

LO STOMACO

Il motivo che più frequentemente porta le persone dal nutrizionista sono sicuramente tutti i vari tipi di disturbi digestivi.

I disturbi digestivi dipendono in grandissima parte dall'alimentazione, ma anche dallo stile di vita errato, ad esempio da un sistema nervoso iperattivo, dall'assenza di moto e aria fresca, dal sovrappeso o dal sottopeso, da ritmi dei pasti irregolari o da altri fattori.

I disturbi digestivi sono molto, molto individuali. Ognuno deve trovare da sé ciò che gli fa male e ciò che gli fa bene. E' difficile dare dei consigli che vadano bene per tutti.

GASTRITE

La gastrite può essere provocata da diversi fattori: alcolici, sigarette, caffè, medicinali e altre tossine, il batterio *helicobacter pilorii*, lo stress, e infine può essere anche una reazione autoimmune.

IL SISTEMA NERVOSO AUTONOMO E LO STRESS

Il sistema nervoso autonomo o vegetativo consiste in due principali rami, il simpatico e il parasimpatico, che lavorano in sinergia, alternandosi e completandosi. Il parasimpatico è responsabile per la digestione: si attiva quando siamo tranquilli ed è ora di pranzo, stimola l'irrorazione sanguigna di tutti gli organi digestivi, attiva i loro movimenti, la produzione dei succhi gastrici, eccetera, inibendo invece le funzioni del cervello e dei muscoli.

Il sistema nervoso simpatico, suo antagonista, inibisce invece tutte le funzioni digestive eccetto l'evacuazione e favorisce le prestazioni fisiche: aumenta il battito cardiaco, accelera il respiro, favorisce la circolazione periferica degli arti e dei muscoli invece di quella degli organi interni.

Il problema è che il simpatico, sistema nato per permettere all'uomo di cacciare, fuggire dalle belve, combattere, lavorare sodo, oggi giorno viene stimolato non da simili circostanze ma dallo stress lavorativo o casalingo, dalla frenesia, da preoccupazioni, discussioni, o anche semplicemente dal lavoro di per sé, sia fisico che mentale. Prima di iniziare a consumare il proprio pasto, è di importanza basilare rilassarsi, mettere da parte il lavoro, qualsiasi esso sia, e attivare il parasimpatico, altrimenti la digestione non funzionerà come dovrebbe e la maggior parte del cibo resterà indigerito. Questo vale in particolar modo per lo stomaco, ma anche per l'intestino.

CURE

Le migliori cure contro la gastrite sono:

- evitare i fattori che la provocano

- curare il ritmo: mangiare sempre alla stessa ora, avere buone pause tra i pasti, fare al massimo 3 pasti al giorno; nel mezzo bere acqua o tisane per diluire eventuali succhi gastrici.

- dieta completa alleggerita (vedi foglio informativo separato), favorendo i cibi basici cioè patate, riso e mais invece degli altri cereali, molta verdura e pochi prodotti animali, evitare gli zuccheri.

- diminuire le proteine, cioè carne, pesce, uova, latticini, soprattutto la sera, perché le proteine inducono lo stomaco a produrre succhi gastrici che aggrediscono stomaco ed esofago.

- acidi grassi $\Omega-3$, sia con l'alimentazione (pesce, semi oleosi, noci), sia come integratore, sono antiinfiammatori e ripristinano le mucose.

- tisana per lo stomaco di Greenspirit, creata appositamente contro la gastrite.

- cura di camomilla: a stomaco vuoto, bere molta tisana di camomilla (mezzo litro se possibile). Poi distendersi sul letto e girarsi da tutte le parti (es. 10 minuti da una parte, 10 minuti supini, 10 min dall'altra parte, 10 minuti a pancia in giù). Non mangiare o bere altro subito dopo.

Questa cura è come un bagno di camomilla per le pareti dello stomaco e serve per curarle, perché la camomilla è antiinfiammatoria. Fare la cura se possibile tutti i giorni fino a scomparsa dei sintomi.

- prendersi sufficiente tempo per mangiare, mangiare tranquilli senza rumori o altri fattori disturbanti, non parlare di lavoro o di problemi durante il pasto, non alzarsi né durante il pasto né subito dopo.

- evitare cibi troppo freddi o troppo caldi

- masticare a lungo tutti i bocconi (50 volte sarebbe l'ideale)

- anche il digiuno può curare la gastrite, se la ripresa del cibo solido è fatta nel modo giusto. Vedi foglio informativo sul digiuno e chiedi alla Naturopata.

Nel caso di gastrite autoimmune, è importante la Vitamina B12 come integratore.

Nel caso di gastrite batterica, si possono prendere degli antibiotici per un periodo ristretto, oppure usare piante medicinali specifiche come la liquirizia, l'aglio, il crescione.

REFLUSSO

Strettamente legato alla gastrite, si ha reflusso quando i succhi gastrici o il cibo stesso tende a risalire l'esofago. In questo caso si sente una certa acidità in bocca, l'esofago brucia perché viene attaccato dagli aggressivi succhi gastrici.

CAUSE

Le cause si sovrappongono a quelle della gastrite; in più ci può essere un tono insufficiente dell'esofago e della valvola che chiude lo stomaco, e un sovrappeso con accumuli di grasso nel ventre che preme lo stomaco verso l'alto.

CURE

Valgono le stesse cure per la gastrite, con l'aggiunta di:

- evitare di mangiare troppo, eventualmente fare più pasti
- evitare specialmente grassi, dolcificanti, succhi di frutta acidi, cibi freddi o troppo caldi
- evitare vestiti stretti, cinture, evitare la stitichezza perché aumenta il reflusso
- dopo il pasto non sdraiarsi, e se si soffre di reflusso a letto, alzare il materasso dalla parte della testa.
- bere acqua e limone