

se l'intestino fa i capricci



Molti disturbi gastrointestinali derivano da una micosi, un'infezione diffusa. Come ripristinare l'equilibrio

Le micosi intestinali sono un disturbo molto diffuso e si stima che circa il 75% delle donne manifesti il problema almeno una volta nella vita; di queste, circa il 5% sviluppa una forma ricorrente. Il principale responsabile dell'infezione è un fungo, la Candida, che in condizioni normali vive sulle mucose del tratto gastrointestinale ma che in situazioni particolari può replicarsi eccessivamente, fino a dare il via a una candidosi. Contro le micosi intestinali si può ricorrere a erbe mediche che rafforzano le difese naturali e favoriscono l'equilibrio della flora batterica e la funzionalità dell'intestino.

Contro funghi e batteri

Per stimolare le difese immunitarie si può ricorrere all'**uncaria** (*Uncaria tomentosa*), una liana che cresce nelle selve tropicali del Sud America: 20 gocce 3 volte al giorno, per 4-8 settimane. Giova, poi, il succo estratto dalle foglie di **aloe** (*Aloe barbadensis*), una pianta grassa ricca di aloina: 1 misurino da 15 ml mattina e sera. Contro l'attacco di funghi e batteri è efficace l'**albero del tè** (*Melaleuca alternifolia*), un arbusto australiano alto circa sei metri: 25 gocce 2 o 3 volte al giorno in poca acqua.

I rimedi verdi

Contro le micosi intestinali giovano più erbe mediche da abbinare con cura.

INGREDIENTI	PROPRIETÀ	PREPARATO
Uncaria, aloe	immunostimolanti, antinfiammatorie	tintura madre, succo
Albero del tè, mirtillo rosso	disinfettanti, germicidi, antifungini	tintura madre
Plantaggine	antinfiammatoria, antiallergica, antimicrobica	macerato glicerico
Angelica, cumino, fico	riequilibranti, stimolano la digestione e contrastano meteorismo e flatulenza	macerato glicerico
Altea, crondo crispo, rabarbaro	regolarizzano le funzioni dell'intestino	tintura madre, compresse, infuso

da sapere

L'infezione può essere causata da funghi e batteri in contemporanea. Per una diagnosi precisa, consultare il medico curante. Le erbe possono interferire con l'utilizzo di alcuni farmaci ed essere controindicate durante la gravidanza e l'allattamento. Per una cura personalizzata, sarebbe meglio rivolgersi a un esperto.



Per disinfettare e riequilibrare

In alternativa, per un'azione disinfettante particolarmente adatta contro i bacilli dell'*Escherichia coli*, è utile il **mirtillo rosso** (*Vaccinium vitis idaea*), un rimedio ottimo in caso di colite, stitichezza e intestino irritabile: 20 gocce 2-3 volte al giorno. Infine, si alla **plantaggine** (*Plantago lanceolata* MG 1 DH), una pianta che cresce nei prati e lungo le strade di campagna e un'erba medica ricca di principi attivi come l'eucubina: 20 gocce 2 volte al giorno.

Per combattere dolore e gonfiore

Contro dolore e gonfiore addominale è efficace la radice di **angelica** (*Angelica archangelica* MG 1 DH), una pianta medica ricca di sostanze che aiutano la dige-

stione e soprattutto di angelicina, un principio attivo che rilassa la muscolatura liscia dell'intestino: 15-20 gocce 2 volte al giorno. Un rimedio a cui si può associare il **cumino dei prati** (*Carum carvi* MG 1DH), pianta erbacea biennale con frutti aromatici ricchi di principi attivi: 15-20 gocce, 2 volte al giorno. Per un'azione equilibrante si può ricorrere al **fico** (*Ficus carica* MG 1 DH): 15-20 gocce 2 volte al giorno.

Per ritrovare la regolarità

Per regolarizzare l'intestino è ottima l'**altea** (*Althaea officinalis*), una pianta medica ricca di mucillagini: 20 gocce in mezzo bicchiere di acqua 2-3 volte al giorno. In

caso di stitichezza, invece, è meglio preferire le proprietà del **crondo crispo** (*Chondrus crispus*), un'alga marina rossa le cui mucillagini, una volta ingerite, formano una massa gelatinosa che da un lato ha un'azione meccanica, che facilita il transito delle feci e dall'altro protegge la mucosa dell'intestino: 1 o 2 compresse la sera con abbondante acqua, lontano dal pasto. In alternativa, giova la radice di **rabarbaro** (*Rheum palmatum*), una pianta medica originaria degli altipiani della Cina centrale e occidentale e del Tibet: per un infuso da bere la sera, usare 1 o 2 cucchiaini da tè in una tazza di acqua bollita.

Che cosa fare

- 1 Si allo yogurt e soprattutto al lassi, una bevanda indiana ottenuta mescolando 1 parte di yogurt a 2 parti di acqua.
- 2 Evitare alimenti che contengono lieviti, bevande alcoliche o dolcificate e carboidrati raffinati come pane, pasta e dolci: gli zuccheri favoriscono la proliferazione dei funghi e peggiorano l'infiammazione della mucosa dell'intestino.
- 3 Prediligere una dieta a base di verdure cotte, cereali integrali come orzo, farro o riso, pesce e carni magre.
- 4 In cucina preferire metodi di cottura senza l'aggiunta di grassi.



Con la consulenza della dottoressa Enrica Mari, medico gastroenterologo, nutrizionista e naturopata a Milano.