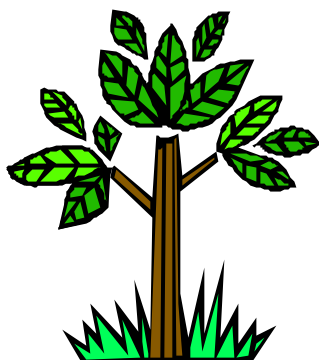


NOTIZIARIO INFORMATIVO DELLA

SEZIONE NATURALIA



FEBBRAIO 2009

NUMERO 2 - 2009

Redattrice: Luisella Giraudi

Indice

Pag. 2 - COME DEPURARE L'ORGANISMO NATURALMENTE

Gli integratori : Cromo picolinato

Pag. 3 - IL MIRTILLO.

Pag. 4- IL THE' VERDE.

Pag. 5 - Gymnema

Pag. 6 - PRONTUARIO TERAPEUTICO ERBORISTICO

Pag. 9 - LA GASTRITE

Attenzione: il notiziario viene diffuso unicamente a scopo informativo ribadendo che ciascuno deve liberamente agire supportato dal medico di sua fiducia, senza alcuna responsabilità della Redattrice e del Circolo stesso.



ALUTE NATURALE

COME DEPURARE L'ORGANISMO NATURALMENTE

Gli integratori

Cromo picolinato

Cromo Picolinato

Il cromo è un importante elemento traccia essenziale per l'organismo umano, la cui presenza negli alimenti è sempre più ridotta a causa dei processi di raffinazione.

La carenza di questo metallo porta a squilibri nel metabolismo, del glucosio, dei grassi e delle proteine che si manifestano come iperglicemia, sovrappeso, diminuita sensibilità dei tessuti all'insulina, e minore resistenza alle infezioni.

Negli ultimi anni l'azione fisiologica e potenzialmente terapeutica del cromo è stato oggetto di numerose ricerche, le quali hanno evidenziato che l'integrazione di cromo picolinato risulta utile nel mantenimento **del tasso glicemico nel diabete senile ed iniziale perchè aiuto l'azione dell'insulina** e aumenta la sensibilità tissutale ad essa, nel controllo dei lipidi ematici e come **fattore limitante lo sviluppo dell'arteriosclerosi**, in quanto **diminuisce il colesterolo totale e le LDL, aumenta le HDL e normalizza i trigliceridi**.

Per gli sportivi è un utile complemento perchè **favorisce la crescita muscolare incrementando l'entrata degli aminoacidi nelle cellule muscolari**, ha un effetto energetico in quanto assicura la rapida captazione del glucosio plasmatico nei tessuti dove costituisce una forma di energia di rapida utilizzazione e favorendo l'immagazzinamento del glucosio come glicogeno, **aumenta la resistenza alla fatica, utile in allenamento e durante le competizioni**.

Può essere utilizzato nei programmi di Riduzione o di mantenimento del peso corporeo, associato ad un adeguato regime dietetico e a moderato esercizio fisico, in quanto **aumenta la velocità del metabolismo** in generale, risparmia le proteine e quindi conserva la massa muscolare la quale brucia molte calorie e quindi più grassi; **diminuisce infine il senso di fame, soprattutto il desiderio di assumere dolci**.

Quindi riassumendo: il Cromo Picolinato **è un integratore nutrizionale coadiuvante per:**

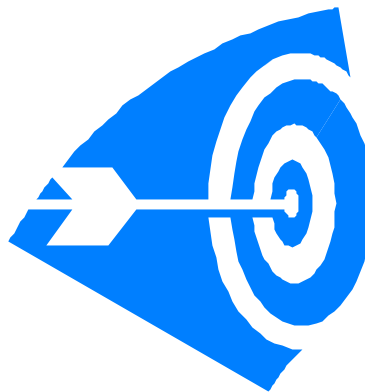
1. Controllo della glicemia nel diabete iniziale e senile
2. Limitare il colesterolo ed i trigliceridi nel sangue
3. Aumentare il vigore, la massa muscolare e la resistenza degli sportivi
4. Aiutare la perdita di peso o il suo mantenimento

Importanza del prodotto

Il cromo picolinato è un integratore dietetico che può essere utile per sopprimere l'appetito ed i crampi. Inoltre, è stato dimostrato che configura il muscolo ed elimina i depositi di grasso, allo stesso tempo. Se venisse ingerito durante l'esercizio fisico e come integratore dietetico di una dieta calorica controllata, i risultati potrebbero essere sorprendenti.

Ci sono stati parecchi studi che hanno dimostrato l'aumento dell'efficacia dell'insulina, mediante l'utilizzo del cromo picolinato, quindi l'abbassamento del colesterolo, l'aumento della glicemia e il miglioramento in generale della composizione dell'organismo.

Durante le ricerche scientifiche anteriori, eseguite dagli stessi investigatori, centottanta individui con il diabete di tipo 2 dimostrarono dei miglioramenti significativi nel livello di glucosio, di insulina e di colesterolo dopo avere utilizzato il cromo picolinato come integratore dietetico.



IL MIRTILLO



Mirtillo

L'essenza è costituita dalle foglie e dai frutti di *Vaccinium myrtillus* L. (fam. Ericaceae), piccolo arbusto alto 30-50 cm, molto ramificato. Cresce in tutta Europa; in Italia è diffuso dalla zona submontana a quella montana ed è presente specialmente sulle alpi e sull'Appennino settentrionale, nei terreni ricchi di humus, nei sottoboschi e nelle brughiere.

I frutti non presentano tossicità o effetti secondari e possono essere consumati freschi, essiccati, sotto forma di succo puro o concentrato, marmellata, estratto secco in capsule.

Tempo balsamico

Le foglie si raccolgono in giugno-agosto; si essiccano all'ombra in strato sottile, in luogo ben areato. Si conservano in sacchetti di carta o tela. I frutti devono essere colti maturi e consumati freschi o essiccati.

Proprietà

Antisettico delle vie urinarie; diuretico; antidiabetico - ipoglicemizzante, vasoprotettore, antiedematoso, normalizzante della permeabilità capillare, normalizzante delle cellule retiniche specializzate nella visione crepuscolare.

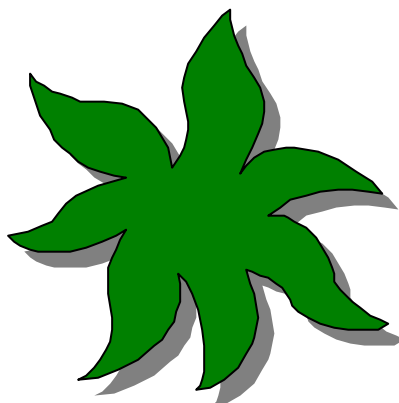
Indicazioni

Infiammazioni delle vie urinarie (cistiti, uretriti); ipertrofia prostatica; iper-uricemia, gotta; diabete, fragilità capillare, varici, emorroidi, alterazione della visione crepuscolare.

Decotto

Foglie: 4 gr. in 200 ml. di acqua; bollire 5 min, infusione 10 min. Una tazza pro dose 3-4 volte al giorno. Le dosi vanno rispettate e il trattamento non deve essere troppo prolungato. Frutti: 1 cucchiaio di frutti essiccati per un quarto d'acqua, bollire 10 minuti; filtrare e bere due-tre tazze al giorno.

Alcune erbe, oltre alle funzioni depurative, hanno anche la prerogativa di stimolare il metabolismo, per aumentare il consumo delle calorie. Il **Fucus**, per esempio, è un'alga marina ricca di iodio, mentre l'**Alga Spirulina** è indicata per compensare le diete povere di proteine fornendo inoltre importanti sali minerali.



Il The verde

Nome comune: *Camelia thea aut sinensis*

Famiglia botanica: Theaceae

Parte della pianta utilizzata: foglie

Origine: spontanea

Provenienza: Cina

Costituenti principali: olio essenziale, caffeina (teina), eterosidi di alcol triterpenici alifatici ed aromatici, tannini catechici, derivati flavonoidi come quercetina, quercitrina, rutina, aminoacidi, steroli, vitamina C, teaflavina, tearubigina, proteine, calcio, ferro, fluoro, alcaloidi come teobromina, teofillina.

Attività salutistiche: è una pianta usata dai cinesi da più di 2000 anni sia come bevanda rinfrescante che come medicinale, è **un potente antiossidante, abbassa il colesterolo, rafforza il sistema immunitario**, protegge dalla carie dentaria, nei casi di stanchezza e depressione, dona energia, mantiene la pelle ed i capelli sani, previene i processi di invecchiamento, dell'arteriosclerosi, aiuta il metabolismo delle ossa e dei tessuti, assicura un buon funzionamento del fegato, dei reni, **riduce l'assorbimento degli zuccheri**, protegge dalle infezioni digestive e respiratorie, abbassa la pressione sanguigna, previene le malattie cardiovascolari. Grazie al contenuto di flavanoidi regola il metabolismo, riduce l'assorbimento degli zuccheri, induce una importante attività lipolitica che favorisce l'eliminazione dei grassi per stimolazione enzimatica.

Altre erbe ricche di fibre tendono a gonfiarsi se ingerite con abbondante acqua almeno un'ora prima dei pasti, creando un certo senso di sazietà: sono il **Glucomannano, Guar, Agar-agar** ed altre fibre vegetali.

La **Garcinia cambogia**, tipica delle regioni asiatiche, riduce l'appetito mentre la **Gynemna silvestre** riduce l'assorbimento degli zuccheri.



Gymnema

Nome botanico: *Gymnema sylvestre*

Famiglia botanica: Asclepiadaceae

Parte della pianta utilizzata: foglie

Origine: spontanea

Provenienza: India

Costituenti principali: glicosidi triterpenici (saponine costituite dall'acido gimnemico), polifenoli.

Attività salutistiche: l'acido gymnenico riduce l'assorbimento degli zuccheri a livello intestinale: la sua molecola, più grossa di quella degli zuccheri, capace di legarsi ai recettori intestinali bloccandoli reversibilmente con un'azione che si instaura velocemente e permane per diverse ore. Un legame analogo si ha anche sulle papille gustative della lingua, infatti ponendo una piccola quantità di polvere di gymnema sulla lingua. in pochi istanti, viene annullata la percezione del dolce e dell'amaro. L'assunzione di Gymnema riporta alla normalità i valori di polisaccaridi, ac. esuronico, esosammine, ac. sialico, glicosamminoglicani, ac. ialuronico legati a proteine. Tali valori **risultano notevolmente aumentati in caso di iperglicemia (alimentare o diabetica)**. Tali sostanze sono responsabili della maggior parte degli effetti dannosi del diabete e di una sovralimentazione a base di zuccheri

Anche il **Bacello di fagiolo** e la **Radice d'asparago** vengono spesso utilizzati come supporto alle diete, mentre l'**Ananas**, la **Papaia** ed il **Pompelmo** sono particolarmente indicati per combattere gli inestetismi della cellulite. In quest'ultimo caso è importante assumere tisane diuretiche a base di **Pilosella**, **Betulla**, **Equiseto** e stimolanti la circolazione sanguigna, come la **Castanea**, la **Centella asiatica** e gli **estratti di Mirtillo**, ricchi di vitamina P e utili a rinforzare i capillari venosi.

PRONTUARIO TERAPEUTICO ERBORISTICO

Vi cito le principali erbe utilizzabili con successo in terapia, il modo di somministrazione ed il tipo di preparazione viene stabilito dal medico che prescrive le erbe.

ACNE: bardana, tarassaco, viola del pensiero; localmente estratto fluido di calendula ed iperico.

AFTE: mirra, calendula, propoli, timo.

ALLERGIE: ribes nigrum, cardiospermum, quercus pedunculata (macerato glicerico), manganese (oligoelemento).

ANEMIA: china, pappa reale, fieno greco, alfa-alfa, genziana ,olio essenz. di limone.

ANORESSIA: pappa reale, damiana, avena sativa, fieno greco.

ANSIA, ANGOSCIA: valeriana, passiflora, arancio amaro, escolzia, biancospino, luppolo, melissa.

AEROFAGIA, GONFIORI DI PANCIA: angelica, finocchio, anice, carbone vegetale, fermenti lattici.

ARTERIOSCLEROSI: ginkgo biloba, aglio, olivo, chelidonium, lecitina di soia.

ARTROSI: artiglio del diavolo, ribes nigrum, vitis vinifera, rovo, sequoia gigantea, frassino, pino, betulla.

ARTRITE REUMATOIDE: artiglio del diavolo, uncaria tomentosa, spirea olmaria, frassino.

ASMA: efedra, cardiospermum, marrobbio, viburno (macerato glicerico); curare anche l'ansia.

BRONCHITE, TOSSE: olio essenz. di pino, issopo ed eucalipto; capelvenere, rosolaccio, malva, verbasco, zenzero, papavero rosso.

BULIMIA: camedrio, ortosifon.

CALDANE: salvia, calendula, alchemilla, olio di enoteca.

CANDIDOSI: echinacea, fermenti lattici per bocca ed anche per applicazioni locali.

CALCOLI ALLA CISTIFELLEA: cardo mariano, carciofo, tarassaco, crisantellum, fumaria, genziana, rabarbaro.

CALCOLI AI RENI: pilosella, fumaria, spaccapietre, ononide, the verde, ribes nigrum.

CEFALEA: artiglio del diavolo, salice, ribes nigrum, rosa canina.

CELLULITE: fucus, pilosella, tarassaco, betulla, tè verde, gambo d'anas, ginepro, centella asiatica.

CISTI OVARICHE: ribes nigrum, rubus idaeus.

CISTITE: pilosella, betulla, uva ursina, gramigna.

COLITE DIARROICA: carbone vegetale, fermenti lattici, anice, finocchio, bacca di mirtillo, menta, melissa.

COLITE CON STIPSI: liquirizia, semi di lino, psillio, rabarbaro.

COLESTEROLO ALTO: cardo mariano, carciofo, tarassaco, genziana, rabarbaro, gugal, olio di germe di grano, lecitina di soia.

CRAMPI MUSCOLARI: artiglio del diavolo, ribes nigrum, magnesio, potassio.

CRISI DI PANICO: vedi ansia.

CONVALESCENZE: pappa reale, damiana, eleuterococco, avena sativa.

DEBOLEZZA: pappa reale, ginseng, boldo, alfa-alfa, cola.

DEPRESSIONE: iperico, kawa kawa, ginseng, cola; (vedi anche ansia).

DEPURANTE: bardana, gramigna, genziana, rabarbaro, pilosella, cardo mariano.

DIARREA: vedi colite diarroica.

DISMENORREA: rubus, ribes nigrum, luppolo, pungitopo, olio di enoteca.

DIGESTIONE LENTA: cardo mariano, rabarbaro, carciofo, tarassaco, verbena, genziana.

DIABETE: gynemna selvatica, eucalipto, bacello di fagiolo, lievito al cromo, chrisantellum.

DOLORI: salice bianco, artiglio del diavolo, ribes nigrum.

ECZEMI CUTANEI: olio o crema di calendula.

EMORRAGIE UTERINE: achillea, borsa del pastore.

EMORROIDI: ippocastano, hamamelis, malva, vite rossa, cardo mariano, tarassaco.

EMICRANIA: salice, ribes nigrum, rosa canina, artiglio del diavolo.

HERPES: echinacea.

FEBBRE: china, spirea olmaria, sambuco.

FLEBITE: mirtillo, centella asiatica, ippocastano, pioppo, pilosella, sorbo, gugal.

FRIGIDITA': damiana, ginseng, pappa reale, olio di enotera.

GASTRITE: salvia, dolomite, fico, anice, cumino, angelica, liquirizia, camomilla romana, melissa, argilla.

GENGIVITE: mirra, calendula, propoli, timo, salvia, malva.

GOTTA: artiglio del diavolo, frassino, betulla.

IMPOTENZA: pappa reale, ginseng.

INFLUENZA: echinacea, rosa canina, eucalipto.

INSONNIA: tilia tomentosa (macerato glicerico); vedi inoltre: ansia.

INSUFFICIENZA EPATICA: vedi digestione lenta.

INSUFFICIENZA VENOSA E LINFATICA: ippocastano, pioppo, centella asiatica, mirtillo, pilosella, vite rossa, hammamelis, sorbo comune, pungitopo.

IMPOTENZA: ginseng, damiana, pappa reale.

IPERTENSIONE: olivo, vischio, biancospino, aglio, ortosiphon.

IPOTENSIONE: ginseng, pappa reale, esedra.

LARINGITE: ribes nigrum, echinacea, rosa canina, propoli, oli essenziali di eucalipto, timo e pino mugo.

LABIRINTITE: ribes nigrum, salice, pilosella.

MALATTIE VIRALI: echinacea.

MENOPAUSA: salvia, calendula, rubus, olio di enotera.

NAUSEA: cardo mariano, genziana, salvia, limone.

OBESITA': vedi bulimia.

OSTEOPOROSI: pappa reale, equisetto, avena sativa, eleuterococco, olio ess. di limone.

OTITE: salsapariglia, timo, salice bianco.

PARASSITI INTESTINALI: aglio, melograno (correggere la stitichezza).

PROSTATITE: ginkgo biloba, alfa-alfa, sequoia gigantea, ribes nigrum.

RAFFREDDORE: echinacea, rosa canina, propoli, timo.

RINITE ALLERGICA: ribes nigrum, echinacea, cardiospermum, manganese (oligoelemento).

RICOSTITUENTI: vedi convalescenze.

SINUSITE: echinacea, olio ess. di pino e issopo, piantaggine, sambuco.

SCIATICA: artiglio del diavolo, salice bianco, gugal, ribes nigrum.

STITICHEZZA: senna, cascara, frangula, liquirizia, semi di psillio e lino, rabarbaro, cassia.

TONSILLITE: echinacea, propoli, rosa canina, mirra, timo, ribes nigrum.

TOSSE: vedi bronchite.

UNGHIE E CAPELLI FRAGILI: pappa reale, alfa-alfa, ortica, eleuterococco, avena sativa.

VENE VARICOSE E CAPILLARI DILATATI: mirtillo, ginkgo biloba, ippocastano, hammamelis, pilosella, betulla.



LA GASTRITE

Come me ne accorgo |

La gastrite spesso è asintomatica; quando presenti, i sintomi sono: digestione difficile (dispepsia) con senso di ripienezza post-prandiale, nausea, bruciore e/o dolore alla parte centrale dell'addome, in alto (epigastrio) o al centro (mesogastrio). Più raramente è presente vomito, spesso alimentare, ma a volte anche a digiuno. A volte il dolore si riduce o scompare dopo mangiato

Spesso la gastrite è associata ad un'infezione dell'**intestino**. In questo caso si può parlare di **GASTROENTERITI**. Poiché in caso di infiammazione acuta la dieta deve essere più ristretta, elenco qui di seguito gli alimenti **VIETATI E CONSENTITI** in caso di primissima infiammazione. Và ricordato infatti che in genere si hanno dei sintomi acuti forti con dolori per qualche settimana, quindi il cibo assunto deve essere controllato pazientemente. In seguito, dopo aver fatto una cura adeguata, si può riprendere piano-piano a mangiare alimenti un pochino più conditi, fino a tornare a un regime dietetico normale, in caso di gastrite acuta risolta, moderati in caso di gastrite cronica.

ALIMENTI CONSIGLIATI

Bevande

-- caffè d'orzo, yogurt, camomilla, acqua naturale non gasata, tisane preparate con alcune erbe sfuse (foglie di alloro, fiori di camomilla, fiori e foglie di malva, semi di finocchio, foglie di melissa)

Primi Piatti

-- riso o pasta conditi in bianco senza soffritto con cipolla o altri aromi. Per in bianco si intende olio crudo;
-- passato di verdura o minestre di verdure, minestre di patate (NO CIPOLLA!) con un cucchiaino di olio crudo;

Secondi piatti

-- poca carne e possibilmente bianca (pollo, vitello), cotta a vapore e condita con olio crudo. Manzo o carne arrosto solo qualche volta;
-- pesce magro (sogliola – nasello- luccio - orata), lessato o ai ferri e condito con olio crudo;
-- formaggi freschi non piccanti e poco grassi (mozzarella, stracchino, bel paese)
-- uova alla coque COTTE o in camicia.

Verdure

-- patate, purè, carote, zucchine, finocchi, fagiolini freschi. Tutte queste lessate.
-- insalata tenera e dolce.

Frutta

- frutta cotta, frutta molto matura, frutta sciroppata SENZA CONSERVANTI.

Farinacei

-- fette biscottate, pan biscotto, grissini, crackers senza sale.