

NATURA

SCIENZA

Periodico di Informazione Culturale e Scientifica

on line

Febbraio 2020



BLOG



Hai scaricato questo libro da
www.blog-erboristeriaweb.it

DIGESTIONE FACILE INTESTINO LIBERO

di Bruno Brigo

Medico specializzato in Medicina Interna e Riabilitazione, autore di numerosi testi di Medicina Integrata

Se mangiare è un piacere, digerire può essere una prova, soprattutto se si abusa di alimenti o ci si nutre in modo scorretto. I ritmi frenetici, il consumo di cibi raffinati, le emozioni negative, lo stato di stress continuo, hanno relegato lo **stomaco** ad un viscere di importanza minore, ma ne hanno fatto emergere anche la particolare vulnerabilità e debolezza. D'altra parte il Padre della Medicina, Ippocrate, già nel V secolo a.C. affermava: *'La cattiva digestione è la radice di tutte le malattie'*.

'Dispepsia' è il termine generico che viene utilizzato per indicare le frequenti difficoltà digestive e si riferisce a numerosi disturbi che derivano da un'alterazione del processo digestivo.

A livello dell'**intestino**, i disturbi del transito e della progressione del cibo non si limitano alla stitichezza, ma comprendono anche molti altri disturbi, come il meteorismo, il colon irritabile, la disbiosi intestinale. Tali disturbi intestinali dipendono, in larga misura, dalle abitudini alimentari, caratterizzate dai suoi estremi, sia per quanto riguarda gli



eccessi sia per quanto riguarda le lacune: troppi zuccheri, troppi grassi e troppa carne rossa da una parte; poca frutta e verdura e poche fibre alimentari dall'altra. In particolare il **ridotto consumo di alimenti ricchi di fibre**, come verdura e frutta, comporta un rallentamento dell'attività intestinale, ma anche una ridotta eliminazione di scorie e un aumentato assorbimento di sostanze nutritive con tendenza al sovrappeso.

Per evitare le difficoltà digestive e favorire la normale attività intestinale è necessario adottare, innanzitutto, **misure generali e alimentari**. La scelta di **pian- te officinali** può contribuire a

controllare i disturbi del processo digestivo e mantenere l'intestino libero.

PRINCIPALI DISTURBI DELLA PROGRESSIONE A LIVELLO GASTRO-INTESTINALE

- Difficoltà digestive
- Nausea
- Emicrania con dispepsia
- Peso post-prandiale
- Reflusso gastroesofageo
- Disbiosi intestinale
- Intestino irritabile
- Meteorismo
- Stitichezza



PSILLIO

(*Plantago psyllium* L.)

Lo Psillio è una pianta officinale appartenente alla famiglia delle Plantaginacee. I semi, piccoli, di colore nero, insapori e inodori, contengono una mucillagine che al contatto con l'acqua si rigonfia e aumenta di volume. Dopo l'ingestione, il gel che si genera nell'intestino aumenta il volume della massa fecale, ne ammorbidisce il contenuto, stimola meccanicamente la peristalsi, facilitando lo svuotamento e la defecazione.

PROPRIETÀ DELLO PSILLIO

- Aumenta il volume della massa fecale
- Ammorbidisce il contenuto
- Aumenta la peristalsi intestinale
- Ha un effetto prebiotico

La mucillagine dello Psillio, in funzione del contenuto in **fibre solubili**, possiede inoltre **proprietà prebiotiche**, stimolando lo sviluppo della microflora fermentativa nel colon, caratteristica che lo rende molto utile nei casi di stipsi caratterizzata da disbiosi intestinale in cui le feci sono disidratate, per eccessivo riassorbimento colico di acqua ed i lattobacilli benefici scompaiono. La digestione delle fibre dello Psillio da parte dei batteri intestinali, libera **acidi grassi a catena corta** (acetato, propionato, butirrato) capaci di favorire il muco protettivo, il transito intestinale, ma soprattutto di fornire alle cellule di rivestimento della mucosa intestinale, l'energia per rigenerarsi.

Lo Psillio è presente in preparati disponibili in commercio da solo o in combinazione con altre piante officinali, complementi nutrizionali o probiotici, soprattutto per favorire l'evacuazione.

ZENZERO

(*Zingiber officinale* Roscoe)

Lo Zenzero è una pianta erbacea della famiglia delle Zingiberacee, la stessa a cui appartiene anche il Cardamomo e la Curcuma, originaria dell'Estremo Oriente. La sua radice assimila il calore dell'estate, trasformandolo nei principi attivi dell'**olio essenziale**. Tale essenza ci restituisce parte del calore, contribuendo a stimolare lo stomaco, contrastando le difficoltà digestive, le diverse



forme di atonia gastrica e il meteorismo.

La naturalista e religiosa tedesca Ildegarda di Bingen (1098-1179) osserva: *'Lo Zenzero è completamente caldo e diffonde con facilità. Bisogna prendere lo zenzero quando si ha lo stomaco pesante o in caso di stitichezza'*.

La materia prima è costituita dal **rizoma** contenente importanti principi attivi denominati **gingeroli** e **shagaoli**, principi attivi responsabili del sapore pungente. Le principali indicazioni dello Zenzero comprendono: cefalea preceduta o accompagnata da disturbi digestivi, nausea, nausea

PROPRIETÀ DELLO ZENZERO

- Estratto secco supercritico con CO2 20% in Gingeroli
- Effetto procinetico
- Effetto antinausea
- Effetto carminativo

EFFETTO PROCINETICO

Si definiscono **procinetici** le sostanze che favoriscono la progressione del contenuto nel tubo digerente, mediante la **peristalsi** che è l'insieme delle contrazioni successive delle pareti gastrointestinali. I procinetici sono in grado di interagire con specifici recettori espressi lungo il sistema nervoso enterico (SNE), una branca del sistema nervoso parasimpatico dotato di una certa autonomia rispetto a quest'ultimo.

gravidica, chinetosi, reflusso gastroesofageo, meteorismo, stipsi, dolore reumatico, impotenza sessuale funzionale, fenomeni collaterali da chemioterapia. Esercita un'**azione procinetica** che favorisce il transito intestinale. Il rizoma di Zenzero si può consumare fresco nelle insalate o negli infusi oppure in polvere e in capsule.

ENZIMI DIGESTIVI

L'attività del pool enzimatico specifico di Cotipsilium kinetic permette di migliorare i processi digestivi riducendo la pesantezza post-prandiale. La riduzione delle grosse molecole in unità di dimensioni ridotte



consente di limitare i processi di fermentazione e quindi la formazione di gas a livello intestinale limitando il gonfiore intestinale.

PROPRIETÀ DEGLI ENZIMI DIGESTIVI

- **Amilasi:** agisce su amido, glicogeno e molecole ad esse correlate.
- **Lattasi** (Beta galattosidasi): agisce catalizzando l'idrolisi del lattosio.
- **Lipasi:** agisce catalizzando l'idrolisi dei grassi.
- **Cellulasi:** agisce idrolizzando le grosse molecole di cellulosa.

PERA E TAMARINDO

Sono conosciuti e utilizzati nell'alimentazione quotidiana per la loro attività di regolazione nei confronti del transito intestinale. Questa proprietà è dovuta alla ricchezza di acidi organici, zuccheri e sostanze mucillaginose.





di peso garantendo un'immediata sensazione di benessere. **Pera** e **tamarindo** completano il profilo naturale del prodotto. Il preparato non contiene edulcoranti.

Si consiglia di assumere 1 bustina, 2 volte al giorno lontano dai pasti (colazione e pranzo). Versare il contenuto di una bustina in un abbondante bicchiere d'ac-

qua (200ml) non gassata; mescolare bene e bere immediatamente. L'eventuale aumento di consistenza del preparato sotto forma gelatinosa è caratteristico e non pregiudica la qualità del prodotto. Distanziare di almeno 2 ore l'assunzione del prodotto da eventuali farmaci: la fibra di Psillio potrebbe ritardare l'assorbimento intestinale dei medicinali.

COTIPSILIUM KINETIC

Contiene **Psillio** purissimo integrato in una formulazione scientificamente innovativa. La presenza del procinetico (**Zenzero**) completa l'effetto di efficacia del prodotto (digestione, progressione, benessere generale). La presenza del **pool enzimatico** riduce il meteorismo e il senso

COMPONENTI DEL COTIPSILIUM KINETIC

• Fibra di Psillio	4 g
• Zenzero rizoma (e.s. CO2 s.c al 20% gingeroli)	15 mg
• Tamarindo frutto e.s.	135 mg
• Succo concentrato di Pera	80 mg
• Enzimi da cereali fermentati	30 mg

GLI ALLEATI DEL NOSTRO INTESTINO



COTIFIBRA, integratore alimentare per riequilibrare la flora batterica e la funzionalità intestinale.

FERZYM, integratore alimentare per l'equilibrio della flora batterica intestinale.



In vendita in Erboristeria, Farmacia e Parafarmacia.

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

COTIPSILLIUM KINETIC

EQUILIBRIO E MOTILITÀ NATURALMENTE

di Antonio Scialpi

Direzione scientifica Specchiasol

I **disturbi funzionali gastrointestinali** si manifestano con una caratteristica combinazione di sintomi cronici o ricorrenti a carico dell'apparato gastrointestinale. Questi sintomi sono estremamente comuni tanto da colpire almeno un terzo della popolazione e rappresentano almeno il 50% dei consulti specialistici gastroenterologici.

Tali disturbi funzionali causano una importante riduzione della qualità della vita determinando un enorme impatto sociale per chi ne è affetto. I sintomi di questi disturbi possono essere molteplici, tra cui alterazioni della motilità intestinale con diarrea, stipsi o alvo alterno, ipersensibilità viscerale, eccessiva produzione di gas intestinale, modificazioni della flora intestinale etc. Molti di questi sintomi possono essere affrontati e risolti senza l'utilizzo di farmaci ma correggendo le abitudini alimentari sbagliate, bevendo molta acqua e ripristinando la fisiologica funzionalità intestinale grazie all'ausilio di specifici integratori alimentari. Le modificazioni della flora microbica intestinale, associate di-

rettamente ad un insufficiente apporto di fibre, rappresentano una delle più comuni cause legate all'insorgenza dei comuni malesseri lamentati a livello del sistema gastrointestinale.

Cotipsillium Specchiasol è un innovativo integratore alimentare a base di Psyllio, Enzimi digestivi vegetali ed estratto secco ad alto titolo di Zenzero adatto al riequilibrio della corretta funzionalità intestinale.

Cotipsillium kinetic agisce intervenendo con una triplice azione:

- 1) Migliora e promuove il transito intestinale
- 2) Sgonfia la pancia
- 3) Migliora la digestione ed elimina il senso di nausea.

La letteratura scientifica internazionale mette in evidenza come i componenti di Cotipsillium Kinetic possano risultare utili per:

ZYNZIBER OFFICINALIS

Uno studio clinico controllato ha valutato l'effetto di un estratto di zenzero sulla funzionalità motoria dello stomaco, sullo svuotamento gastrico, sulla motilità antrale, sul volume dello

stomaco e sui sintomi postprandiali. Sono stati arruolati 28 volontari sani, che dovevano ingerire al mattino a digiuno 1200 mg di estratto di zenzero o un placebo, seguito dopo 1 ora da 500 ml di una zuppa a basso potere nutritivo. Si è visto che nel gruppo verum l'area antrale si riduceva più rapidamente ($p < 0,001$) e che il tempo di svuotamento dello stomaco era più breve ($p < 0,01$), mentre la frequenza delle contrazioni antrali era maggiore ($p < 0,05$) sempre nel gruppo verum. Il volume dello stomaco e i sintomi postprandiali erano simili in entrambi i gruppi. Lo studio indica che un estratto di zenzero accelera lo svuotamento dello stomaco e stimola le contrazioni antrali nel volontario sano.

Wu K.L. et al. Studio nell'uomo per valutare gli effetti dello zenzero sulla motilità dello stomaco e sul suo riempimento. Eur J Gastroenterol Hepatol. 20(5):436-40, 2008.

In virtù degli Arilalcani che il tubero possiede. Dette sostanze legandosi ai recettori della serotonina modificano la motilità

della muscolatura gastroenterica migliorando il quadro clinico ormai ben noto.

ZENZERO

Lo zenzero (*Zingiber officinale* Roscoe, 1807) è una pianta erbacea delle Zingiberaceae (la stessa famiglia del Cardamomo) originaria dell'Estremo Oriente.

Largamente coltivata in tutta la fascia tropicale e subtropicale, è provvista di rizoma carnoso e densamente ramificato.

La droga è costituita da rizoma che contiene importanti principi funzionali denominati gingeroli e shogaoli (principi responsabili del sapore pungente), grazie a questi costituenti la radice di zenzero è in grado di stimolare i normali movimenti peristaltici di stomaco ed intestino, questo effetto è definito **EFFETTO PROCINETICO**.

Si definiscono procinetici le sostanze che sono in grado di interagire con specifici recettori espressi lungo il tratto gastrointestinale. Tra questi, i più importanti sono i recettori muscarinici per l'acetilcolina, il recettore dopaminergico D2, alcuni recettori (come il 5-HT3 e il 5-HT4) per la serotonina ed in grado minore i recettori per la motilina.

Tali interazioni sono alla base nell'aumento della frequenza e/o della forza della motilità peristaltica.

Secondo evidenze sperimentali l'azione procinetica gastrica po-

trebbe essere dovuta alla capacità di gingeroli e shogaoli di antagonizzare il recettore 5-HT3 gastrico, con conseguente diminuzione del segnale emetico che arriva a livello centrale (attraverso le afferenze vagali) ed aumento della motilità gastro intestinale conseguente all'aumento di acetilcolina che segue al blocco dei 5-HT3.

PLANTAGO OVATA SEMI (PSYLLIO)

Tra le cause di disbiosi dobbiamo ricordare quelle iatrogene ovvero da assunzione di farmaci tra i quali abbiamo già evidenziato gli antibiotici il cui abuso è inutile e dannoso. Dannosi anche i lassativi, quelli di tipo "stimolante" ovvero che irritano l'epitelio enterico accrescendone la motilità.

Per i lassativi di massa il discorso è assai diverso perché fun-

zionano in modo identico agli alimenti ricchi di fibre tanto da essere utili nelle disbiosi caratterizzate da stipsi. In questi casi le feci sono troppo secche per eccessivo riassorbimento colico di acqua (900-1500 ml/die) ed i lattobacilli scompaiono. In tal senso una terapia con Psillium (*Plantago psyllium*, meraviglioso lassativo di massa), acqua in abbondanza ma senza eccedere per non sovraccaricare il lavoro dei reni, associata ad un apporto di fermenti bilanciati, crea la condizione di un rapido, salutare e duraturo miglioramento di questo frequente disturbo enterico, curandone a monte le cause eziologiche.

POOL DI ENZIMI DIGESTIVI VEGETALI

Gli enzimi rappresentano i catalizzatori naturali presenti all'interno dell'organismo capaci di pro-





muovere il corretto svolgimento delle reazioni biochimiche.

In natura infatti esistono reazioni termodinamicamente consentite, ma talmente lente da non avvenire in pratica, necessitano quindi degli specifici enzimi.

La digestione di molecole complesse come i carboidrati, i grassi e le proteine richiedono l'intervento degli enzimi che trasformano le lunghe molecole in unità dalle dimensioni più ridotte.

L'attività del pool enzimatico specifico di Specchiasol permette di migliorare i processi digestivi riducendo quindi la pesantezza gastrointestinale e la formazione di gas intestinali.

Indicazioni: Cotipsilium è un integratore alimentare con fibra di psillio, succo concentrato di pera e Tamarindo utili per la regolarità del transito intestinale. Inoltre lo psillio ha un'azione emolliente e lenitiva sul sistema digerente, il tamarindo aiuta a normalizzare il volume e la consistenza delle feci mentre lo zenzero favorisce la funzione digestiva e la regolare motilità gastrointestinale ed eliminazione dei gas.

Ingredienti: Fibra di Psillio (*Plantago ovata* Forsk.) cuticola semi, aroma pera (maltodestrina, gomma arabica), Pera frutto succo concentrato disidratato (succo concentrato di pera, maltodestri-

na), Tamarindo (*Tamarindus indica* L. maltodestrina) frutto e.s., acidificante: acido citrico; antiagglomerante: biossido di silicio; edulcorante: steviol glicosidi (da foglie di *Stevia rebaudiana* Bertoni); Miscela di enzimi, Zenzero (*Zingiber officinalis* L.) rizoma e.s. titolato al 20% in gingeroli.

NATURA
SCIENZA
on line

Periodico di informazione
Culturale e Scientifica

Via B. Rizzi, 1/3 - 37012
Bussolengo (VR)
redazione@specchiasol.it

Direttore:
Giuseppe Maria Ricchiuto

Redazione: Laura Moroni
Dir. resp.: Enzo Righetti

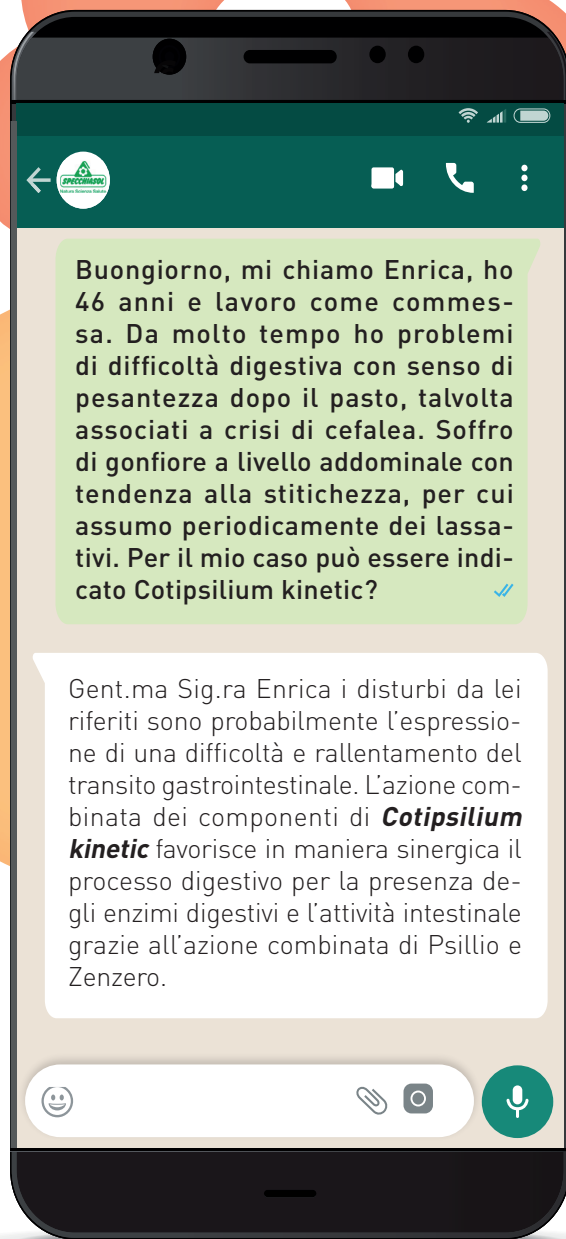
Registrazione Tribunale di Verona
n. 700 del 20.07.1987



Contenuti medi:

Ingredienti	Per 100 g	Per dose giornaliera (1 bustina)
Fibra di Psillio	83,3 g	4 g
Tamarindo frutto e.s.	2,8 g	135 mg
Miscela di enzimi	0,63 g	30 mg
Zenzero rizoma e.s. apporto in gingeroli	0,31 g 62,5 mg	15 mg 3 mg

SCRIVONO I LETTORI



Pillole di benessere

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

