

PROBLEMI DIGESTIVI – 14 APRILE 2010

apparato gastrointestinale

è un lungo tubo, che va dalla bocca all'ano, con il compito fondamentale di rifornire il nostro organismo di

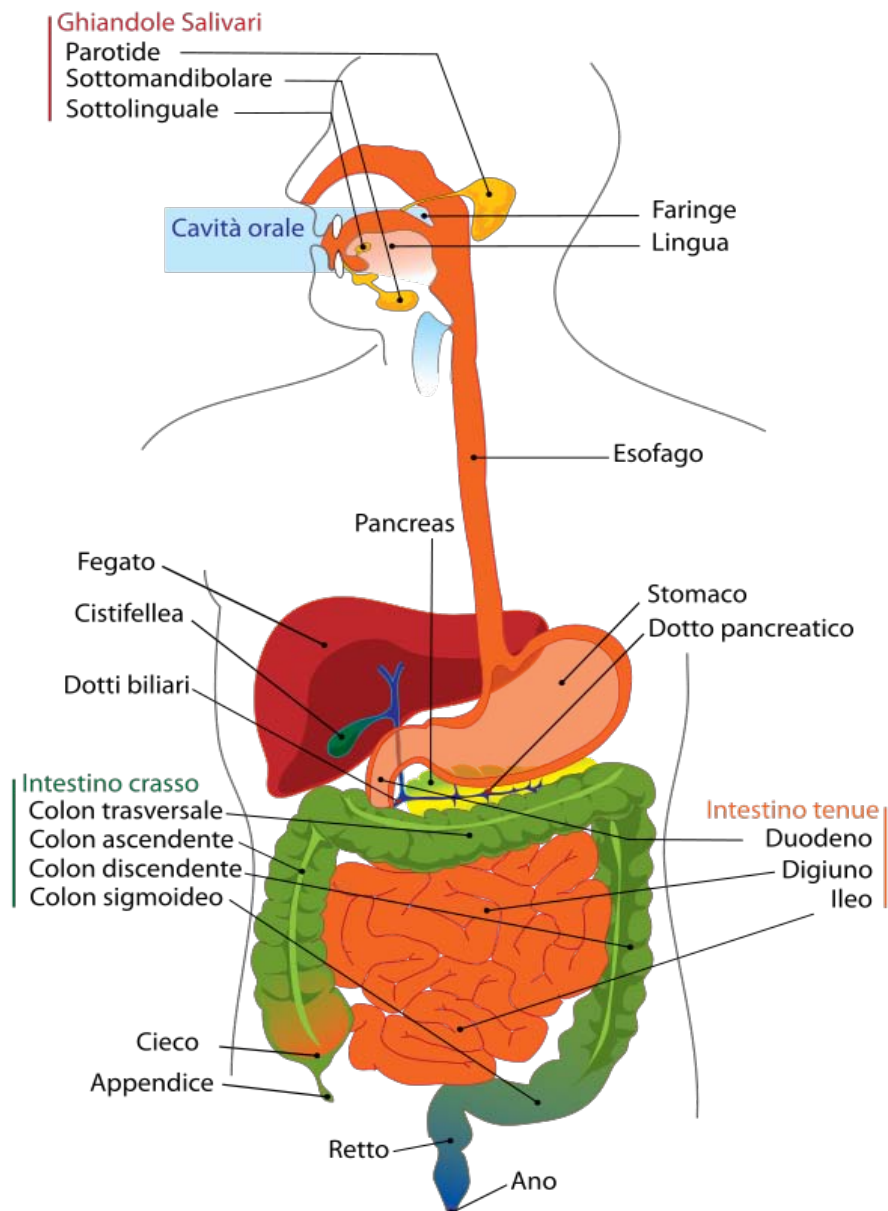
acqua

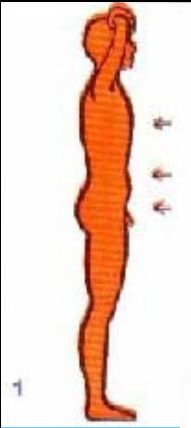
minerali

vitamine

nutrienti

e scartare ciò che non ci serve





addome sano - MAYR

in posizione eretta addome sporge leggermente, intorno all'ombelico si presenta una protuberanza che può essere contenuta in una mano, prodotta dall'int tenue


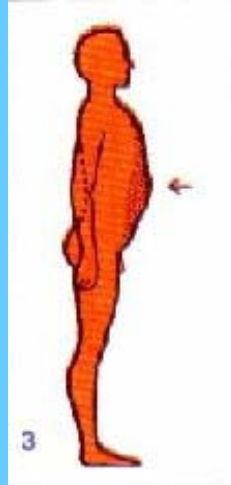
morbido e liscio

leggero affossamento a U, sotto ombelico e di lato

palpabile senza dolore

colon trasverso, a ½ strada tra ombelico e sterno – palpabile anche il colon

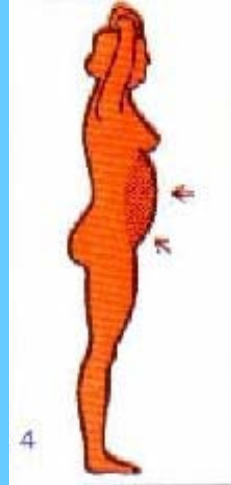
**N
O
R
M
A
L
E**

3

Pancia a gas
stadio iniziale

“postura sull'attenti”

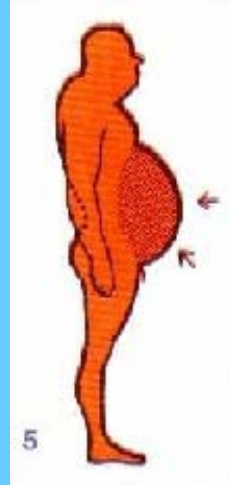


4

Pancia a gas
Forma d'uovo

“postura da portatore di grande tamburo”

fase iniziale

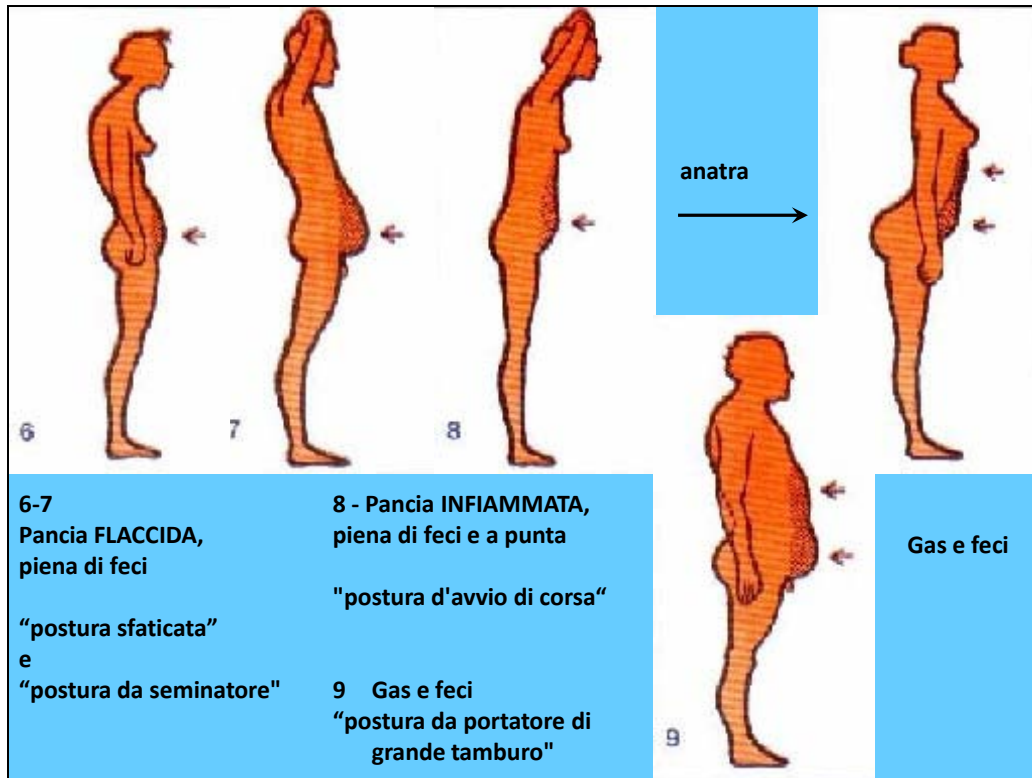


5

Pancia a gas
forma di pallone

“Postura da portatore di tamburo”

stadio intermedio



Apparato digerente – soprattutto intestino 3 FUNZIONI

- 1) NUTRIZIONE
- 2) SIST IMMUNITARIO
- 3) ORGANO NEUROENDOCRINO

pancia = secondo cervello

esso è dotato di un ricchissimo tessuto nervoso, del tutto simile a quello che c'è nel cervello

ormoni e sostanze che garantiscono la comunicazione tra testa e pancia – es serotonina

l'intestino tenue digerisce le emozioni alla pari del cibo. ci sono contrazioni differenti di intestino a seconda delle emozioni non digerite.

rabbia- contrae lato destro, vicino al fe

preoccupazione – colpisce il lato superiore sinistro vicino alla milza

impazienza e ansia la sommità, a ½ strada tra ombelico e sterno

tristezza, entrambe le parti laterali inferiori

paura, parte addominale più profonda e inferiore

pancia = sist immunitario

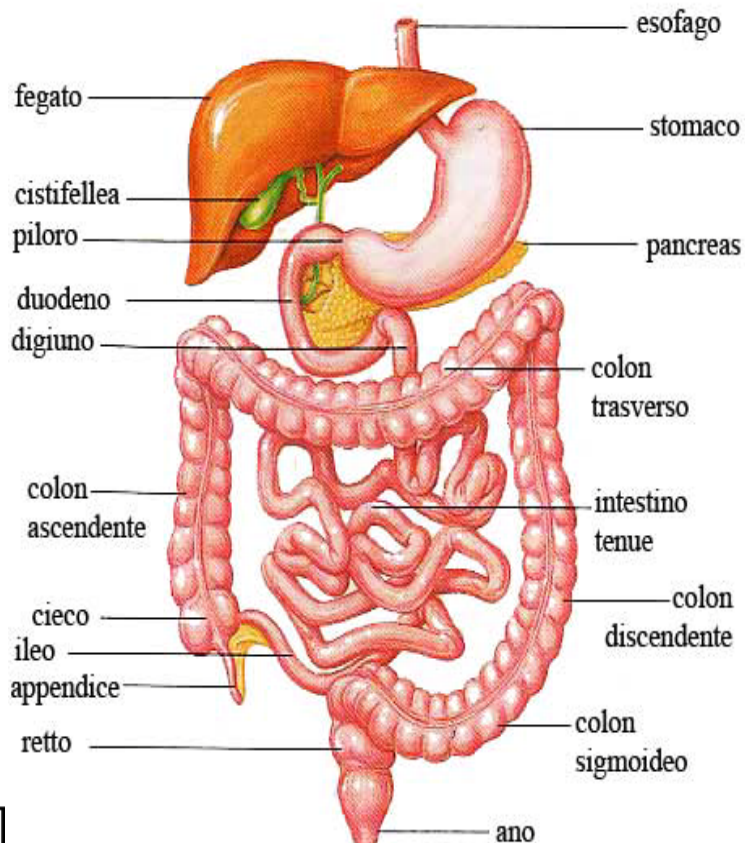
sistema immunitario

sist di regolazione dell'organismo, deputato alle difese, sia verso esterno, che verso interno

è diffuso in tutto organismo, non ha sede specifica, si può paragonare a un **organo di senso rivolto verso interno**, all'erta continua, intento a monitorare tempestivamente eventuali sostanze o situazioni dannose al funzionamento dell'organismo

sist. immunitario costituito da:

- **ORGANI:** timo, midollo osseo, sangue, milza, fegato, ipofisi, surrenali, tonsille, adenoidi, appendice, placche inestinali di Peyer
- **sist linfatico, con linfonodi**
sist di vasi ciechi diffusi in tutto il corpo contenenti linfa, non c'è pompa che spinge la linfa, ma sono le contrazioni muscolari (esercizio fisico)
- **sistema delle mucose MALT**
(mucosal associated lymphoid tissue), tessuti linfoidi associati alla mucosa; unifica tutte le mucose dell'organismo (st, int, genitali, mucosa urinaria e respiratoria-bronchi, polmoni, faringe, bocca), consente la circolazione dei linfociti.



MUCOSE

Intestino tenue è un tubo di 6,7 metri – 2,5 cm diametro , diviso in 3 parti: duodeno, digiuno, ileo e collegato al colon tramite valvola ileocecale.

ruolo principale dell'int. Tenue è separazione tra self e non self, **filtro difensivo più importante dell'organismo**

Inoltre nell'intestino tenue, grazie al succo del pancreas e alla bile avviene la scomposizione dei cibi, fino a ottenere:

monosaccaridi per amidi

acidi grassi e glicerolo per lipidi

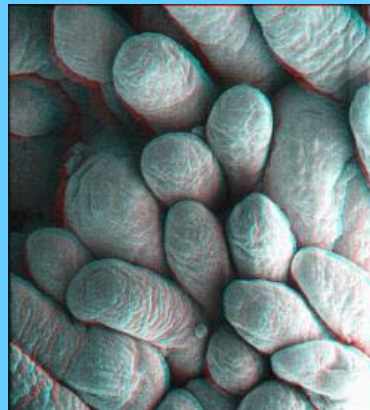
aminoacidi per proteine

E' costituito da un epitelio sottilissimo fatto di enterociti, serrati insieme, con permeabilità selettiva

villi intestinali

piccole sporgenze, che si elevano perpendicolarmente sulla mucosa del tenue, dandole un aspetto vellutato.

tutta la loro superficie è coperta da **microvilli** si elevano perpendicolarmente dall'apice dei villi, (questi ultimi aumentano la superficie utile di circa venti volte).



con villi e microvilli il tubo di 7 m, srotolato tutto coprirebbe estensione di 300 - 400 mq di mucosa

intestino tenue in disequilibrio

- le maglie del filtro si allargano lasciando passare tossine, patogeni, macroparticelle non ancora digerite del tutto – **sindrome dell'intestino gocciolante**
- nella sottomucosa dell'intestino **si attiva il GALT**
(Gut Associated Lymphoid Tissue)
- risposta **infiammatoria** a carico delle cellule della mucoia stessa
- permeabilità intestinale non corretta, toglie nutrienti essenziali, fa passare cose che non dovrebbero e non fa passare cose che dovrebbero

→ **carezza organica di nutrienti**

principali fattori che rovinano la permeabilità intestinale
sono additivi artificiali, pesticidi, farmaci, lassativi ...

- acidificanti
- addensanti
- agenti di carica
- agenti di resistenza
- agenti di rivestimento
- agenti trattamento farine
- agenti lieviti
- amidi modificati
- antiagglomeranti
- antiossidanti
- sequestranti
- stabilizzanti
- antischiumogeni
- coloranti
- conservanti
- correttori di acidità
- agenti trattamento farine
- edulcoranti
- emulsionanti
- esaltatori di sapidità
- gas imballaggio
- gas propellenti
- gelificanti
- sali fusione

20 anni fa avevamo 85 additivi ammessi nei cibi oggi ne abbiamo 1400, la maggior parte dei quali mai testati nell'uomo

Metalli pesanti

- **alluminio:**

pentole, fogli di alluminio in cucina, imballaggio, tantissimi additivi, → flora intestinale in disbiosi

- **mercurio:**

alcuni farmaci, vaccini, pesci al vertice della catena alimentare, amalgame dentarie

→ priva l'organismo della capacità di disintossicarsi dai metalli stessi, con seguente accumulo, effetto neurotossico e indebolimento enzimi digestivi

causa ultima di quasi tutte le problematiche dell'apparato digerente è integrità della barriera mucosa selettiva e assorbente dell'intestino tenue

RADICI DEL PROBLEMA:

- flora intestinale in disbiosi
- **allattamento artificiale e svezzamento**
- predisposizione familiare
- **abuso di farmaci, interventi chirurgici**
- stile di vita alimentare, artificiale

additivi, conservanti, pesticidi, inquinamento - ALIMENTAZIONE

- presenza metalli pesanti
- **stress – vita sregolata**
- candidosi sistemica (da lievito a micete)
- carenza di zinco, rame, manganese, oligoelementi

DISTURBI app. digerente

stomatiti, gengivite,

nausea e vomito (indigestione)

reflusso gastro esofageo, ernia iatale

mal di stomaco o difficoltà digestive (DISPEPSIE)

Ulcera peptica gastrica / duodenale

colite – colon irritabile

colite ulcerosa

morbo di chron

diverticoli / diverticolite

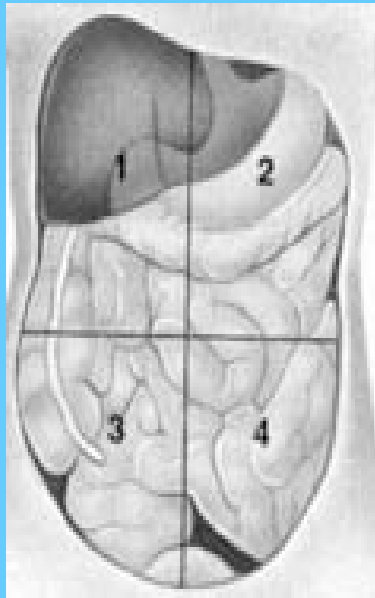
diarrea, stipsi

parassiti intestinali

emorroidi

litiasi biliare e coliche

.....



DOLORE RIFERITO

- 1 – calcoli alla cistifellia, ulcera, pancreatite, colon irritabile
- 2 – milza ingrossata, pancreatite, colon irritabile
- 3 – morbo di chron, appendicite, colon irritabile, problemi reni, vie urinarie, tube, ovaio
- 4 - diverticoli, morbo di chron, problemi tube e ovaio, reni

NOI AFFRONTIAMO:

- stomatiti
- reflusso gastro esofageo, ernia iatale
- mal di stomaco o difficoltà digestive (DISPEPSIE)
- gastrite
- Ulcera peptica gastrica / duodenale
- colite – colon irritabile
- diverticoli / diverticolite

STOMATITE

Infiammazione della mucosa boccale con focolai che si evolvono in erosioni dolorose (afte), localizzate al bordo della gengiva o sulla lingua e/o con ragadi ai lati della bocca

fenomeno banale o segno di squilibri importanti

CAUSE

intolleranze, micosi, virus
carenza acido folico, ferro, vit b12
stress- fenomeno scatenante

CAUSE MTC (medicina tradizionale cinese)

fuoco in cuore o milza, se forma acuta, oppure
indebolimento dello yin di rene allora avremo anche sintomi come gola e bocca secca, lingua rossa senza patina, dolenzia lombare e ginocchia, palpitazioni, insonnia

rimedi sintomatici

gel aloe vera (emolliente, cicatrizzante, antiinfiammatorio)

sciacqui e gargarismi almeno 3 v/di di: mirra TM – 20,40 gc in ½ bicchiere acqua

infuso di salvia, decotto di altea

cura di fondo

rimedi come immunostimolanti Uncaria tormentosa, astragalo, curcuma, echinacea
agopuntura e fitoterapia cinese

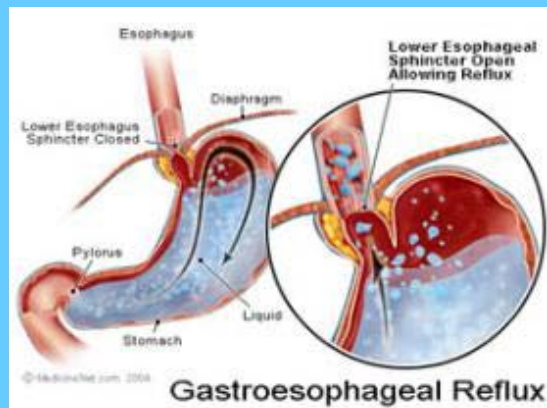
reflusso gastro esofageo – ernia iatale

risalita del cibo e dei succhi acidi dallo stomaco all'esofago.

Mentre le pareti dello stomaco sono abituate all'acidità, quelle dell'esofago non lo sono.

Allora, succede che vengono irritate dall'acido, alla lunga si infiammano e possono ulcerarsi.

Al reflusso gastroesofageo può associarsi un'ernia iatale nell'80 % dei casi.



Pressione/dolore dietro lo sterno, Disturbi di deglutazione e di trasporto del bolo. **bruciore** e dolore ad inghiottire. A volte asma, tosse e disturbi del ritmo cardiaco

cure sintomatiche

- Piccoli pasti più frequenti
- dissociazione di alimenti
- evitare sostanze "acidogene":
 - caffè, alcool, dolciumi, cioccolato, menta, agrumi, pomodori
- evitare nicotina (indebolisce il muscolo sfintere)
- acido alginico (un gel che tappa il cardias, barriera meccanica, 1 gr dopo i pasti)
- diminuire peso se in sovrappeso
- att.ne a farmaci che hanno reflusso come effetto collaterale

TROPPI ACIDITÀ O POCHE ACIDITÀ

Si può avere reflusso sia per troppa acidità che per poca acidità, in entrambi i casi avrò i succhi acidi che salgono in esofago. La poca acidità avviene di solito per **carezza di fattori digestivi (acido cloridico e succhi pancreatici)**

1) acido idrocloridico → si fa il test acidità, se è il caso → assumere acido cloridico

2) enzimi pancreatici → si fa il test enzimi - lipasi, proteasi, amilasi, se è il caso → assumere preparati di enzimi

sintomi di scarsa acidità gastrica :gonfiore, irritazione, bruciore dopo pasto, pesantezza, diarrea o costipazione, allergie, bruciore intorno ano, nausea dopo assunzione integratori, unghie deboli, acne, anemia, cibo indigerito nelle feci, infezioni croniche da candida.

esofago - cura di fondo

- **Masticare tutto molto bene**

mangiare con calma, seduti, in ambiente tranquillo e non freddo, senza il disturbo di telefoni, televisione o discussioni impegnative.

- succo di patata e/o succo di cavolo - centrifugati

- **regolazione della digestione**

piante antiinfiammatorie,

calmanti viscerali, adattogene, riequilibranti acidità e **amaricanti**

- **bevanda di verdure – KuKaLeiVa**

favorisce eliminazione di acidi, lenisce mucose, antinfiammatorio e per gonfiori

in 2 lt di acqua bollire per 20 minuti

2 patate non sbucciate, 2 cucchiaini semi di lino e 2 cucchiaini semi di finocchio o cumino berla calda o tiepida e consumarla in 2 gg, iniziando al mattino - si deve bere la prima tazza 2 ore prima di fare colazione.continuare per almeno un ciclo di luna decrescente

Liquirizia, <i>Glycyrrhiza glabra</i>	Antinfiammatoria, antisecretiva, cicatrizzante, protettiva delle mucose.
Olmaria, <i>Spirea ulmaria</i>	Normalizzante l'acidità gastrica, lenitiva e protettiva delle mucose.
Altea, <i>Althaea officinalis</i>	Lenitiva, emolliente, antinfiammatoria, cicatrizzante.
Aloe vera, Aloe <i>barbadensis</i>	Antinfiammatoria, antiulcerativa, cicatrizzante.
Calendula, <i>Calendula officinalis</i>	Cicatrizzante, riepitelizzante, antinfiammatoria.
Centella, <i>Centella asiatica</i>	Antiulcera, riepitelizzante, adattogena.
Scutellaria, <i>Scutellaria sp</i>	Sedativa, tonico-nervina, antispastica e leggermente amara.
Uncaria, <i>Uncaria tomentosa</i>	Adattogena, antiossidante, antinfiammatoria, antimicrobica.
Melissa, <i>Melissa officinalis</i>	Sedativa, antidepressiva, antispastica.
Genziana, <i>Gentiana lutea</i>	Digestiva, procinetica.
Cicoria, <i>Cichorium intybus</i>	Coleretica, digestiva, procinetica.
Zenzero, <i>Zingiber officinale</i>	Digestiva, spasmolitica, antinfiammatoria, carminativa.

dispepsia o stomaco irritabile

- digestione ostacolata, non va bene
- sintomi solo funzionali
- di solito nessun danno organico
- può esserci anche senza gastrite e/o ulcera (dagli esami fatti)
- spesso forma cronica, inizia gradualmente e poi resta così per anni
(escludiamo in questo esempio il mal di stomaco da indigestione/intossicazione o quello perchè ho preso freddo)

DIGESTIONE LENTA

caso A)

ci metto un sacco a digerire anche se mangio poco, mi sento subito sazio, dopo mangiato mi sento pieno, faccio un pranzo leggero perchè altrimenti al pomeriggio non riesco a lavorare, se esagero a cena non riesco a dormire, dopo mangiato mi viene da ruttare

medicina ufficiale chiama questo stato. **DISPEPSIA DA ALTERAZIONE DELLA MOTILITA' DELLO STOMACO**

DIGESTIONE DOLOROSA

caso B)

mal di stomaco, languore, senso di vuoto doloroso fitta, dolore alla bocca dello stomaco, acidità, bruciore
se mangio sto meglio

medicina ufficiale chiama questo stato **DISPEPSIA PSEUDO-ULCEROSA**

in più del 50% dei soggetti che soffrono di cattiva digestione ci sono anche sintomi quali:

pancia gonfia

evacuazioni non regolari (stitichezza, diarrea o alternanza),

flatulenza e meteorismo

le due forme di dispepsia A) e B) sono a volte compresenti nello stesso soggetto, con sintomi variabili

ulcera peptica



cratere, ulcerazione nella mucosa dello stomaco o dell'intestino (duodeno)

gastrica – sto male se mangio → dimagriscono
duodenale – sto male se non mangio, a st vuoto → ingrassano

concause

FARAMCI FANS (unica causa da sola – blocca la secrezione di muco protettivo)
mangiare in fretta, non masticare, mangiare in modo disordinato, emozioni, fumo, alcool, Helicobacter pylori, reazione allergica immunitaria ...

Helicobacter pylori

batterio attualmente considerato la causa della maggioranza delle gastriti croniche, delle ulcere ed un possibile fattore eziologico del tumore gastrico

è diffusa la terapia di eradicazione del batterio



domanda da porsi:

esso è un patogeno o semplicemente un opportunist?

FATTI riguardo Helicobacter pylori

:

1. molti soggetti ospitano nel proprio stomaco il batterio e non accusano alcun sintomo
2. dott. Marshall ha bevuto una cultura di H. pylori e ha manifestato una gastrite acuta, che però si è risolta spontaneamente nel giro di una quindicina di giorni e non ha manifestato nessuna ulcera!
3. per quanto riguarda l'ulcera, la supposta correlazione eziologica con il batterio non rispetta il postulato di Koch

appare quindi come probabile FATTORE AGGRAVANTE - NON CAUSA

probabilmente l'H. pylori, in condizioni favorevoli, si virulenta, diventa aggressivo e peggiora condizioni infiammatorie che hanno cause diverse.

preferibile una visione di terreno,

il terreno favorisce la proliferazione di batteri opportunisti, che poi aggravano le cose (solo nel caso il terreno sia molto indebolito è doveroso uccidere il batterio)

se l'eradicazione del batterio trova riscontri positivi nelle ulcere, è assolutamente privo di fondatezza scientifica attuare la terapia farmacologica in caso di gastrite o duodenite

ulcera peptica, riequilibrio naturale

azione su 3 livelli

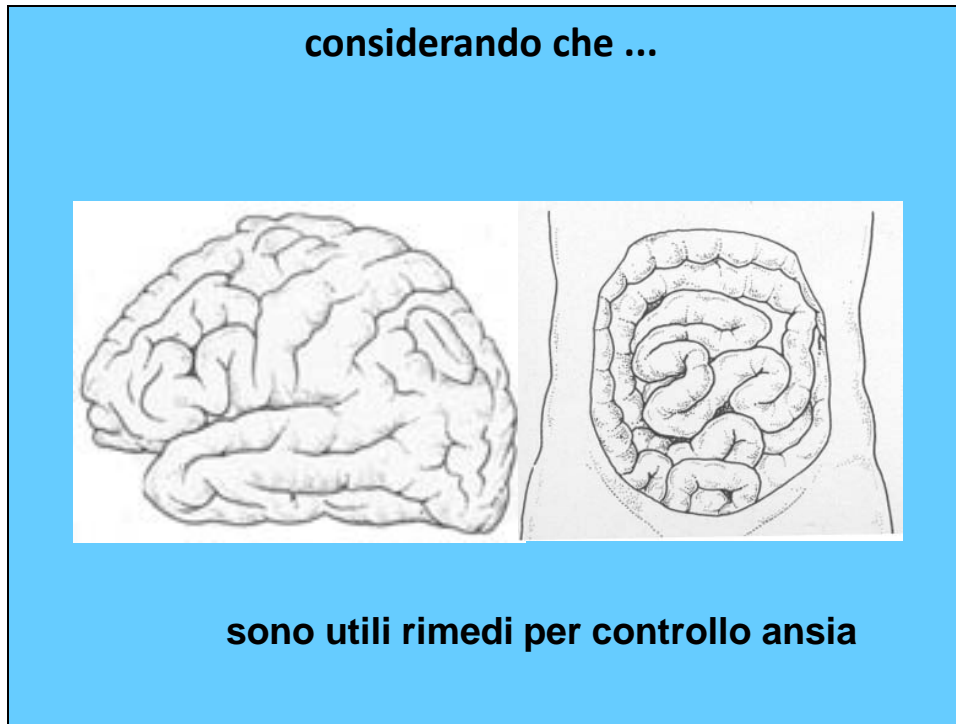
1. alimentazione
2. controllo dell'ansia
3. azione antiinfiammatoria, cicatrizzante e antimicrobica

ALIMENTAZIONE

- 3 pasti al giorno almeno, piccoli pasti (NO DIGIUNO)
- no fumo, caffè, alcool - piccante? si peperoncino, no pepe
- evitare legumi, pane fresco e integrale, fritti, dolci e zucchero, farina raffinata
- mangiare tranquilli, togliere tutti additivi, conservanti etc
- se forti dolori allora pappa di avena, pane (meglio raffermo) e latte (meglio crudo), minestre vegetali

- succo Cheney
centrifugato di 1 testa di cavolo bianco, 2 tazze di cavolo verde, 4 gambi di sedano e 2 carote
(risultati usualmente entro 7 giorni)
- banane fresche e polvere di banana polverizzata
- se costipazione olio di ricino o clisteri

vista la grande somiglianza tra cervello e intestine, che abbiamo visto non è un caso



Quali:

- esercizi di respirazione, trainig autogeno, meditazione
- **kava kava** ES (standardizzato 30% di kavalotoni) 200mg 2,3 v/di
- **valeriana** ES, 100-200 mg 2v/di
- **iperico**, olio di iperico, (1 cucchiaino da caffè ogni ora, se dolori tipo crampi), andrebbe bene iperico con doppia titolazione (ipericina 0,3% e flavonoidi 50%) – 600-900 mg/di per almeno 2 mesi (anche in combinazione con triptofano)
- **fiori di bach**
- **diffusione di oli essenziali**

piante su SNC, per ansia :

- **Fico MG**
per distonia neurovegetativa con spasmofilia, ansia, astenia, algia

- **Tiglio MG**
quand insonnia sporadica è vista come forte elemento stressante, ansia, aggressività
- **Avena MG** antidepressivo, regolatore tiroide e surrenali
(+ per depressione, calo psicofisico)
Avena TM, depressione, (+ per ansia)
- **Ballotta TM** – ipochondriaco o anche malato, ma troppo teso a sentire i suoi sintomi
- **Escoltia TM**, ad alcaloidi, per brevi periodi, sedazioni ansia e muscoli
- **meliloto TM**, gastrite, ansia e ipertono generale
- **Melissa TM**, sedativa, ansia non cosciente
- **passiflora TM**, tachicardia, ansia, insonnia
- **camomilla TM**, favorisce la fase rem del sonno, per chi cerca il caldo, antiinfiammatorio, flore simbiotici
- **tisana**: 40gr passiflora, 30 gr camomilla romana, 30gr lavanda, lasciare in infusione 1 cucchiaio di erbe, per persona per 10 min, 3v(di), matt, pomeriggio, sera

azione antiinfiammatoria e antimicrobica

argilla verde (1..3 cucchiaini caffè al di) cicatrizzante e protegge mucose

aloe succo – estrazione priva di aloina titolato e standardizzato in polisaccaridi – 200-400 mg /di

liquirizia radice- *Glycerizia glabra* – estratto standardizzato al 20% - 200-500 mg prima dei pasti principali anche in associazione con camomilla, aloe polisaccaridi, mirtillo americano

oe chiodi di garofano, potentissimo antimicrobico. 3-4 gc diluite in un cucchiaino di olio d'oliva 2 v/di

mirtillo americano (cranberry)

integratori con ceppi speciali di **Lactobacillus acidophilus**, un probiotico che di norma viene impiegato per altri tratti del digerente, capaci di colonizzare la mucosa gastrica e contrastare la presenza dell'H pylori.

Hericum erinaceus, fungo tradizione orientale, che migliora le sistema immunitario e riepitelizza la mucosa dello stomaco.

NOTE SUI FARMACI ANTIACIDI

acidità gastrica è necessaria per digerire bene, se non digerisco i problemi passano all'intestino che riceve un materiale non adatto. Funzioni dell'acidità gastrica:

- 1) come disinfettante per i cibi crudi come l'insalata, la frutta e verdura non cotta; l'organismo produce acidi in misura dei cibi crudi ingeriti.
- 2) per attivare la pepsina e la digestione delle proteine

da notare che cibi prevalentemente alcalinici come latte, purea di patate, polenta, riso in bianco e in genere cibi scialbi e non speziati creano un ambiente gastrico basico, che richiama una esagerata produzione di acido cloridrico- dieta in bianco non va bene, meglio moderatamente speziato e condito.

se ingerisco un antiacido, metto sotto stress lo stomaco che è obbligato a produrne sempre di più → circolo vizioso.

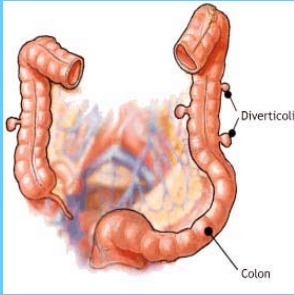
effetti collaterali dei farmaci antiacidi

- mala assorbimento
- se usati spesso alterano la fz intestinale con diarrea o stitichezza a seconda di ognuno
- concausa nel provocare intolleranze alimentari
- aumenta il pericolo di **frattura del femore del 44%** (si pensa interferiscano con assorbimento di calcio e altri minerali)

dieta dissociata per beneficiare lo stomaco: evitare le seguenti combinazioni alimentari

1. cibi proteici + cibi amidacei
2. cibi proteici diversi
3. bevande e cibi acidi + cibi proteici/amidacei
4. zucchero o frutta + cibi amidacei e proteici
5. grassi + cibi proteici

diverticoli

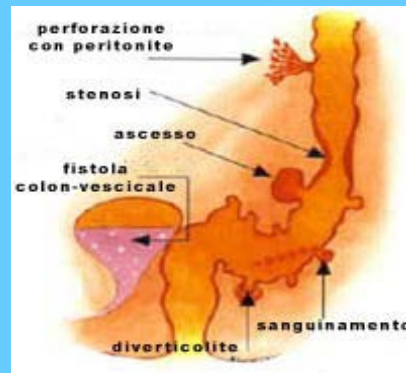


sacculo nella parete mucosa del **colon**, all'entrata dei vasi sanguigni causata dal ridotto spessore della parete.

possono comparire anche in altre parti tipo esofago e duodeno

debolezza della muscolatura parietale, età avanzata e scarsità di fibre – tendenza alla costipazione

Diverticolosi - Diverticolite



in attacco acuto - con sintomi quali dolori, pienezza, impulso di defecare senza riuscirci, febbre

- svuotamento completo di intestino (clisteri con decotto di corteccia di quercia)
- digiuno + infuso di achillea, camomilla, menta piperita per calmare i crampi
- TM Dioscorea ,TM Chamomillae , effetto spasmolitico
- TM Altheae mucilaginoso
- TM Calami , tonificante

cura base (non in acuto) **per diverticoli**

TM Arnica , TM Chamomillae, TM Althaeae , 40 gtt. 3 v/di in un po' d'acqua tiepida.

Supplementi:

- Vitamina C - 0.5 ... 3 gr singola dose mattutina, cominciando con mezzo grammo di acido ascorbinico.
- Complesso vit.B + 0.4 mg di acido folico
- Acido pantotenico 250 mg
- Magnesio 400 mg
- Fibre vegetali 10 ... 20 gr p.es. pectine con tanta acqua -silicati,(avena e alimentazione ricca di fibre e pectine)

colite/ colon irritabile

Approccio naturale **2D + 2R**

1. **DISINFEZIONE**
da microorganismi dannosi, parassiti
2. **DRENAGGIO**
pulizia intestinale, di tossine e organismi morti
3. **REIMPIANTO**
della flora batterica benefica
4. **RIPARAZIONE** mucosa – intestino permeabile

APPROCCIO GLOBALE PER COLITE

ripristino integrità della mucosa

- estratto di semi di pompelmo, aiuta a guarire le lesioni della mucosa intestinale
- agar-agar – lenitivo e antiinfiammatorio

ottimizzazione del terreno intestinale, flora batterica

- integrazione di probiotici ,yogurt, kefir, tempeh, miso, -
- maltodestrine fermentate, enzimi digestivi (migliorano assorbimento nutrienti)
- magnesio (aumenta elasticità tessuti, migliora rigenerazione cellulare, riequilibra acidificazione del corpo, effetto rilassante su SN- benzina , per far funzionare bene gli enzimi digestivi)

favorire drenaggio tossine – aiutando fegato e rene

- cardo mariano e carciofo, betulla
- oligoelementi zinco, rame, manganese