

# Stipsi

A cura del Dott. Angelo Bianco



LE ERBE DALLE STRAORDINARIE VIRTU' CURATIVE

La stitichezza, o stipsi, consiste in un ritardo più o meno accentuato nell'eliminazione delle feci. È difficile stabilire un numero "normale" di evacuazioni, poiché ogni intestino lavora secondo i propri ritmi. Tuttavia, si può parlare di stipsi quando le feci non vengono eliminate più di 2 volte a settimana. Prescindendo dalle cause fisiche, **la stitichezza per lo più dipende da cattive abitudini comportamentali e alimentari** come reprimere lo stimolo per mancanza di tempo e ricorrere a un'alimentazione frettolosa e povera di cibi vegetali e integrali.



UN AIUTO DALLA NATURA

## MOVIMENTO E ALIMENTAZIONE

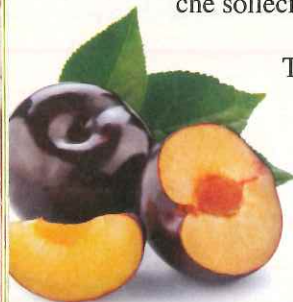


È opportuno ricorrere ai farmaci solo previo consiglio medico, mentre è basilare adottare abitudini alimentari adeguate e uno stile di vita più corretto: **fare del moto, bere abbondantemente; apportare una alimentazione ricca di fibre e liquidi, mangiare con calma e a orari regolari**, evitare di reprimere lo stimolo naturale.

La vita sedentaria induce atonia delle pareti intestinali, mentre una **regolare attività fisica tonifica i muscoli dell'addome facilitando la motilità intestinale**.

Le fibre, oltre a trattenere i liquidi che rendono le feci più morbide, producono una maggiore quantità di scorie fecali che sollecitano meccanicamente i movimenti.

Tra gli alimenti ricchi di fibre ad azione lassativa segnaliamo in particolare: **avena, kiwi, prugne, bietole, cavoli, cicorie, e carciofi**.



Laddove ciò risultasse insufficiente, è utile avvalersi di miscele di piante ad azione lassativa e che agiscono in maniera sinergica. L'effetto purgante varia in base alle condizioni in cui è cresciuta la pianta e alle metodiche di lavorazione, per cui è utile avvalersi del consiglio di un professionista.

Tra le piante principali consigliate abbiamo: **senna, cascara, cassia, aloe e rabarbaro** ricche di glucosidi antrachinonici ad attività purgante.

La senna possiede un particolare tropismo elettivo nei confronti dell'intestino crasso e i suoi senosidi si comportano come pro farmaci, acquisendo azione lassativa solo dopo essere stati metabolizzati dalla flora batterica intestinale. La reina, il principio attivo caratteristico della senna, è scarsamente assorbito e agisce in situ esaltando la secrezione di acqua ed elettroliti nel lume intestinale, inibendo il riassorbimento e aumentando il contenuto enterico, che di fatto rappresenta un grosso stimolo per l'aumento di motilità del crasso.

Utile associare erbe ad azione carminativa come **finocchio, cumino, carvi** che aiutano ad eliminare i gas che si formano per cattiva digestione e permanenza delle feci e piante ad azione coleretica e colagoga che stimolano la produzione di bile da parte del fegato quali il tarassaco, il marrubio e il boldo.

La **frangola** è indicata nei casi in cui le feci devono essere morbide, quindi in presenza di ragadi ed emorroidi.

La **radice di liquirizia** svolge leggera



azione lassativa grazie alla presenza di mannite che agisce attirando acqua nel colon.

Utili infine risultano le piante ad azione eupeptica ed emolliente-lubrificante quali **la genziana e la malva** e altre di tipo meccanico, tipo **semi di psillio**, che, grazie alla ricchezza di mucillagini, incrementano la massa fecale.