

La medicina naturale nella terapia della Malattia da Reflusso Gastro-Esofagea associata a Distonia Neurovegetativa

Spesso il medico, di fronte a certi disturbi fisici che affliggono un paziente esaurito di nervi, parla di "**distonia neurovegetativa**", per sottolineare uno sfasamento della tonicità del soggetto, che avrebbe perso il suo normale grado di vigore, l'efficienza e la validità che gli sono caratteristici.

Il paziente si tranquillizza. Si convince di non avere una malattia "vera", ma solo disturbi funzionali, che non riguardano la struttura di un organo o un apparato, ma solo il suo funzionamento, che non è più come quello di prima.

Insomma, tutto dipende dai.....nervi! E talvolta, infatti, si parla di "*esaurimento nervoso*".....

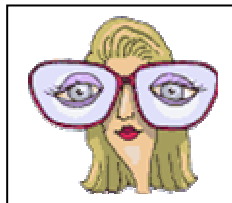
La distonia neurovegetativa pertanto consiste in uno o più sintomi di turbamento della vita vegetativa della persona. E' in gioco un' alterazione della regolazione nervosa vegetativa centrale cioè dell'equilibrio fra il tono **simpatico** e il tono **parasimpatico**, con prevalenza del primo (simpaticotonia) o del secondo (vagotonia).

I disturbi funzionali che la caratterizzano dipendono dall'iperattività dei due sistemi:

1. tachicardia , pallore, ipertensione (*nel primo caso*)
2. bradicardia, secchezza orale, turbe gastroenteriche, midriasi (*nel secondo*)

Il sistema nervoso vegetativo difatti governa l'innervazione dei visceri interni, le funzioni vegetative dell' organismo. In apparenza è autonomo rispetto al sistema nervoso centrale. E' indipendente dalle influenze della volontà, anche se possiede connessioni anatomiche e funzionali con molte zone del sistema nervoso centrale.

L' omeopatia possiede quanto di meglio oggi esista per intervenire in certi disturbi che sono ormai di routine nella vita di ogni giorno, convulsa, caotica, stressante e che paralizzano psicologicamente il paziente, talvolta in modo pesante per il suo fisico, avendone alterato l'equilibrio vegetativo. Spesso le ricerche sui farmaci ne mettono in luce effetti collaterali anche notevoli. E' anche il caso dei medicinali oggi più prescritti in caso di MALATTIA da REFLUSSO GASTRO - ESOFAGEO – gli inibitori di pompa protonica (PPI) e gli antiacidi –, dei quali nuovi studi hanno evidenziato **molti rischi** soprattutto quando questi presidi vengono usati a tempo indefinito. In tali circostanze, è pienamente comprensibile il desiderio di rivolgersi a rimedi naturali, maggiormente rispettosi dell'individuo nella sua globalità.



SCEGLIERE il rimedio il più adatto ai vostri sintomi
(in erboristeria o farmacia omeopatica)

1. Rimedio N. 1: ASA FOETIDA

- biotipo sanguigno - nervoso, grasso, cianotico;
- globo isterico tormentoso, bloccato in gola;
- flatulenza parossistica, con spasmi esofagei e gastrici, che impediscono la deglutizione, ma danno via libera a scariche di ruttii;
- turbe gastriche insieme a palpitazioni cardiache;
- meteorismo e colica flatulenta, ruttii esplosivi;
- avviene per cause minime o senza ragione apparente;
- peggiora al minimo contatto locale, di notte;
- migliora all'aria libera, col movimento lento.

Prescrizione:

- diluizione centesimale 5 CH, 6 granuli per 3 volte al giorno a distanza di almeno 4 ore
- da assumere per via sublinguale.

2. Rimedio N. 2: IGNATIA AMARA

- rimedio efficace nelle emozioni somatizzate;
- biotipo linfatico - nervoso, emotivo, isterico;
- globo isterico, respirazione sospirante;
- cefalea, tosse, spasmi, tremori senza motivo;
- punti dolorosi qua e là, inspiegabili, ma sempre descritti con esagerazione dal soggetto;
- tremiti convulsi: volto, labbra, occhi, palpebre;
- sonno con incubi, sogni tristi, brutto risveglio;
- peggiora al minimo contatto, col freddo, gli odori - violenti, le emozioni, la consolazione;
- migliora col caldo, la pressione locale, dopo
- abbondante minzione, inghiottendo, camminando.

Prescrizione:

- diluizione centesimale 15 CH, 6 granuli per 3 volte al giorno a distanza di almeno 4 ore
- da assumere per via sublinguale.
- mai somministrare dopo cena! provoca insonnia.

3. Rimedio N. 3: PARIS QUADRIFOLIA

- soggetto vivace, chiacchierone, isterico;
- stati maniacali con grande loquacità;
- globo isterico; fitte oculari; fitte al petto;
- cefalea con sensazione di avere una testa enorme;
- disturbi del tatto: sensazioni equivoche;
- raucedine indolore con raschiamento nervoso;
- peggiora col contatto, se si sforza con la mente;
- migliora con la pressione.

Prescrizione: come *Asa foetida*.

4. Rimedio N. 4: MOSCHUS.

- rimedio femminile, ma anche per bambini molto eccitabili, di umore instabile, maldestri;
- esagerazione dei propri mali;
- piange e ride in modo sgangherato;
- spasmi isterici alla gola, al petto, costrizione soffocante, specie dopo colpo di freddo;
- spasmi della laringe, dispnea, palpitazioni;;
- senso di prostrazione, di deliquio immediato con grande eccitazione e grida di "adesso muoio!";
- crisi di nervi classiche, o false epilessie;
- meteorismo, flatulenza, con deliquio;
- vomita dopo il rapporto sessuale;
- peggiora col freddo, migliora all'aria libera.

Prescrizione: come *Ignavia amara*.

5. Rimedio N. 5: CASTOREUM.

- distonia neurovegetativa digestiva e genitale femminile; in donne isteriche, spossate;
- esaurimento nervoso con amenorrea o mestruo - in anticipo;
- colica mestruale con pallore e sudore freddo;
- sbadigli frequenti; sonno turbato;
- peggiora col freddo, le emozioni, nel mestruo.

Prescrizione: come *Asa foetida*.

6. Rimedio N. 6: STAPHYSAGRIA.

- biotipo sanguigno - linfatico - nervoso;
- astenia psichica;
- disturbi dopo collera rientrata;
- coliche addominali molto flatulente, scatenate da collera o da colpo di freddo;
- abbondanza di gas, espulsione frequente di gas caldo e fetido;
- frequente bisogno di urinare nelle giovani donne da poco maritate, nervose;
- emissione involontaria di urina acre, corrosiva, con senso di bruciore uretrale;
- un minimo di cibo, una bevanda la più leggera, - possono procurare disturbi;
- peggiora con la collera, l'indignazione,
- peggiora dopo umiliazione cui non ha voluto o saputo reagire in modo aperto;
- migliora col calore, il riposo, la notte.

Prescrizione: come Ignatia.

La naturopatia pone l'accento sulle cause ultime dei malesseri e su queste interviene, indagando approfonditamente lo stile di vita e il **terreno** della persona e individualizzando il trattamento, che si baserà sull'utilizzo di rimedi capaci di agire sugli aspetti fisici, psichici ed emotivi.

Ciò è ovviamente possibile solo all'interno di una seduta di naturopatia, che possa anche permettere di valutare se il REFLUSSO GASTRO-ESOFAGEO debba essere interpretato come un segno di evoluzione diatesica oppure no e quindi di attuare il conseguente **specifico trattamento naturopatico di fondo**.

In linea generale, la naturopatia, in circostanze come queste, valuta innanzitutto la **risposta infiammatoria** del soggetto e l'eventuale distonia ovvero la non corretta funzionalità **del sistema neurovegetativo**.

In merito alla normalizzazione dell'infiammazione (che è presente non solo nel REFLUSSO GASTROESOFAGEO, ma anche nei disturbi digestivi analoghi: gastrite, ulcera, duodenite, ecc.), i rimedi dolci a disposizione sono moltissimi, soprattutto tra i vegetali.

Possono in particolare essere impiegati proficuamente i prodotti che hanno anche altre proprietà (ad esempio, emollienti e cicatrizzanti), in modo da velocizzare ancor più il riequilibrio della funzionalità delle mucose del digerente. Nella scelta, è comunque meglio evitare le preparazioni con alcol (estratti idroalcolici o tinture madri), per non irritare ulteriormente le mucose, preferendo invece le estrazioni acquose e le compresse.

- Molto indicate sono:
 - la **liquirizia**, in compresse o decotto;
 - l' **aloe vera** (cercate le capsule, al più alto titolo di acemannano);
 - il **mirtillo** e l' **incenso** (*Boswellia serrata*) sotto forma di estratti secchi titolati e standardizzati;
 - la **malva**, l' **altea** e la **piantaggine** in parti uguali in taglio tisana, macerate a freddo per molte ore;
 - la **camomilla** e la **calendula** anch'esse in taglio tisana;
 - l' **argilla verde**, 1 cucchiaino mescolato a lungo in ½ bicchiere di acqua prima dei pasti;
 - il **fico gemmo-derivato**;
 - gli **omega 3**, acidi grassi essenziali;
 - alcuni fitoterapici, come **marbre saccharoide D8**;
 - il sale di Schuessler **natrum sulphuricum D6**.

E' utile comunque indagare, con specifiche metodiche, anche sulla compartecipazione all'infiammazione di **eventuali intolleranze alimentari**, sempre possibili nel reflusso, e **correggere l'alimentazione**

- Anche in assenza di ipersensibilità, è opportuno ridurre o eliminare:
 - grassi e fritti** (che ritardano lo svuotamento gastrico)
 - cibi irritanti le mucose** (caffè, tè, aglio, agrumi, pomodoro, cioccolato, spezie e condimenti piccanti, insaccati, bibite gassate, alcolici e fumo, ecc.)
 - farmaci antinfiammatori non steroidei** (i cosiddetti FANS, tra cui l' aspirina)

Alcuni alimenti sono preziosissimi per i loro benefici effetti cicatrizzanti:

- **carota, patata** e, soprattutto, **cavolo**: il succo centrifugato di questi ortaggi (1 bicchiere ¼ d'ora prima dei pasti) funziona in 2 settimane e può essere utilizzato anche come monodieta.
- **frazionare la quantità quotidiana di cibo** in almeno 6 mini-spuntini da consumare nel corso della giornata è utile per tamponare gli acidi e per ridurre la pressione intraddominale.
- **dimagrire** se si è in sovrappeso e
- **bandire abiti e cinture strette**.

Per quel che riguarda invece la componente neurovegetativa, va detto che il reflusso si rinviene spesso in persone ansiose. La secrezione acida nello stomaco dipende infatti dall'ipotalamo, molto sensibile agli effetti dello stress: nei soggetti stressati si è visto che lo stomaco, invece che i fisiologici 1 - 2 ml di acido cloridrico, ne produce fino a 50! E' essenziale quindi provvedere anche al riequilibrio della sfera psicoemotiva.

- Gli oligo-elementi manganese - cobalto e litio (rimedi perfetti per i soggetti distonici) gli opportuni Fiori di Bach il gemmo-derivato di tiglio, la melissa, ottima nelle somatizzazioni sull'apparato digerente i rimedi che agiscono sugli aspetti neurovegetativi rappresentano tutte valide soluzioni per intervenire in queste circostanze.

Va infine ricordato che, anche nel caso del REFLUSSO GASTRO-ESOFAGEO, i prodotti naturali possono rappresentare un importante supporto, ma come i farmaci, non devono diventare una dipendenza e magari farci dimenticare, nel momento in cui si mitigano i sintomi, di intervenire sulle cause.

- Nel frattempo che i rimedi esplicano la loro azione, è indispensabile incominciare a cambiare stile di vita, imparando a mantenere quanto più possibile sotto controllo i propri livelli di stress e acquisendo buone abitudini, quali la pratica consuetudinaria di un' attività fisica e di tecniche in grado di riequilibrare la globalità del sistema corpo-mente-spirito, come gli esercizi di rilassamento, la meditazione, il tai qi chuan, il qi gong, lo yoga.
- La riflessologia plantare risulta inoltre particolarmente adatta nel riequilibrio del piano neurovegetativo.