosi come un antidepressivo naturale e ha dimostrato proprietà neuroprotettive, antidepressive, antitumorali, cardioprotettive

- ✓ Migliora la capacità di concentrazione, la lucidità mentale e della memoria in generale. L'azione antiossidante stimola le difese immunitarie diminuendo i radicali liberi
- ✓ Migliora l'udito
- ✓ Prevenzione per il Parkinson e l'Alzheimer
- ✓ Utilizzata in Siberia per la sfera sessuale e fertilità
- ✓ Per superare le dipendenze, specie da fumo Salidroside
 Attenuates Ventilation Induced Lung Injury via SIRT1-Dependent Inhibition of NLRP3 Inflammasome: Wang Y, Xu CF, Liu YJ, Mao YF, Lv Z, Li SY, Zhu XY, Jiang L. *Cell Physiol Biochem*. 2017 May 10;42(1):34-43. doi: 10.1159/000477112. Conditioned Medium Derived from Salidroside-Pretreated Mesenchymal Stem Cell Culture Ameliorates Mouse Lipopolysaccharide-Induced Cerebral Neuroinflammation-Histological and Immunohistochemical Study. Maadawi ZME. *Int J Stem Cells*. 2017 Apr 30. doi: 10.15283/ijsc16055. Salidroside contributes to reducing blood pressure and alleviating cerebrovascular contractile activity in diabetic Goto-Kakizaki Rats by inhibition of L-type calcium channel in smooth muscle cells. Ma YG, Wang JW, Bai YG, Liu M, Xie MJ, Dai ZJ. *BMC Pharmacol Toxicol*. 2017 Apr 26;18(1):30. doi: 10.1186/s40360-017-0135-8. Plant-derived phosphocholine facilitates cellular uptake of anti-pulmonary fibrotic HJT-sRNA-m7. Du J, Liang Z, Xu J, Zhao Y, Li X, Zhang Y, Zhao D, Chen R, Liu Y, Joshi T, Chang J, Wang Z, Zhang Y, Zhu J, Liu Q, Xu D, Jiang C. *Sci China Life Sci*. 2017 Mar 31. doi: 10.1007/s11427-017-9026-7

Dalla **Boswellia Serrata** si ricava una gommoresina ricavata dalla scarificazione della corteccia dell'albero dell'Incenso, usata principalmente per la preparazione di unguenti, nelle affezioni dermatologiche, colite ulcerosa, Crohn, dissenteria, neurologiche, asma bronchiale, patologie auto-immuni, presenta proprietà antinfiammatorie, antireumatiche,

antidolorifiche inibisce l'enzima 5 lipossigenasi impedendo la formazione di leucotrieni responsabili dell'innescio dei processi infiammatori e dell'ipertono della muscolatura bronchiale e della broncocostrizione

Holtmeir et al., Randomized placebo-controlled, double-blind trial of Boswellia serrata in maintaining remission of Crohn's disease: good safety profile but lack of efficacy. *Inflamm Bowel Dis*, 2011. 17(2): p. 573-82

Il succo di melagrana detto anche granatina è un eccellente sorgente di vit.C, vit.gruppo B, potassio e una notevole quantità di polifenoli antiossidanti

Colombo, E., E. Sangiovanni, and M. Dell'Agli, A review on the anti-inflammatory activity of pomegranate in the gastrointestinal tract. *Evid Based Complement Alternat Med*, 2013

Viladomiu, M., et al., Preventive and prophylactic mechanisms of action of pomegranate bioactive constituents. *Evid Based Complement Alternat Med*, 2013

L'organismo umano è costretto ad introdurre nutrienti, vitamine e minerali necessari per il suo corretto metabolismo.

La vit. D viene parzialmente prodotta in presenza di luce solare ed è essenziale per l'utilizzo del calcio in quanto ne favorisce l'assorbimento nell'intestino e la sua deposizione nelle ossa.

La vit. D controlla i livelli di calcio nel sangue e una sua carenza dà luogo a disordini ossei come il rachitismo nei bambini e l'osteoporosi negli adulti. La molecola del colesterolo il 7-deidro-colesterolo viene convertito in Colecalciferolo da parte della frazione UV-B della luce solare con lunghezza d'onda compresa tra i 280 nm e 315 nm. Per questo si raccomanda di esporre il volto e le braccia per

almeno 30 minuti al giorno alla luce solare per ottenere una produzione adeguata di vit. D. La vit. D viene prodotta durante l'estate e conservata nel tessuto adiposo.

Contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario e interviene nel processo di divisione delle cellule.

La vit. D contribuisce inoltre:

- Al mantenimento della normale funzione del sistema muscolare;
 - Alla salute dei denti;
 - A normalizzare livelli di calcio nel sangue;
 - Al mantenimento delle ossa;
 - A ridurre il rischio di cadute, associato a instabilità posturale e debolezza muscolare. Le cadute costituiscono un fattore di rischio per le fratture ossee negli uomini e nelle donne anziane
 - Alla normale funzione del sistema immunitario dei bambini;
 - Per la normale crescita e lo sviluppo osseo nei bambini. Si è osservata una correlazione tra la carenza di Vit. D e l'aumentata incidenza di molteplici malattie come quelle autoimmuni, la Sclerosi Multipla o il Lupus Eritematosus.
- Tavera-Mendoza, Luz E, White, John H., Cell Dedenses and the Sunshine Vitamin, Scientific American, 2007; 297(5):62-72. Miller J, Gallo RL. Vitamin D and innate immunity, Dermatol. Therapy, 2010; 23:13-22. Bikle DD. Vitamin D and Immune Function: Understanding Common Pathways, Current Osteoporosis Reports, 2009;7:58-63. Baeke F, Takiishi T, Korf H, Gysemans C and Mathieu C. Vitamin D: modulator of the immune system, Curr Opin Pharmacol, 2010;10:1-15. Quirk SK, Rainwater E, Shure AK, Agrawal DK. Vitamin D in atopic dermatitism chronic urticaria and allergic contact

dermatitis. Expert Rev Clin Immunol. 2016 Aug; 12(8):839-47. Toniato E, Spinass E, Saggini A, Kritas SK, Caraffa A, Antinolfi P, Saggini R, Pandolfi F, Conti P. Immunomodulatory effects of vitamin D on skin inflammation. J Biol Regul Homeost Agents 2015 Jul-Sep;29(3):563-7. Holik MF (2004). Sunlight and vitamin D for bone health and prevention of autoimmune diseases, cancers, and cardiovascular disease. American Journal of Clinical Nutrition 80(6Suppl):1678S-1688S.

Cocos Nucifera (Cocco)

Dalle noci di cocco si estrae la polpa bianca la copra, dalla pressatura e bollitura della copra essiccata si ottiene l'olio che raffinato produce vari tipi di qualità. A temperature inferiori ai 20° l'olio solidifica. Il punto di fumo è in relazione al tipo di raffinazione, difficilmente diviene rancido, viene utilizzato in cosmesi, in cucina e in dolceria. Viene utilizzato in cosmetica per pelle e capelli, nei detergenti (shampoo, creme da barba, dentifricio), nell'industria farmaceutica (supposte), Nella produzione di margarine. L'olio di cocco è composto al 90% in acidi grassi saturi nella restante parte da acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi.

L'olio di cocco contiene:

- ✓ Ac. Laurico: 44-51%
- ✓ Ac. Miristico: 13-18%
- ✓ Ac. Palmitico: 8-10%
- ✓ Ac. Oleico;
- ✓ Ac. Caproico: 6-10%

- ✓ Ac. Caprilico: 6-9%
- ✓ Ac. Stearico: 1-3%
- ✓ Ac. Linoleico: >2,5%

L'acido laurico è presente anche nel latte materno ed è un acido grasso a catena media con effetto quasi neutro sui lipidi plasmatici.

Nell'organismo viene convertito in monolaurina con proprietà antivirali, antifungine e antiprotozoarie. All'acido laurico vengono attribuite proprietà antisetliche e venduto come integratore per le sue proprietà antinfettive (micosi del piede e dell'intestino, candida, herpes simplex). Gli acidi grassi a catena media del cocco sono diversi da quelli saturi di origine animale, facilmente utilizzabili dall'organismo.

Aumentano il livello di HDL.

Nello Sri Lanka i derivati dell'albero di cocco sono da sempre utilizzati in ambito alimentare tanto da denominarlo «**Albero della Vita**». Questi acidi grassi a catena media non subiscono processi di riesterificazione e degradazione e vengono direttamente utilizzati dall'organismo per produrre energia. L'olio di cocco biologico può essere utilizzato (due cucchiaini di olio/die) per aumentare il metabolismo e favorire il dimagrimento. E' presente negli integratori degli sportivi perché rappresenta una fonte di energia facilmente biodisponibile.

In pazienti con demenza e Alzheimer si riscontra che il consumo di olio di cocco vergine biologico riduce l'accumulo di proteine amiloidi nel cervello. Ottimo antibatterico nei confronti del *Staphylococcus aureus*, nella *Candida Albicans* per curare il gonfiore addominale, dispepsia, meteorismo, assottigliamento della mucosa intestinale (leaky gut syndrome), riducendo lo stato infiammatorio generale interviene su i sintomi dolorosi addominali e nella sindrome da stanchezza cronica. Studi clinici hanno evidenziato l'utilità e prevenzione in malattie della colecisti, nella insulino-resistenza, diabete, sindrome metabolica, osteoporosi, malattie virali, morbo di Crohn, cancro. Per uso esterno l'olio vergine di cocco viene utilizzato come antirughe, in casi di dermatite, nelle dermatosi. Stimola l'attività della tiroide e sostiene le ghiandole surrenali migliorando il Sistema Immunitario. Riduce le macchie della pelle, balsamo lenitivo per il freddo e le screpolature cutanee nel periodo invernale, cicatrizzante, deodorante ascellare, per le afte del cavo orale (puro, vergine e biologico). Indicato per la cute del neonato e del bambino, come nutriente e protettivo solare (fattore di protezione 4). In Ayurveda è indicato nella costituzione Pitta (fuoco) per rinfrescare pelle, testa e capelli. Oil pulling (3 cucchiaini di olio vergine di cocco e 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio) per la cura delle afte e nell'igiene orale. Fortifica denti e gengive, indicato nell'alitosi.

American Society for Nutrition, FDA, American Heart Association, American Dietetic Association

MATRICARIA RECUTITA (*Camomilla comune*)

Asteraceae

Parti utilizzate nelle preparazioni fitoterapiche:

capolini (raccolta giugno-luglio)

Principi attivi dominanti:

flavonoidi (glicosidi di apigenina, isoramnetina, quercetina, patuletina, chrysofenetina, jaceidina, spinacetina, ecc...)

- cumarine (erniarina, umbelliferone)
- olio essenziale (alfa-bisabololo, alfa-bisabolone A, alfa-bisabol-ossidi, camazulene, guaiazulene, antecotulide, chamaviolina, farnesene, spatulenolo, en-in-dicicloeteri, ecc...)
- acidi fenolici, amine, polisaccaridi

Tropismo organico:

apparato gastroenterico, muscolatura liscia, sistema neurovegetativo

Proprietà terapeutiche:

- aromatica, amaricante
- carminativa
- antiflogistica
- antiulcerosa
- antispasmodica (muscolatura liscia del tratto digerente)
- antimicrobica, batteriostatica
- sedativa sul SNC

Indicazioni:

- colite spastica, crampi addominali, vomito

- spasmi della muscolatura liscia (apparati digerente, respiratorio, urogenitale)
- gastrite, ulcera gastroduodenale
- colibacillosi, disbiosi intestinale
- infiammazioni cutanee, mucositi
- infiammazioni mucose, cutanee, oculari e perioculari (impacchi locali, bagni, sciacqui, suffumigi, irrigazioni, ecc...)
- cefalea

Effetti collaterali indesiderati:

segnalate rare manifestazioni allergiche soprattutto da contatto in soggetti sensibili (composite) possibili insonnia, irritazione e nausea in caso di utilizzo molto prolungato

Interazioni farmacologiche:

non sono note interazioni degne di rilievo

Precauzioni ed avvertenze:

attenersi alle indicazioni e ai dosaggi consigliati

Forme farmaceutiche consigliate e dosaggi indicativi:

- Infuso
- Tintura Madre (30-40 gocce 1 volta al giorno)
- Estratto Secco
- Olio Essenziale O.E. una - tre gocce, 2 volte al giorno, con miele)

CYNARA SCOLYMUS (*Carciofo*)

Parti utilizzate nelle preparazioni fitoterapiche: foglia

Astereaceae (composite)

Principi attivi dominanti:

- eterosidi flavonoidici (cinaroside, cinaratrioside, luteoloside, ecc...)
- lattoni sesquiterpenici (cinaropicrina, cinaratriolo, grosheimina)
- composti polifenolici (cinarina, ac. caffeico, ac. chinico, ac. clorogenico, ecc...)
- acidi organici (lattico, glicolico, alfa-idrossimetilacrilico)
- flavonoidi (luteolina e derivati)
- steroli, alcoli triterpenici, enzimi, tannini, sali minerali

Tropismo organico:

fegato, vie biliari, vascolare

Proprietà terapeutiche:

- stimolante delle funzioni epatiche e biliari (coleretica, colagoga)
- epatoprotettiva
- ipolipemizzante
- antiossidante
- antiastenica,
- remineralizzante
- blandamente diuretica

Indicazioni:

- epatopatie funzionali ed organiche (soprattutto in fase cronica), di qualsiasi natura

- insufficienza epatica funzionale
- dispepsia
- stipsi
- ipercolesterolemia, iperlipemia
- drenaggio sistemico

Effetti collaterali indesiderati:

non evidenziati nelle forme farmaceutiche e ai dosaggi consigliati

SILYBUM MARIANUM (*Cardo Mariano*)

Asteraceae

**Parti utilizzate nelle preparazioni fitoterapiche:
semi, frutti**

Tropismo organico:

fegato (epatocita), vie biliari,
sistema endocrino, sistema venoso

Principi attivi dominanti:

- flavolignani (silimarina, che consiste in una miscela di silibina, silicristina, silidanina e 2,3-deidro derivati)
- flavonoidi
- taxifolina
- steroli
- olio essenziale
- aminoacidi (tiratina, istamina)

- mucillagini, resine, tannini

Proprietà terapeutiche:

- coleretico, colagogo, epatoprotettivo
- decongestionante del circolo portale
- Spasmolitico-tonica
- Vasocostrittiva e flebotonica
- antiemorragica
- Ipocolesterolemizzante
- Galattogoga

Effetti collaterali indesiderati:

Possono dipendere da condizioni fisiopatologiche intercorrenti (litiasi biliare complicata, colecistite, colangite, flogosi gastroduodenale da ulcera peptica o da ipersensibilità individuale alle compositae.

Il suo utilizzo nelle epatopatie acute (es. epatite virale) con cautela onde evitare un'azione coleretica quindi un'aggravamento della congestione epatica per iperstimolazione funzionale. A forte dosi si possono osservare effetti lassativi ed emetici

Interazioni farmacologiche

Non sono segnalate interazioni degne di rilievo.

Precauzioni ed avvertenze:

- flogosi e/o occlusione biliare
- epatopatie acute con notevole componente flogistica

- precauzione in soggetti ipertesi

Forme farmaceutiche consigliate e dosaggi indicativi:

- Tintura Madre
- Estratto Secco, polvere (tit. min. 1% in silimarina: 600-1200 mg al giorno)
- Estratto Fluido
- Infuso
- Semi da pianta fresca o essiccata

Posologia: T.M. 30-50 gcc 2 volte al giorno in concomitanza dei pasti

FUMARIA OFFICINALIS

Papaveraceae

Parti utilizzate nelle preparazioni fitoterapiche:
parti aeree (raccolta aprile-giugno).

Tropismo organico:

apparato epatobiliare, pancreas esocrino, cute, sistemi emuntoriali

Principi attivi dominanti:

- alcaloidi (fumarina o protopina, fumarilina, diidrofumarilina, fumaricina, fumarofina, fumaritina, sinactina, N-metilsinactina, bulgaramina, aurotensina, canadina, coridamina, coptisina, ecc...)
- flavonoidi (rutina, quercetin-3-glucoside, flavonoli)

- acido fumarico
- acido clorogenico, acido caffeico ad altri acidi alifatici
- sali minerali (soprattutto di Potassio)
- polifenoli

Proprietà terapeutiche:

- anfocoleretica
(regolatrice del flusso biliare)
 - depurativa generale
 - antiarteriosclerotica
 - diuretica
 - drenante sistemica
 - spasmolitica
(muscolatura liscia)
 - antiallergica
 - ipotensiva
 - tonica
 - antidepressiva
- ### Indicazioni:
- colecistopatie
 - disturbi della funzionalità biliare
 - litiasi biliare
 - insufficienza epatica
 - dispepsia
 - drenaggio sistemico
 - dermatiti, dermatosi in genere, psoriasi
 - iperlipidemie, aterosclerosi
 - artrismo, gotta

- allergie
- depressioni minori

Effetti collaterali indesiderati:

non segnalati nelle forme farmaceutiche e alle dosi consigliate, si suggerisce la sospensione di 1 mese dopo tre mesi di terapia

Interazioni farmacologiche:

non sono note interazioni degne di rilievo

Precauzioni ed avvertenze:

sconsigliata in gravidanza e durante l'allattamento, soprattutto a dosi elevate

Forme farmaceutiche consigliate e dosaggi indicativi:

- Tintura Madre (20-50 gocce 1 volta al giorno)
- Infuso Estratto Secco

GENTIANA LUTEA (*Genziana Maggiore*)

Genzianacee

Parti utilizzate nelle preparazioni fitoterapiche:

radice essiccata (raccolta primaverile - estiva)

Tropismo organico:

apparato digerente (particolarmente la componente esocrina), SNC, SNP, sistema immunitario S.I.

Principi attivi dominanti:

- sostanze amare (amarogentina, gentiopicrina, sveroside, sverziamarina)
- alcaloidi (genzianina)
- oligosaccaridi (saccarosio, genzianosio, genziobiosio)
- polisaccaridi (inulina, pectina)
- xantoni (gentisina, isogentisina, gentioside)
- acidi fenolici (gentisico, caffeico ed altri)

Proprietà terapeutiche:

- amaro-tonica
- eupeptica
- stimolante la produzione di succhi digestivi
- rinvigorente, rivitalizzante, tonica sul SNC
- febbrifuga
- Immunostimolante
- antidepressiva

Indicazioni:

- dispepsia, achilia, disturbi da insufficienza digestiva
- insufficienza epatica funzionale
- insufficienza pancreatica funzionale
- anoressia, inappetenza
- astenia, anemie, convalescenza, malattie debilitanti
- linfatismo, depressione immunitaria
- lievi forme depressive
- sindrome da disadattamento in seguito a distress cronico (azione tonica)

Effetti collaterali indesiderati:

acidità, pirosi gastrica, ulcera gastroduodenale, complicanze di litiasi biliare o colecistopatie per uso improprio. Segnalata cefalea in soggetti predisposti

Precauzioni ed avvertenze:

controindicata nella gastrite erosiva, nell'ulcera gastroduodenale, nelle flogosi e litiasi bilio-pancreatiche, sostanzialmente controindicata in gravidanza e durante l'allattamento,

prediligere soprattutto per l'azione eupeptica i fitoderivati liquidi (assumere prima, ed eventualmente dopo i pasti, trattenendo a lungo in bocca)

Interazioni farmacologiche:

antiacidi, antidispeptici, antidiarroici

Forme farmaceutiche consigliate e dosaggi indicativi:

- Tintura Madre (20-30 gocce 2 volte al giorno dopo i pasti)
- Estratto Fluido
- Macerato liquoroso
- Infuso
- Estratto Secco, polvere (come tonico ricostituente)

LAVANDULA OFFICINALIS (*Lavanda*)

LAMIACEAE

Parti utilizzate nelle preparazioni fitoterapiche: parti aeree

Tropismo organico:

SNC, sistema neurovegetativo, muscolatura liscia e striata, cute, intestino

Principi attivi dominanti:

- olio essenziale (linalolo, acetato di linalile, limonene, cineolo, canfora, alfa-terpineolo, beta-ocimene)
- tannini
- sostanze amare
- flavonoidi
- ac. ursolico

Indicazioni:

- dispepsia
- inappetenza
- flatulenza
- disbiosi intestinale
- discinesia biliare
spasmi viscerali e muscolari
- sindromi ansiose
- insonnia
- distonia neurovegetativa
- ferite, abrasioni (topica)
- punture di insetti (profilassi e trattamento)
- sindrome da disadattamento in seguito a distress cronico
(azione sedativa)

Effetti collaterali indesiderati:

- segnalata possibilità di sovr eccitazione a dosaggi molto elevati
- l'olio essenziale è in assoluto uno fra i meno tossici: mantenere comunque la cautela nel suo utilizzo

Interazioni farmacologiche:

non sono segnalate interazioni degne di rilievo

Precauzioni ed avvertenze:

- attenersi ai dosaggi terapeutici consigliati
- precauzione in caso di sindromi depressive (per l'azione sedativa)

Forme farmaceutiche consigliate e dosaggi indicativi:

- Tintura Madre (30-40 gocce 1-2-3 volte al giorno)
 - Infuso
 - Estratto Secco, polvere
 - Olio Essenziale 1-2-3 gcc direttamente in bocca
- Effetti collaterali indesiderati:

- segnalata possibilità di sovr eccitazione a dosaggi molto elevati

OLEA EUROPAEA (*Olivo*)

OLEACEAE

Parti utilizzate nelle preparazioni fitoterapiche:

foglie, meristemi (giovani getti) Tropismo organico:

apparato cardiovascolare, sangue, sistema endocrino

Principi attivi dominanti:

- iridoidi (oleoside, oleuropeina, elenolide)
- triterpeni (ac. oleanolico, ac. maslinico, olean-idrossiacidi, eritrodiolo)
- alcaloidi (cinconina, cinconidina, ecc...)
- sesquiterpeni (aromadendrene, eudesmina)
- flavonoidi (luteolina, luteolin-a'-glucoside, olivina)
- tannini
- lignani furanici, chinoni, enzimi, olio essenziale

Proprietà terapeutiche:

- ipotensiva
- vasculotropica, vasoprotettiva (arterie, endotelio)
- astringente
- ipoglicemizzante
- ipolipemizzante
- febbrifuga

Indicazioni:

- ipertensione arteriosa
- cardiopatia ipertensiva, vasculopatie arteriose
- aterosclerosi
- iperlipemia
- iperglicemia (coadiuvante nel trattamento del diabete di tipo II)
- febbri

Effetti collaterali indesiderati:

non segnalati nelle forme farmaceutiche e ai dosaggi consigliati
Interazioni farmacologiche:
anticoagulanti, antipertensivi

Precauzioni ed avvertenze:

- attenersi ai dosaggi terapeutici
 - associazione a farmaci antipertensivi
 - assumere in vicinanza dei pasti (principi amari)
- Forme farmaceutiche consigliate e dosaggi indicativi:
- Tintura Madre (foglie, 20-40 gocce 1-2 volte al giorno)
 - Macerato Glicerinato (giovani getti), 30-50 gocce 1-2 volte al giorno
 - Infuso, decotto, apozema
 - macerato acquoso
 - Olio e.v. dalle drupe mature (olive o frutto)

URTICA DIOICA (*Urtica*)

Urticaceae

Parti utilizzate nelle preparazioni fitoterapiche:
pianta intera

Tropismo organico:

sistemi metabolici, app. urinario, app. osteoarticolare, app. urogenitale maschile, sist. endocrino

Principi attivi dominanti:

parti aeree:

- flavonoidi (glicosidi di quercetina, kaemferolo isoramnetina)

- amine (istamina, colina, acetilcolina, serotonina)
- leucotrieni
- acidi carbossilici (ac. formico, ac. citrico, ecc...)
- clorofilla, xantofilla, beta-carotene
- vitamine (particolarmente A, B2, B5, C, K, folati)
- sali minerali (soprattutto di Ca, K, Fe, Si)

radici:

- steroli (sitosterolo ed altri)
- polisaccaridi, lignani
- una lectina
- tannini

Proprietà terapeutiche:

- tonica generale
- remineralizzante
- depurativa

Forme farmaceutiche consigliate e dosaggi indicativi:

- Tintura Madre (30-60 gocce 1-2 volte al giorno)
- Polvere, Estratto Secco (radice, tit. 0,04% in beta-sitosterolo: 300-1200 mg al giorno)
- Infuso, decotto
- Succo, pianta fresca

RIBES NIGRUM (*Ribes nero*)

Saxifragaceae

Parti utilizzate nelle preparazioni fitoterapiche: foglie, bacche, meristemi (gemme) Tropismo organico:

sistema immunitario, sistema neuroendocrino, tessuti connettivi

Principi attivi dominanti:

- flavonoidi (kaempferolo, quercetina e derivati)
- glicosidi della miricitina e dell'isoramnetina
- rutina
- tannini
- acido ascorbico
- olio essenziale (foglie)

Proprietà terapeutiche:

- modulatrice delle fasi infiammatorie
- adattogena, tonica, antistress
- immunostimolante, immunomodulante
- antiallergica, cortison-like
- vasoprotettrice
- blandamente diuretica
- stimolante il corticosurrene

Indicazioni:

- processi flogistici acuti e cronici, di qualsiasi natura
- allergie (profilassi e trattamento delle fasi acute)
- malattie reumatologiche, artriti acute e croniche
- malattie autoimmunitarie
- malattie infettive (soprattutto virali)

- profilassi e terapia stagionale (rinosinusiti virali e allergiche, influenza, asma, ecc...)
- flogosi del cavo orale (topico)
- per l'azione di stimolo sull'asse ipotalamo-ipofiso-surrenale può essere indicato in situazioni di stress, soprattutto acuto

Effetti collaterali indesiderati:

non evidenziati nelle forme farmaceutiche e ai dosaggi consigliati (rarissime segnalazioni di ipertensione o ipotensione, dovute presumibilmente a ipersensibilità individuale)

Interazioni farmacologiche:

non sono note interazioni degne di rilievo

Precauzioni ed avvertenze:

non necessitano particolari precauzioni
 Forme farmaceutiche consigliate e dosaggi indicativi:

- Macerato Glicerinato (gemme; 30-50 gocce 1-2-3 volte al giorno)
- Tintura Madre (foglie; 30-40 gocce 1-2-3 volte al giorno in base alle necessità)
- Infuso (bacche, parti aeree)

**Dottor Vito Pipino ODONTOIATRA OMEOPATA –
FITOTERAPEUTA – AGOPUNTORE**

Diplomato in:

Psichiatria Olistica

Omotossicologia e Discipline Integrate in Odontoiatria

Perfezionato in:

Odontoiatria Laser

Nutrizione Umana

Via Giacomo Matteotti, 6 – Bari 080.553.0485

vito.pipino@gmail.com

www.digipuntura.it – www.dentista-pipino-bari.it