

REFLUSSO (ESOFAGITE)

L'esofagite da reflusso è un'infezione dell'esofago dovuta alla risalita - reflusso, appunto - di succo gastrico acido (o, meno frequentemente, di bile, che ha pH basico). L'esofago viene così a contatto di liquidi biologici che, in quella sede, si rivelano dannosi e che provocano infiammazione. **All'origine del disturbo c'è la perdita della funzione di barriera nei confronti del reflusso di queste sostanze da parte della valvola posta tra stomaco ed esofago (cardias), un evento che si verifica ad esempio nell'ernia iatale, ovvero quando una porzione di stomaco risale nella cavità toracica passando attraverso il diaframma.**

La naturopatia pone l'accento sulle cause ultime dei malesseri e su queste interviene, indagando approfonditamente lo stile di vita di chi ne è affetto, individualizzando il trattamento, che si baserà sull'utilizzo di rimedi capaci di agire sugli aspetti fisici, psichici ed emotivi della persona. Generalmente, la naturopatia, in circostanze come queste, valuta innanzitutto la risposta infiammatoria del soggetto e l'eventuale non corretta funzionalità del sistema neurovegetativo.

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

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 tinte 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 in capsule al più alto titolo possibile di Acemannano; Mirtillo e Boswellia serrata, sotto forma di estratti secchi; Malva, Altea e Piantaggine in parti uguali in taglio tisana, macerate a freddo per molte ore; Camomilla e Calendula anch'esse in taglio tisana; Argilla verde, 1 cucchiaino mescolato a lungo in ½ bicchiere di acqua prima dei pasti; Ficus carica gemmo derivato; gli acidi grassi essenziali Omega 3; il sale di Schuessler n. 11 oppure il sale di Schuessler combinato Complesso "C"**

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

Anche in assenza di ipersensibilità, sono in ogni caso opportuni alcuni **accorgimenti alimentari. La riduzione o l'eliminazione di grassi e fritti (che ritardano lo svuotamento gastrico) è consigliata, così come quella dei cibi irritanti le mucose (caffè, tè, aglio, agrumi, pomodoro, cioccolato, spezie e condimenti piccanti, insaccati, bibite gassate ecc.). Irritano le mucose anche alcolici, fumo e farmaci antinfiammatori non steroidei (i cosiddetti FANS, tra cui la comunissima aspirina).**

Esistono poi alcuni alimenti preziosissimi per i loro benefici effetti cicatrizzanti, quali **carota, patata e, soprattutto, cavolo: il succo centrifugato di questi ortaggi (1 bicchiere ¼ d'ora prima dei pasti) funziona in 2 settimane e, nel caso, 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. A quest'ultimo scopo, è bene inoltre 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 o comunque emotive. **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. Diventa essenziale quindi provvedere anche al **riequilibrio della sfera psicoemotiva.**

Gli Oligoelementi Manganese-Cobalto (rimedio perfetto per i soggetti distonici) e Litio, gli opportuni fiori di Bach, la Tilia Tomentosa in gemmoderivato , e la Melissa, ottima nelle somatizzazioni sull'apparato digerente, e i tanti altri rimedi che agiscono sugli aspetti neurovegetativi, rappresentano tutte valide soluzioni per intervenire in queste circostanze.

Nel riequilibrio del piano neurovegetativo, risulta inoltre particolarmente adatta **la riflessologia plantare.**

Anche nel caso del reflusso, i prodotti naturali possono sì rappresentare un importante supporto, ma non devono diventare una dipendenza: è indispensabile, contemporaneamente all'assunzione di rimedi, **incominciare a cambiare stile di vita, imparando a mantenere quanto più possibile sotto controllo i livelli di stress e acquisendo buone abitudini, come la pratica consuetudinaria di un'attività fisica anche leggera.**

(Tratto da uno studio del dr. Luca Avoledo, Naturopata)