

Quando lo stomaco è in fiamme

Ulcera e gastrite sono i disturbi dello stomaco più diffusi: ecco qualche consiglio per affrontarli in modo naturale

Romina Rossi

Lo stomaco, che in Medicina Tradizionale Cinese (MTC) è il viscere associato alla loggia Acqua, è molto delicato: posto fra l'esofago e l'intestino tenue (all'altezza della cavità addominale subito sotto il diaframma), ha la forma di una grossa J e una grandezza variabile. Svolge diverse funzioni molto importanti, fra cui il deposito dei cibi ingeriti (motivo per cui in MTC è chiamato anche il "Grande Granaio") che qui vengono trasformati tramite un processo fermentativo ad opera dei succhi gastrici. Questi rendono il cibo una poltiglia densa e molto acida parzialmente digerita, che viene poi spinta nel duodeno.

Le pareti dello stomaco, che può essere suddiviso in tre regioni distinte, sono rivestite da più tuniche sovrapposte che gli permettono di fare ampi movimenti: durante la digestione lo stomaco cambia più volte forma per permettere al cibo di venire ben impastato con i succhi gastrici e di proseguire nel tenue grazie ai movimenti della peristalsi.

Internamente, la superficie dello stomaco è invece totalmente ricoperta da uno strato di mucosa gastrica (a pH alcalino), la cui funzione è quella di proteggerlo dall'attacco degli acidi gastrici e degli enzimi (a pH acido) qui presenti; la mucosa impedisce inoltre che lo stomaco si autodigerisca. Lo strato di muco si rinnova ogni 3-7 giorni, proprio perché il contatto con queste sostanze altamente acide lo danneggia in fretta. La mucosa gastrica è a sua volta molto ricca di ghiandole gastriche, che producono il succo gastrico e il fattore intrinseco, fondamentale per l'assorbimento della vitamina B₁₂ nell'intestino.

L'infiammazione della mucosa gastrica: la gastrite

Quando la parete della mucosa gastrica si infiamma si genera la gastrite. Le cause che portano all'infiammazione sono varie: dall'assunzione reiterata di farmaci (in particolar modo aspiri-

na e antinfiammatori non steroidei: Brufen, Voltaren e simili), a quella di bevande alcoliche, dal fumo di sigarette a particolari condizioni di stress psichico, ma anche fisico. Non vanno tuttavia dimenticati il battere *Helicobacter pylori*, che resiste persino in un ambiente acido come quello

Durante la digestione lo stomaco cambia più volte forma per permettere al cibo di venire ben impastato con i succhi gastrici e di proseguire nel tenue grazie ai movimenti della peristalsi

dello stomaco, e le allergie alimentari che concorrono alla formazione della gastrite.

Di solito la gastrite si può manifestare con sintomi diversi. I più comuni sono: acidità, bruciore,

senso di gonfiore, senso di stomaco pieno dopo i pasti, eruttazioni, nausea e vomito, diminuzione dell'appetito. In genere si tratta di un disturbo non grave, che rischia però di compromettere la qualità della vita di chi ne è affetto. La conferma della diagnosi viene fatta con esami clinici più o meno invasivi (analisi del sangue, delle feci, radiografia e gastroscopia).

l'ulcera: la lesione a forma di cratere della mucosa gastrica

L'ulcera è la degenerazione della gastrite: quando questa non viene curata e si protrae nel tempo o si manifesta con una intensità elevata, la mucosa gastrica viene letteralmente erosa, creando una lesione a forma di cratere. La causa principale dell'ulcera è tuttavia la presenza dell'*Helicobacter pylori*, che è in grado di ostacolare la formazione del muco protettivo fino a provocare l'esposizione della parete dello stomaco all'azione degli acidi digestivi.

Se la lesione avviene nello stomaco si chiama ulcera gastrica; se invece a essere danneggiata è la parete del piccolo intestino si parla di ulcera duodenale. Spesso i sintomi dell'ulcera sono silenti, ma può tuttavia manifestarsi con pesantezza addominale dopo i pasti, dolore simile a crampi, bruciore intenso e pulsante. Le complicazioni dovute a un aggravamento dell'ulcera (emorragia, perforazione e ostruzioni) non sono da prendere alla leggera: è bene quindi consultare un medico per evitare gravi danni alla salute.

La causa principale dell'ulcera è l'*Helicobacter pylori* che è in grado di ostacolare la formazione del muco protettivo fino a provocare l'esposizione della parete dello stomaco all'azione degli acidi digestivi

Curare la gastrite e l'ulcera in modo naturale

■ **Alimentazione mirata:** l'alimentazione è il primo strumento a disposizione per cercare di riportare la mucosa gastrica nel suo equilibrio. In fase acuta della malattia è bene evitare latticini, yogurt e altri derivati; limitare il consumo di zuccheri (compresi anche frutta e verdura zuccherine), della pasta (meglio il riso ma senza abusarne) e di carne rossa. Aumentate il consumo di fibre, meglio però preferire

le verdure cotte. Utile è l'assunzione di mezzo bicchiere di estratto di cavolo al giorno che dona sollievo allo stomaco, così come hanno un effetto benefico anche i germogli di broccoli. Vanno evitate anche le bevande gassate, il caffè, il cioccolato, le spezie piccanti e gli alcolici. Può essere d'aiuto un digiuno di almeno 3 giorni, in cui assumere solo succhi di verdura.

■ **Migliorare lo stile di vita:** sarebbe opportuno smettere di fumare e intraprendere un percorso di meditazione o di tecniche che possono aiutare a rilassarsi maggiormente.

■ **Fitoterapici:** possono essere indicati il gemmoderivato di Fico, utile nei casi in cui si manifestino bruciore e spasmi, la malva, che ha un ruolo distensivo e antinfiammatorio, l'aloë vera, che riveste la parete gastrica con una pellicola protettiva, la radice di liquerizia che pro-





tegge le mucose e ha anche un'azione digestiva e antinfiammatoria.

Ottimi sono anche i funghi medicinali (Reishi, Maitake, Shiitake e Hericium) che hanno anch'essi un'azione antinfiammatoria.

■ **Oligoelementi:** nei casi di ulcera si possono associare Manganese-Cobalto a Zolfo e Bismuto (l'assunzione è di 1 o 2 fiale giornaliere). Per la gastrite invece è utile l'assunzione di Zinco e Bismuto (1 fiala al giorno).

LIBRI E PRODOTTI CONSIGLIATI

Arnold Ehret

Così Parla lo Stomaco

Juppiter Consulting Publishing Company®, 2009



CalmAcid - Integratore per lo Stomaco

Allevia il bruciore dello stomaco, protegge le mucose, tampona l'iperacidità

Bios Line



Fisiosol 3
Manganese-Cobalto
Oligoelementi in soluzione acquosa
Specchiasol

Puoi acquistarli su macrolibrarsi.it



purposestar
EVENTS™



Con il Patrocinio del Comune di Castelnuovo Berardenga

PER LA PRIMA VOLTA IN ITALIA

Dottoressa di fama internazionale

PATRICIA ARCA MENA

relatrice principale de

IL POLSO FARFALLA A CASTELNUOVO BERARDENGA (SIENA)

DAL 20 AL 22 MAGGIO 2016 presso il Teatro Alfieri

codice coupon

VivCons15

per il 15% di sconto

OFFERTA LIMITATA

Tra gli argomenti trattati:

Il Battito del "Polso Farfalla"

Neuroscienze

Neuroteologia

La Tecnica dell'Arca

Tel: 339 1446845

contact@purposestarevents.com

www.PurposeStarEvents.co.uk