



## DIGESTIONE FACILE

*Se mangiare è un piacere, digerire può essere una prova, soprattutto se si abusa di alimenti o ci si nutre in modo scorretto. 'Dispepsia' è il termine generico utilizzato per indicare le difficoltà digestive e si riferisce a numerosi sintomi dovuti ad alterazione del processo digestivo. Turbe digestive prolungate richiedono accertamenti clinici e strumentali che escludano lesioni organiche. Per evitare le difficoltà digestive bisogna saper scegliere i fitocomplessi adatti.*

**\* Bruno Brigo**

### La supremazia dello stomaco

In una lettera indirizzata a Pellegrino Artusi, autore del capolavoro *La scienza in cucina e l'arte di mangiare bene*, il poeta Lorenzo Stecchetti considera, in maniera polemica, la parabola discendente dell'importanza dello stomaco dall'antichità ai tempi moderni. *'Al tempo di Menenio Agrippa dominava lo stomaco, ora non serve nemmeno più, o almeno serve male.'*(1)

La supremazia dell'organo della

digestione era riconosciuta dagli antichi, tanto che essi consideravano lo stomaco come *'il re dei visceri'*. Secondo il racconto riportato dallo storico romano Tito Livio, il senatore Menenio Agrippa si sarebbe rivolto ai plebei, in rivolta contro i senatori, comparando lo stomaco alla classe nobiliare e le altre parti del corpo alla plebe ribelle. Con questo apologo avrebbe convinto i rivoltosi che gli uni non potevano sopravvivere senza gli altri. Essi compresero infatti che lo stomaco, come la nobiltà, non era uno scansafatiche che beneficiava passivamente del lavoro delle membra e degli altri organi, ma svolgeva la funzione fondamentale di trasforma-

re la sostanza grezza ingerita in nutrimento ed energia, utili per l'intero organismo (2). Riprendendo tale racconto, Shakespeare nel Coriolano dà la parola allo stomaco: *'E' vero che io ricevo da principio tutto il nutrimento di cui voi vivete (...) ma se ve ne ricordate, io mando, attraverso i fiumi del sangue, questo nutrimento fino alla corte, il cuore, e alla sede del cervello'* (3). Basandosi sull'analogia tra macrocosmo e microcosmo, Ippocrate afferma che *'Lo stomaco ha la capacità del mare di dare a tutti e da tutti prendere'*(4). D'altra parte il fatto di sentir dire dalla gente, con un'espressione alla buona, che i turbamenti dell'animo vengono

percepiti nella parte alta dell'addome, a livello della 'bocca dello stomaco', corrisponde alle caratteristiche anatomiche di questa regione che presenta una ricca innervazione e quindi un'elevata sensibilità, tanto che i Romani si riferivano a essa come al 'cardias', per via della prossimità al cuore e per il rischio di attribuire disturbi digestivi proprio al cuore (5). In tempi recenti, tuttavia, come lamenta Lorenzo Stecchetti, la funzione digestiva dello stomaco è vittima di un forte discredito e di ingiustificata noncuranza. I ritmi frenetici, il consumo di cibi raffinati, le emozioni negative, lo stato di stress continuo, hanno relegato lo stomaco a un viscere di importanza minore, ma ne hanno fatto emergere anche la particolare vulnerabilità e debolezza. Si calcola, infatti, che il 25% degli adulti nei Paesi occidentali si rivolga al medico per problemi digestivi. La riscoperta del ruolo centrale della digestione con l'adozione di comportamenti adeguati e la valorizzazione di preparati naturali possono favorire la soluzione ai numerosi disturbi e malattie che derivano dal malfunzionamento dei complessi meccanismi della digestione.

### Le difficoltà digestive

'Dispepsia' (dal greco *dis*, difficile, e *pepsis*, digestione) è il termine generico che si riferisce a numerosi sintomi dovuti ad alterazione del processo digestivo (nausea, digestione lenta, pirosi, peso epigastrico, sonnolenza postprandiale, eruttazioni, meteorismo, alitosi).

In generale si distingue la *dispepsia ipostenica* (digestione lenta, peso epigastrico, sonnolenza postprandiale) e la *dispepsia iperstenica* (bruciori, crampi dolorosi). Le cause più comuni delle difficoltà digestive sono lo stress eccessivo, i pasti consumati troppo in fretta e la scarsa masticazione dei cibi (6). Numerose sono le condizioni caratterizzate da difficoltà digestive. L'*indigestione* si manifesta con un insieme di disturbi digestivi (nausea, dolore addominale, bruciore gastrico) dopo aver consumato cibo in quantità eccessive o troppo rapidamente oppure dopo un pasto piccante o a base di grassi. L'uso di farmaci e in particolare degli antinfiammatori provoca un danno della mucosa gastrica che si manifesta con dolore epigastrico intenso e continuo. Nella *calcolosi biliare* i pasti grassi e pesanti possono provocare nausea, eruttazioni e coliche. L'*ernia iatale* è la risalita intermittente o stabile di una porzione dello stomaco nel torace, per incontinenza del cardias. Si manifesta con dispepsia e rigurgiti postprandiali, soprattutto quando il paziente si corica. La *gastrite* può provocare bruciore doloroso, non ritmato dai pasti e dovuto a un eccesso di succhi gastrici, calmato da certi alimenti (latte). L'*infezione da Helicobacter pylori* può causare dolore perché danneggia il rivestimento mucoso di stomaco e duodeno. Viene diagnosticata con il test del respiro. Il *reflusso gastroesofageo* è una delle cause più comuni di bruciore retrosternale persistente o recidivante (7).

### Gastrite

È un processo infiammatorio che interessa la mucosa dello stomaco. Può essere acuta o cronica. Le cause più comuni di *gastrite acuta* sono l'assunzione di farmaci antinfiammatori e lo stress intenso. La *gastrite cronica* può essere provocata da un'infezione da *Helicobacter pylori*, dall'eccesso di alcol, dal fumo di tabacco o da malattie autoimmuni. I sintomi comprendono dolore epigastrico, nausea e vomito (gastrite acuta). Nella *gastrite cronica* si può associare un'anemia da carenza di ferro come conseguenza di fenomeni microemorragici. La diagnosi è stabilita dalla gastroscopia e dalla biopsia. Test specifici possono confermare l'infezione da *H. pylori*. La prevenzione e la terapia si basano su: eliminazione dei cibi irritanti (alcol, caffè, spezie); cessazione del fumo; somministrazione di sostanze protettive della mucosa (sucralfato); inibitori di pompa protonica per ridurre l'acidità gastrica; terapia di eradicazione (in caso di infezione da *H. pylori*).

### Reflusso gastroesofageo

Consiste nell'incontinenza dello sfintere esofageo per cui il contenuto gastrico risale nell'esofago. La liberazione di vapori acidi dalle goccioline di succo gastrico irrita le mucose dell'esofago e delle prime vie aeree provocando disturbi insidiosi, persistenti o recidivanti. Si manifesta con sintomi esofagei ed extraesofagei (v. tabella). Il trattamento conservativo utilizza farmaci per neutralizzare l'eccessiva secrezione gastrica e per

- Produzione saponette vegetali 100% personalizzate per erboristerie, profumerie, farmacie
- Saponette da Hotel
- Produzione di cosmetici
- Lavorazione c/o terzi





**Alchimia Soap Srl**  
Via Mantova, 5  
21057 Olgiate Olona (VA)  
Tel.: 0331631582  
Fax: 0331674574  
www.alchimiasoap.it  
soap@alchimiasoap.it



Foto di Andrea Moro, Dipartimento di Scienze della Vita, Università degli Studi di Trieste

*Ficus carica*

controllare eventuali spasmi con agenti procinetici, antiacidi, antisecretori e protettori di parete. In alcuni casi può essere indicato l'intervento chirurgico.

#### **Sintomi del reflusso gastroesofageo**

##### Sintomi esofagei:

- pirosi retrosternale nel periodo postprandiale o quando ci si china in avanti,
- rigurgito,
- dolore alla deglutizione,
- disfagia.

##### Sintomi extraesofagei:

- dolore retrosternale similanginoso,
- asma bronchiale,
- tosse notturna,
- raucedine,
- laringite cronica,
- polmonite ab ingestis,
- scialorrea,
- otite media,
- lesioni dentarie.

Alcune **misure generali**, riassunte qui di seguito, permettono di ridurre e controllare i disturbi del reflusso gastrointestinale.

1. Evitare i cibi molto grassi e i fritti poiché rallentano lo svuotamento gastrico.
2. Limitare agrumi, pomodori, cioccolato, caffè, alcol e bevande gassate, che aumentano la secrezione acida dello stomaco e riducono il tono a livello del cardias.
3. Consumare alimenti ricchi in fibre (cereali integrali, legumi, frutta, verdura).
4. Evitare i pasti abbondanti, mangiare poco e spesso (preferire 4 o 5 pasti leggeri al dì), con calma e masticando bene.
5. I liquidi per dissetarsi vanno sorseggiati nel corso della giornata, evitando l'assunzione di abbondanti quantità degli stessi durante i pasti.
6. Evitare i cibi troppo freddi o troppo caldi.
7. Smettere di fumare: la nicotina causa un rilascio dello sfintere gastroesofageo favorendo il reflusso.
8. Evitare di sdraiarsi subito dopo



*Ficus carica*

*Matricaria chamomilla*



Foto di S. Deckert



- i pasti: aspettare almeno 2-3 ore prima di coricarsi per dormire.
9. Evitare di compiere sforzi a stomaco pieno: svolgere attività fisica 2-3 ore dopo i pasti.
  10. Praticare un'attività motoria regolare.
  11. Gestire meglio lo stress.

## Piante officinali

Per evitare o contrastare i disturbi della digestione, bisogna saper scegliere delle piante officinali valide, come il rosmarino, il carciofo, il cardo mariano, la melissa, la liquirizia, il boldo, la genziana, il rabarbaro (8,9,10). In particolare due spezie, appartenenti alla medesima famiglia botanica delle Zingiberacee, svolgono un'attività favorevole sul processo digestivo: lo zenzero e la curcuma. La radice di queste piante sembra aver assimilato il calore dell'estate, trasformandolo nei principi attivi dell'olio essenziale. Tale essenza ci restituisce parte del calore, contribuendo a stimolare lo stomaco debole o affaticato, contrastando le difficoltà digestive, le diverse forme di atonia dello stomaco e il meteorismo (11,12,13).

## Angelica

L'angelica (*Angelica archangelica* L.) è una pianta officinale appartenente alla famiglia delle Apiaceae. In erboristeria e fitoterapia si utilizza come materia prima la radice. Nel XVI secolo la cosiddetta 'acqua delle Carmelitane' o 'acqua di melissa' veniva preparata utilizzando angelica, limone, cannella, garofano, noce moscata, melissa e coriandolo per curare il mal di testa e per favorire il rilassamento. L'angelica è un amaro aromatico, spasmolitico, stimolante l'appetito, con azione antinfiammatoria, antireumatica e sedativa. Molteplici sono le indicazioni, tra le quali, inappetenza, difficoltà digestive, gastroduodenite, intestino irritabile, raffreddore e influenza, fibromialgia.

## Boldo

Il boldo (*Boldus boldus* Molina) stimola la secrezione gastrica, la produzione di bile e la sua eliminazione dalla colecisti. Componente fondamentale è la **boldina**: un alcaloide con spiccate proprietà coleretiche. Recenti studi hanno evidenziato l'azione protettiva sul fegato e quella antiossidante rendendo questa pianta utile a combattere i radicali liberi. Il boldo stimola la secrezione gastrica, la produzione di bile e la sua eliminazione dalla colecisti. Tradizionalmente usata in Cile come digestivo, rinforzante lo stomaco nonché come diuretico e antielmintico. Giova inoltre anche come blando distensivo. Se utilizzato singolarmente richiede sospensioni periodiche al fine di evitare potenziali controindicazioni (calcolosi biliare, grave epatopatia) e conservarne la maggior efficacia.

## Camomilla



La camomilla (*Matricaria chamomilla* L.) è una pianta annuale molto comune che cresce come infestante nei terreni incolti, nelle zone asciutte e sassose. Il nome deriva dal greco tardo *chamaimelon*, 'melo che striscia terra', forse perché il suo profumo ricorda quello della mela. Gli antichi Egizi ne conoscevano le proprietà febbrifughe e antidolorifiche, tanto da dedicare la camomilla al dio Sole. Già nel Medio Evo era nota la sua azione sedativa, spasmoliti-

ca, antinfiammatoria, antiulcera e normalizzante il ciclo mestruale. Nella tradizione germanica la camomilla trova impiego per la sua **attività antinfiammatoria e antidolorifica** nel trattamento della gastrite, della duodenite e dell'ulcera gastroduodenale, secondo le modalità della '**cura del rotolamento**' (*roll kur*): il paziente beve una tazza di infuso di camomilla restando disteso supino per almeno 5 minuti, quindi sul fianco destro, poi sul sinistro e infine in posizione prona per lo stesso tempo. Come osserva la fitoterapeuta Enrica Campanini, in età pediatrica la camomilla è la bevanda alternativa al latte e la prima medicina del bambino.

## Carciofo

La coltivazione del carciofo (*Cynara scolymus* L.) come pianta commestibile risale all'antichità, essendo nota sia agli Egizi sia agli Ebrei. In erboristeria e fitoterapia si utilizzano le foglie. L'attività protettiva nei confronti di fegato, vie biliari e più in generale dell'organismo indusse il medico francese Henri Leclerc a considerare **carciofo, tarassaco e fumaria 'i tre moschettieri della fitoterapia'**. La **cinarina**, il più importante principio attivo del carciofo, aumenta la produzione di bile e acidi biliari, riduce i livelli di colesterolo e trigliceridi. Trova impiego nella steatosi epatica, per controllare il diabete di tipo 2, per ridurre la tendenza alla ritenzione idrica e alla cellulite e, più semplicemente, per favorire la depurazione epatorenale nelle cure di primavera.

## Cardo mariano

Pianta erbacea biennale, a fusto eretto e robusto, con foglie grandi bordate di spine e fiori porpora, raccolti in capolini, circondati da brattee spinose. Le proprietà terapeutiche dei semi di cardo mariano (*Silybum marianum* L.) sono già note al Mattioli (1554) che li considera colagoghi e diuretici.

Alla fine del secolo scorso vengono utilizzati per le sindromi emorragiche e nell'ipotensione arteriosa. Il principale componente attivo è la *silimarina*, un flavonoide in grado di ostacolare la degenerazione grassa e la necrosi della cellula epatica. Altri principi attivi comprendono silidianina, silicristina, acido fumarico, tiamina, principi amari. La fitoterapia moderna attribuisce a questo fitocomplesso *proprietà epatoprotettiva*, tonico-vascolare ed emostatica. Indicazioni principali: epatite acuta, subacuta e cronica; epatosteatosi (*fegato grasso*); cirrosi epatica; ipotensione arteriosa; affezioni dermatologiche croniche. Evitare l'uso di preparazioni alcoliche nel trattamento delle epatopatie.

### Curcuma

Si tratta di una polvere gialla ottenuta dalla frantumazione del rizoma di *Curcuma longa*, pianta tropicale appartenente alla famiglia dello zenzero. La curcuma, nota anche come *Zafferano delle Indie* è parte integrante dell'alimentazione quotidiana degli indiani. Insieme a coriandolo, pepe, cardamomo, chiodi di garofano, peperoncino, cannella e zenzero, la curcuma è l'ingrediente principale del curry giallo, miscela che viene utilizzata per condire i piatti indiani e in particolare il riso, con lo scopo di *facilitare il processo digestivo*. Rappresenta inoltre una delle sostanze fondamentali impiegate dalla medicina ayurvedica per ottenere un effetto detossificante e come prevenzione dei tumori e delle malattie degenerative del sistema nervoso centrale, come il morbo di Alzheimer e il morbo di Parkinson. Il problema critico per la curcuma è la sua assimilazione a livello intestinale che può variare dal 20 al 60%. La sua debole *biodisponibilità* può essere aumentata e potenziata quando è assunta insieme al pepe. Un modo semplice per assicurarsi un apporto quotidiano di curcuma adeguato per favorire il processo

digestivo e prevenire i tumori consiste nell'aggiungere un cucchiaino di curcuma nella pasta, nelle zuppe o nei condimenti con l'aggiunta di un po' di pepe.

### Genziana

La genziana maggiore (*Gentiana lutea* L.) era già usata nell'antico Egitto per favorire il processo digestivo. La radice di genziana è uno dei fitocomplessi più amari conosciuti, capace di stimolare la produzione di succhi gastrici e favorire in tal modo il processo digestivo. La genziana maggiore è il fitocomplesso ad azione eupeptica più amaro e conserva il suo sapore alla diluizione di 1:12.000. È dunque un *potente tonico amaro eupeptico*, un efficace regolatore della motilità intestinale, un eccellente antianemico e immunostimolante. La tradizione popolare la definisce *Panacea delle Alpi*.

### Liquirizia

Dioscoride descrive l'utilizzo del succo di liquirizia (*Glycyrrhiza glabra* L.) nel reflusso gastroesofageo e nella raucedine. Nel corso del Medioevo molti autori, tra cui Santa Ildegarda, ne vantano l'efficacia nel trattamento della disfonia per normalizzare la voce. Per la Scuola di Salerno *Il suo succo rinfrescante caccia dallo stomaco ogni materia impura*. Napoleone che era stato intossicato con l'arsenico, succhiava in continuazione la radice di liquirizia per calmare i dolori di stomaco. L'estratto secco di *liquirizia*, grazie alla ricchezza in *glicirrisina*, ha una spiccata attività antinfiammatoria e protettiva nei confronti della mucosa dello stomaco, tanto da essere utilizzata nel trattamento del dolore da gastrite e da ulcera gastroduodenale. Non va utilizzata in caso di ipertensione arteriosa.

### Melagrana

Dai semi della melagrana (*Punica granatum* L.) si ottengono prepa-

rati utili per alleviare e guarire i bruciori di stomaco. Il consumo regolare di succo di melagrana (un bicchiere al giorno e al momento della crisi dolorosa) può prevenire e curare i sintomi della gastrite, soprattutto nelle riacutizzazioni stagionali (inizio di primavera e autunno).

### Melissa

La melissa (*Melissa officinalis* L.) o erba limona è una pianta appartenente alla famiglia delle Labiatae. In fitoterapia vengono utilizzate le foglie. Il termine *'melissa'* dal greco, significa, *'pianta per le api'* a indicare come sia golosamente bottinata dagli insetti. Un tempo era molto usata *'l'acqua di melissa'* per curare ipereccitabilità, nervosismo e insonnia. Essa veniva preparata facendo macerare melissa, limone, angélica, cannella, garofano, noce moscata e coriandolo. Tra i principi attivi il costituente più importante è un olio essenziale, dotato di proprietà sedative e spasmolitiche ricco in citrale, citronellale, geraniolo, linalolo. In generale la melissa manifesta un'*attività sedativa generale*, spasmolitica e antistaminica. Viene utilizzata soprattutto per la cura dell'ansia, dell'ipereccitabilità e del nervosismo, nella preparazione agli esami per l'ansia da prestazione in relazione a prove da sostenere, negli spasmi dolorosi addominali, nei disturbi del sonno, per le vertigini, il ronzio auricolare, l'emicrania e le manifestazioni psicosomatiche a livello cardiaco, gastrico e intestinale.

### Tarassaco

È il *'prototipo'* delle piante depurative. Il Tarassaco (*Taraxacum officinale* Weber) è coleretico, colagogo, diuretico, blandamente lassativo, permette una perdita graduale e progressiva del peso. Il nome, derivante dal greco *tar-*, disordine, e *axos*, rimedio, suggerisce l'ampio uso culinario, preventivo e terapeutico di questa Asteracea, di cui si utilizza la pian-

ta intera. Le marcate proprietà favorevoli alimentari e fitoterapiche sono dovute al contenuto in zuccheri complessi, calcio, ferro, potassio (197 mg/100 g), manganese, vitamine A e C. Noto anche come *'dente di leone'* o *'soffione'*, è una pianta erbacea perenne molto diffusa, appartenente alla famiglia delle Asteracee.

La fitoterapia moderna ha valorizzato le molteplici proprietà di questa fitomedicina, tanto da coniare il termine *'Tarassaco-terapia'*. La pianta intera fiorita manifesta un'azione depurativa su fegato e reni, rivelandosi preziosa nelle cure detossificanti di primavera. In proposito J. Brel rileva: *'Il Tarassaco assicura il lavaggio del filtro renale e la depurazione della spugna epatica.'* Favorisce, inoltre, il processo digestivo e la diuresi. Esercita una spiccata attività colagoga, poiché stimola la contrazione della colecisti e aumenta l'afflusso di bile nel duodeno. Difficoltà digestive, alitosi, conseguenze di abusi alimentari, fegato grasso, colesterolo elevato, ritenzione idrica e cellulite, nonché numerose manifestazioni cutanee (acne, forfora, seborrea, eczema) sono alcune delle indicazioni principali al suo uso. Il fito-complesso induce una stimolazione enzimatica a livello di fegato e rene. In fitoterapia se ne apprezza l'attività depurativa, in particolare nelle cure di primavera. Cautela nella calcolosi biliare.

## Zenzero



Lo zenzero (*Zingiber officinale* Roscoe) è una pianta erbacea delle Zingiberaceae (la stessa famiglia del Cardamomo e della Curcuma) originaria dell'Estremo Oriente. La radice dello zenzero 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 dello stomaco 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 da *rizoma* che contiene importanti principi attivi denominati *gingeroli* e *shogaoli* (principi attivi responsabili del sapore pungente).

Le principali indicazioni dello zenzero comprendono: cefalea preceduta o accompagnata da disturbi digestivi, nausea, reflusso gastro-esofageo, meteorismo, stipsi, dolore reumatico, impotenza sessuale funzionale. Esercita un'azione *procinetica* che favorisce il transito intestinale. Si può consumare fresco nelle insalate o nel tè oppure in polvere.

### Principali indicazioni dello Zenzero

- Difficoltà digestive da atonia gastrica
- Nausea e vomito in gravidanza
- Reflusso gastroesofageo
- Chinetosi
- Emicrania (preceduta o associata a disturbi digestivi)
- Meteorismo e stitichezza
- Dolori reumatici
- Disturbi da chemioterapia
- Impotenza sessuale funzionale

## Gemmoderivati

La *Gemmoterapia* o *Fitoembrioterapia* è un metodo terapeutico, introdotto dal medico belga *Pol*

*Henry*, che utilizza estratti ottenuti da tessuti vegetali freschi, ancora in via di accrescimento, dotati di un'intensa attività riproduttiva, invece dei principi attivi secondari, presenti nelle parti adulte della pianta.

I preparati ottenuti a partire da tessuti embrionali di alcuni alberi svolgono un'attività di normalizzazione e regolazione del processo digestivo. Particolare interesse hanno i gemmoderivati del fico, del rosmarino e del tiglio (14,15,16).

### Posologia in gemmoterapia o fitoembrioterapia

30-50 gocce, 1.3 volte al dì, in acqua, prima dei pasti principali del gemmo terapeutico come macerato glicerico (MG) diluito alla prima decimale hanhemanniana (1 DH).

L'uso del gemmoderivato concentrato o fitoembriestratto (FEE), non diluito 1:10, richiede un dosaggio inferiore sia nell'adulto (5-7 gocce di FEE) che nel bambino (3-5 gocce di FEE).

## Fico



Il fico (*Ficus carica* L.), albero della famiglia delle Moraceae, fu uno dei primi alimenti delle popolazioni mediterranee, considerato dono degli dei e simbolo di abbondanza. Il profeta Isaia utilizzò un impacco di fichi sulle ulcere di re Ezechiele. Ad Atene i preparatori di farmaci portavano al collo collane di fichi secchi. Si

riteneva che questo frutto favorisse la sessualità. Attualmente si utilizza il preparato ottenuto dalle *gemme di fico* che manifesta un'azione elettiva su *stomaco e duodeno*. Regolarizza la motilità e la secrezione gastroduodenale. È il preparato specifico per le manifestazioni psicosomatiche gastroduodenali. Favorisce la *digestione del cibo*, ma aiuta anche ad assimilare le *prove della vita 'difficili da digerire'* (*rimedio psico-somatico*). Le principali indicazioni comprendono: difficoltà digestive, affezioni gastroduodenali (gastroduodenite, ulcera gastroduodenale), distonie neurovegetative digestive, eritema solare, trauma cervicale (cefalea, vertigini, astenia), nevralgia del trigemino, ansia e depressione, nevrosi a impronta fobico-ossessiva.

### Rosmarino



Arbusto sempreverde aromatico di cui si utilizzano i giovani getti. Il Rosmarino (*Rosmarinus officinalis* L.) ha un tropismo elettivo per il fegato e le vie biliari. È un eccellente *epatoprotettore* in quanto facilita la rigenerazione della cellula epatica. Favorisce l'eliminazione delle scorie metaboliche che tendono ad accumularsi nell'organismo come *'colla'*. Neurotonico, riduce la stanchezza, migliora la memoria e l'umore. Manifesta un'azione antisenescenza (andropausa, menopausa). L'effetto rivitalizzante globale è felicemente espresso in questa osservazione

tratta dalle Ore della Serenissima Isabella, Regina d'Ungheria, del 1652: *'Io Donna Isabelle Regina dell'Ungheria, di 72 anni, molto invalida e gottosa, avendo usato per un anno intero la ricetta qui descritta, che mi diede un Eremita (...) fece tanto effetto nei miei riguardi, che nello stesso tempo guarii, e recuperai le mie forze; al punto che sembrando bella a ciascuno, il Re della Polonia mi chiese in sposa (...) Questo rimedio rinnova le forze, e fa buono spirito, pulisce tutte le macchie della pelle, fortifica gli spiriti vitali nella loro naturalezza, restituisce la vista, la conserva, e allunga la vita: è eccellente per lo stomaco, e per il petto.'*

### Tiglio

Il tiglio (*Tilia tomentosa* Moench) agisce sia sul *'primo cervello'* cioè sul sistema nervoso sia sull'apparato gastrointestinale, definito dagli Autori anglosassoni *'secondo cervello'*. Il tiglio è il gemmoderivato principe dei soggetti nervosi che tendono alle manifestazioni psico-somatiche e agli stati infiammatori a livello gastrointestinale.

**\* Medico, specializzazione in Medicina Interna e Riabilitazione, autore di numerosi testi di Medicina integrata.**

### Bibliografia

1. Artusi P. *La scienza in cucina e l'arte di mangiare bene*. Giunti, Milano, 2011 (p.12).
2. Tito Livio. *Ab urbe condita*. Carlo Signorelli Editore, 1997 (II. 32, 5-12).
3. Shakespeare W. Coriolano, atto I, scena I, vv. 131-41, in William Shakespeare. Tutte le opere, a cura di Mario Praz, Sansoni, Firenze, 1964, p. 1016.
4. Ippocrate. *Hippocratis de victus ratione libri tres* (in Oeuvres d'Hippocrate, tomo II, trad. Fr. di Anuce Foës, Gautret, Paris, 1838, cap. VII, pp. 29-30).
5. Gonzales-Crussi F. *Organi vitali*. Adelphi Edizioni, Milano, 2014 (pp. 17-22).
6. Brigo B. *Digestione: sintomi e rimedi naturali*. Tecniche Nuove, Milano, 2014.
7. Brigo B. *Sintomi dalla A alla Z*. Tecniche Nuove, Milano, 2013 (p. 111; 262; 307-308).
8. Brigo B. *Medicina Naturale dalla A alla Z*. Tecniche Nuove, Milano, 2006 (pp. 96-98).

9. Morel J-M. *Traité Pratique de Phytothérapie*. Ed. Grancher, Paris, 2008 (pp. 111-112; 211-212; 328-340).
10. Depoers P, Ledoux F, Meurin P. *De la lumière à la guérison. La phytothérapie entre science et tradition*. Éditions Amyris, Bruxelles, 2008 (pp. 63-64; 89-92; 138-145; 278-281).
11. Campanini E. *Dizionario di fitoterapia e piante medicinali (II edizione)*. Tecniche Nuove, Milano, 2004 (pp. 159-162; 608-611).
12. Breindl E. *L'erborista di Dio (Santa Ildegarda mistica medievale)*. Edizioni Paoline, Milano, 1989 (pp. 176-177).
13. Brigo B. *Zenzero e curcuma le spezie per la digestione*. La tua farmacia. Tecniche Nuove, Milano, 2017 (pp. 22-23).
14. Piterà F. *Contributo alla biografia di Pol Henry per una storia della meristemoterapia*. Anthropos & Iatria, anno XIX, N 2, 2015 (pp. 9-28).
15. Piterà F, Nicoletti M. *Gemmoterapia - Fondamenti scientifici della moderna Meristemoterapia*. Nuova Ipsa Editore, Palermo, 2018.
16. Ledoux F, Guénior G. *La Fitoembrioterapia*. Edition Amyris, Bruxelles, 2012 (pp. 164-167; 184-187; 236-239).

*Herbo Veneta*  
Azienda Artigianale  
di prodotti fitoterapici e cosmetici



Herbo Veneta

Via Umbria, 24 - 35043 Monselice -PD-  
www.herboveneta.it info@herboveneta.it