

La Primavera con i suoi colori ed i suoi profumi è arrivata!
Il risveglio che caratterizza la natura riguarda anche noi
che in questa stagione siamo certamente più attivi e
desiderosi di godere di ciò che questo tempo porta con sé.

“Quando togliamo qualcosa alla Terra, dobbiamo anche
restituirle qualcosa. Noi e la Terra dovremmo essere
compagni con uguali diritti.”

Jimmie Begay (Indiano Navajo)

Naturabolario

Tintura Madre: estratto da pianta fresca (radici, foglie, fiori, ecc.)
grazie all' acqua e all' alcool. Utilizzate nella tradizione erboristica
da sempre, le tinture madri hanno conosciuto da Hahnemann in poi
un grande impiego come sostanze base per la preparazione di
rimedi omeopatici (ottenuti in seguito di successive diluizioni e
dinamizzazioni). Dal 1970 cominciarono ad “emanciparsi” dall'
ambito strettamente omeopatico e furono usate come già si faceva
negli antichi conventi.

Focus: il Ficus Carica

E' una bella giornata di sole in piena estate. State camminando in
strada ed improvvisamente sentite un profumo dolce e delicato,
quasi di biscotti. Siete vicino ad una delle più belle piante del
mediterraneo: il fico. I suoi frutti sono dolcissimi. Pochi sanno però
che oltre a donare a frutti meravigliosi, il fico è una pianta che ha
grandi virtù terapeutiche. Le parti usate sono i frutti e le foglie.
Nel frutto troviamo proteasi e lipasi diastasi che sono enzimi
digestivi, nella foglia invece furocumarine, bergaptene, psoralene,
cumarine e lattice. Il frutto fresco ha un' azione lassativa per cui il
consumo abbondante e continuativo può compromettere l'
assunzione a livello intestinale di alcuni farmaci.

Il fatto che sia qualcosa di naturale non significa che se ne possa
fare un uso smodato: ciò che in giusta quantità fa bene s' è troppo fa
male. I frutti secchi hanno un buon apporto di zuccheri e di
proteine , contengono inoltre buone quantità di potassio e ferro e
tracce di vitamina A. In fitoterapia le doti del fico sono davvero

eccezionali e si esplicano soprattutto sull' apparato gastroenterico e specialmente su problematiche di origine psicosomatica.

La Gastrite: un malanno interstagionale?

Negli Anni '80 due ricercatori australiani dimostrarono la correlazione fra un batterio rinvenuto nella mucosa gastrica e due importanti patologie come la gastrite cronica e di conseguenza l' ulcera peptica. L' ulcera peptica infatti è un' erosione progressiva della mucosa a livello gastrico o duodenale conseguente a processi infiammatori cronici non trattati.

Come in molte scoperte della "medicina", all' iniziale scetticismo seguì un grande entusiasmo e i due ricercatori dopo alcuni anni vinsero il Premio Nobel: il batterio in questione è l' ormai famoso Helicobacter Pylori.

La sua scoperta determinò la fine della visione dell' ulcera come patologia esclusivamente psicosomatica; infatti in passato ad alcuni pazienti che manifestavano gastriti ed ulcere recidivanti veniva addirittura attribuito l' appellativo psicofisico di "ulceroso", come se la patologia fosse una "colpa".

Se quindi un passo avanti nella risoluzione di queste problematiche è stato fatto, sarebbe comunque riduttivo attribuire tutte le colpe dell' infiammazione gastrica ad un battere ed inoltre non si spiegherebbe come mai, nonostante la potente cura antibiotica per eradicarlo, in alcuni pazienti permangano sintomi dispeptici, bruciore gastrico pre- o post-prandiale e nausea dopo la sua eliminazione. Solo con queste premesse possiamo capire quanti fattori influiscano in realtà nel determinare una gastrite, ad esempio, tra i più importanti cito: alimentazione, farmaci e stress. L' oligoterapia e la fitoterapia ci vengono in aiuto.

Digestione e catarri nel bambino piccolo

Nella prima infanzia la capacità digestiva del bambino è ancora immatura. Per questo, facilmente nel suo organismo si creano ristagni di cibo e di mucosità. Se, quindi, la tendenza dell' infante a produrre catarri (associati a riniti, bronchiti, tracheobronchiti) è insita in questa debolezza fisiologica, è importante limitare queste manifestazioni che possono sfociare in vomito e diarrea per non

disturbare l' accrescimento.

L' alimentazione dovrebbe essere leggera, di sapore moderato, basata essenzialmente su cereali ben cotti, poi legumi, verdura prevalentemente cotta e un consumo non eccessivo di frutta.

E' sconsigliabile eccedere con la carne e prodotti di derivazione animale in genere. Infatti ricordo che una delle cause principali dei catarri recidivanti nei bambini risiede nell' eccessivo consumo di proteine animali.

