

“PICCOLI PROBLEMI QUOTIDIANI”

Come prevenire ed affrontare quei disturbi di cui possono soffrire le persone attive, sempre di corsa fra casa, lavoro, figli ed attività varie?

STIPSI

Fisiologicamente, l'evacuazione ha luogo da una volta ogni due-tre giorni, fino a due-tre volte al giorno

.Si parla di STIPSI, o stitichezza, quando il numero delle evacuazioni scende a meno di tre in una settimana. In realtà nessun'altra funzione corporea è più variabile della defecazione. Fattori dietetici, individuali e persino culturali, possono modificare la normale funzione intestinale. Le cause che possono provocare la stitichezza sono diverse:

- scarso consumo di alimenti ricchi di fibre alimentari digeribili,
- progressivo aumento della sedentarietà e scarsa attività fisica.
- stress quotidiani e frequenti spostamenti di lavoro.
- malattie che comportano un forzato riposo a letto.
- interventi chirurgici.

La stipsi si può affrontare in due modi diversi, a seconda si tratti di un problema cronico od occasionale.

Nella STIPSI CRONICA occorre modificare, per quanto possibile, lo stile di vita (abituare l'intestino a svuotarsi sempre alla stessa ora, svolgere un'attività fisica regolare, aumentare l'apporto di fibre alimentari quali frutta, verdura, cibi integrali o alimenti a base di fermenti lattici). Si possono assumere, inoltre, regolatori intestinali che non abbiano un'azione troppo aggressiva, ricorrendo a preparati che contengono piante come ALOE, CASSIA, RHAMNUS che stimolano la peristalsi intestinale, associate a piante ad azione più blanda come la MANNITE che, richiamando acqua dall'esterno, verso l'interno dell'intestino ammorbidisce le feci e la GENZIANA che esercita un'azione digestiva.

Nella STIPSI OCCASIONALE, quando c'è bisogno di un'azione immediata, è consigliabile assumere preparati a base di ALOE e RABARBARO.

LE PROPRIETA' TERAPEUTICHE DI UN' ANTICA PIANTA: "ALOE"

L' ALOE : IL SEGRETO DI CLEOPATRA

Oggi la ricerca medico-scientifica ha attestato le numerosi qualità terapeutiche dell' ALOE VERA, riscoperta dopo anni di silenzio.

Il suo impiego è descritto fin dall' antichità. Le prime testimonianze sull' uso dell' ALOE risalgono addirittura a 4300 anni prima di Cristo: sui muri di un tempio egizio sono stati rinvenuti disegni e raffigurazioni riguardanti il suo utilizzo. Le leggende narrano che anche Cleopatra utilizzasse il gel di ALOE nelle sue creme di bellezza per mantenere la pelle sempre giovane ed idratata.

Anche i greci ed i romani applicavano il gel di ALOE sulle ferite, per la sua azione cicatrizzante. Si narra che Alessandro magno, durante la campagna d' EGITTO, conquistò l' isola di Socotra ricca di piante di aloe per assicurare una scorta di questa pianta per la cura dei soldati e dei cavalli feriti.

Nel Medio Evo e nel Rinascimento l' uso dell' ALOE si diffuse rapidamente, anche nelle terre a clima freddo, dove la pianta cresceva spontaneamente.

Cristoforo Colombo la considerava una delle quattro piante indispensabili in natura insieme a frumento, vite ed olivo.

Dopo in lungo periodo in cui l' uso diminuì, negli anni trenta del secolo scorso vennero riscoperte e confermate le sue molteplici proprietà e virtù medicamentose.

L' ALOE VERA descritta da LINNEO, l' ALOE BARBADENSIS descritta da MILLER, l' ALOE VULGARIS di LAMARK sono in realtà la stessa pianta. Ne esistono circa 200 varietà, ma tra tutte quella che possiede le maggiori proprietà medicinali è l' ALOE VERA.

Il nome deriva probabilmente dal greco "als" o dall' ebraico "alua" che significa "mare" o "amaro", poiché il succo di ALOE ha un sapore amaro-salato che ricorda il gusto dell' acqua del mare.

L' ALOE è una pianta perenne che possiede un corto fusto legnoso con una rosetta di foglie lanceolate, carnose, provviste di spine, molto grandi. Originaria dell' Africa del sud, predilige i climi caldi e secchi ed è attualmente coltivata in Texas, Barbados, isole Canarie, Capo Verde.

I prodotti che si possono ottenere dalla pianta sono due e ben distinto è il loro utilizzo:

-lassativo:dalle incisioni superficiali della foglia si ricava un succo amaro e giallastro, ricco di composti antrachinonici, utilizzato come lassativo;

-per la pelle:dalle incisioni fogliari profonde si ottiene un gel, ricco di polisaccaridi, utilizzato in dermatologia e cosmetica, conosciuto con il nome di ALOE VERA GEL.

La riscoperta di una antica "panacea": l' ALOE

L' ALOE contiene una notevole quantità di principi attivi:

-ANTRACHINONICI: aloe-emodina, aloina, barbaloina;

-ENZIMI: amilasi, lipasi, proteasi;

_VITAMINE: A, B1, B2, B3, B6, B12, C, E;

-AMINOACIDI: il gel contiene sette degli otto aminoacidi essenziali e undici dei quattordici non essenziali. Questo conferma l' elevato potere nutrizionale del succo di ALOE VERA;

-SALI MINERALI: calcio, fosforo, ferro, manganese, magnesio, rame, cromo, zinco, sodio, potassio, cloro;

-MONOSACCARIDI e POLISACCARIDI: glucosio, galattosio, cellulosa.

LE PROPRIETA' dell' ALOE sono numerose.

Per uso interno ha un' azione:

-GASTROPROTETTIVA: diminuisce l' acidità ed il rischio delle infiammazioni intestinali (coliti);
_ipoglicemizzante: stimola il pancreas alla produzione di insulina;

-ANTIBATTERICA: alcuni componenti hanno proprietà antibiotiche e batteriostatiche;

_IMMUNOSTIMOLANTE: aumenta le difese immunitarie;

-ANTIATEROSCLEROTICA: numerosi studi hanno dimostrato che il consumo di ALOE diminuisce il valore di colesterolo ematico e dei trigliceridi. Contemporaneamente alla diminuzione di colesterolo libero nel sangue, si osserva un aumento della concentrazione ematica di HDL-il cosiddetto "colesterolo buono"-che, circolando nel sangue, riesce a catturare il colesterolo libero;

-LASSATIVA:

è legata ai componenti antrachinonici (aloina e suoi derivati) presenti negli strati superficiali della foglia ed è quella menzionata nella FARMACOPEA UFFICIALE.

Per uso esterno trova impiego come:

-CICATRIZZANTE: diminuisce il tempo di riparazione dei tessuti;

-IDRATANTE: nei processi di riparazione dei tessuti (ustioni, dermatiti, ferite);

-ANTI-INFIAMMATORIA: riduce dolore e gonfiore;

-Coadiuvante nel caso di PSORIASI: riduce la desquamazione della pelle.

COME CURARSI "NATURALMENTE" CON L'ALOE VERA

Oggi in commercio ci sono molti prodotti a base di ALOE.

Per favorire il processo digestivo l'aloè vera è arricchita con:

-oli essenziali di ANICE e FINOCCHIO, utili in caso di aerofagia, meteorismo e difficoltà digestive;

-PAPAYA, la cui attività è dovuta alla presenza dell'enzima digestivo PAPAINA;

CAMOMILLA, nota per la sua attività spasmolitica ed antinfiammatoria del tratto gastrointestinale;

-OLMO che ha attività antisettica, emolliente e diuretica.

Per favorire le fisiologiche funzioni intestinali l'aloè è arricchita con fructooligosaccaridi (che favoriscono la crescita e lo sviluppo dei microrganismi della flora intestinale) e la LIQUIRIZIA che, grazie al contenuto in saponine ha un buon potere emulsionante sfruttato nei casi di stipsi.

Come depurativo generale e come ottimo coadiuvante in caso di infiammazione intestinale (colon irritabile) si usa una miscela di puro gel e parte interna della foglia preparata con un processo che permette ai componenti della pianta di rimanere inalterati fornendo in tal modo la massima attività naturale del succo di ALOE VERA.

Per proteggere le cellule dall'azione dei radicali liberi, ai componenti naturali della pianta si può aggiungere l'estratto concentrato di ARANCIA ROSSA, molto ricca in vitamina C.

Per uso esterno molto usato è il GEL di ALOE VERA che si applica sulla pelle secca e danneggiata con funzione idratante e nutriente.

È quindi particolarmente consigliato in caso di irritazioni, arrossamenti e scottature, anche dopo prolungata esposizione ai raggi solari.

Adatto a tutti i tipi di pelle, non unge e viene completamente assorbito. Il prodotto contiene inoltre vitamina E (nota per la sua azione antiossidante) e TEA TREE OIL (un olio essenziale conosciuto per le sue proprietà antimicrobiche).