

*Disturbi fastidiosi in grado di pregiudicare la qualità della vita. Aumentano le persone che soffrono di questa patologia e sono soprattutto donne. Ecco gli alleati per neutralizzarla*

# INTESTINO IRRITABILE? Attaccalo su più fronti!

**S**intomi diversi: dolori e crampi addominali, senso di pesantezza, gonfiore e meteorismo, gas intestinali e scariche diarroiche, magari alternate a periodi di stipsi. Tutto questo viene generalmente definito colite, ma il termine è improprio. Bisognerebbe parlare di **Sindrome dell'Intestino Irritabile**. Si è molto insistito, in passato, su ansia, stress, disturbi emozionali e depressione passeggera. Tutte situazioni psicologiche che possono, in qualche modo, determinare conseguenze fisiche. Si parla, in questi casi, di somatizzazione. Oggi, però, si tende anche ad individuare delle cause organiche, oltre che psichiche. Si è visto che la Sindrome dell'Intestino Irritabile è collegata a intolleranze

alimentari, o al malassorbimento di zuccheri come lattosio e fruttosio. A volte sono implicate manifestazioni allergiche o un eccesso di popolazione batterica nell'intestino tenue. Soprattutto, però, si è trovata una evidente correlazione con fenomeni di tipo infiammatorio. Analisi e studi clinici lo confermano. L'infiammazione, anche se a uno stadio non particolarmente acuto, gioca un suo ruolo nella genesi della malattia. Non un ruolo esclusivo, ma certamente importante. In parole povere: **pluralità di sintomi, pluralità di cause**. Conseguenza: **pluralità di rimedi**. Bisogna infatti ricorrere a una serie di sostanze funzionali per ripristinare uno stato di benessere in questa categoria di pazienti. ■

## Dolore, alterazioni, gonfiore: occhio a questi sintomi

**S**e da più di tre mesi accusi questi sintomi, in maniera continuativa oppure ricorrente, probabilmente soffri di intestino irritabile:

- 1** dolori e disturbi addominali che diminuiscono con la defecazione, spesso associati a cambiamenti nella frequenza delle scariche e/o alla consistenza delle feci;
- 2** almeno due tra i disturbi

sottoelencati, almeno una volta ogni quattro giorni;

- ◆ frequenza dell'alvo alterata (più di tre scariche al giorno o meno di tre alla settimana);
- ◆ alterata consistenza delle feci (troppo dure o troppo molli);
- ◆ alterato transito delle feci (sforzo eccessivo, urgenza accentuata, senso di evacuazione incompleta);

- ◆ presenza di muco nelle feci;
- ◆ sensazione di gonfiore e tensione a livello addominale.

**RICORDA:** la Sindrome dell'Intestino Irritabile spesso si manifesta con disturbi da eccessiva motilità, e quindi con diarrea. Se prevale la stitichezza, bisogna ricorrere a sostanze specifiche di cui parliamo a pagina 26.

# LE CINQUE SOSTANZE AMICHE DEL BENESSERE

**AKBA** L'Acido 3-acetil 11-cheto  $\beta$ -boswellico, meglio noto con la sigla AKBA, viene estratto dalla preziosa resina di una pianta indiana: la Boswellia serrata. Agisce efficacemente sulle reazioni infiammatorie e allergiche, oltre che sull'eccessiva motilità intestinale che causa gli episodi di diarrea. Tutto questo senza provocare effetti collaterali.

**MALTODESTRINE FERMENTATE** Facendo fermentare le Maltodestrine, ad opera del fungo *Aspergillus oryzae*, si ottiene un mix di enzimi estremamente efficaci nel migliorare i processi digestivi. Queste sostanze aiutano a demolire tutti i residui di cibo che ristagnano nel lume intestinale, dove vengono fermentati ad opera della flora batterica. Risultato: produzione di gas, meteorismo, gonfiori. Contrastano inoltre le allergie alimentari, come quella al lat-

tosio oppure al glutine, e svolgono un'azione efficace contro la diarrea postprandiale.

**INCENSOLO ACETATO** L'Incensolo acetato, altro composto vegetale è anch'esso estratto dalla Boswellia. Rinforza l'effetto antinfiammatorio dell'AKBA e contemporaneamente aiuta a rilassarsi, superando l'ansia e quegli stati di tensione ricollegabili allo stress e ai ritmi della vita moderna.

**OLIO ESSENZIALE DI FINOCCHIO SELVATICO** L'olio essenziale di Finocchio selvatico, grazie all'alto contenuto di Anetolo, disinfetta l'intestino e combatte l'eccessiva formazione di gas.

**ZINCO** Micronutriente minerale essenziale per la nostra salute. Ci aiuta infatti, da un lato, a combattere i momenti di tristezza e depressione, e dall'altro riduce intensità e frequenza delle scariche diarroidiche.

Assumendo contemporaneamente e nei giusti rapporti queste cinque sostanze, è possibile dare un vero sollievo a chi soffre della Sindrome dell'Intestino Irritabile, almeno nei casi di motilità intestinale eccessiva (diarrea). È importante che questi rimedi naturali siano somministrati una o due volte al giorno, mezz'ora prima dei pasti principali, possibilmente in forma di compresse gastroresistenti. Solo in questo modo le cinque sostanze, in particolare gli enzimi digestivi, attraversano indenni lo stomaco e vengono liberate proprio là dove servono: vale a dire nell'intestino irritato e sofferente.

## Cibi da EVITARE e consigli pratici

**C**hi soffre di Intestino Irritabile con diarrea prevalente, deve limitare al massimo i seguenti cibi e bevande:

- ✓ latte e derivati;
- ✓ alimenti grassi, specie fritti e intingoli;
- ✓ verdure tipo legumi, cipolle,
- ✓ cavoli, broccoli, cavolfiori,
- ✓ cavolini di Bruxelles;
- ✓ cereali integrali;
- ✓ frutta come uva, banane e albicocche;
- ✓ dolci, cioccolato, bevande zuccherine;
- ✓ caffè e tè.

È bene non coricarsi subito dopo aver mangiato. Si consiglia di evitare pasti troppo abbondanti, di bere molta acqua e di svolgere, nei limiti del possibile, dell'attività fisica.

Acido 3-acetil  
11-cheto  
 $\beta$ -boswellico

Incensolo  
acetato

Maltodestrine  
fermentate  
(mix di enzimi  
da *Aspergillus*)


Olio  
essenziale  
di finocchio  
selvatico

Zinco

UN PRODOTTO PLURALE  
che contiene  
5 ATTIVI

COMPRESSE GASTRORESISTENTI

IN FARMACIA 

 **Alphrema** [www.alphrema.it](http://www.alphrema.it) - [info@alphrema.it](mailto:info@alphrema.it) - tel. +39 02 96319001