



# Indicazioni fitoterapeutiche

## (2° Parte)

---

Tratto da "WIKIPEDIA"

---

### ALTERANTI

Un alterante è una sostanza che modifica i processi riparazione e nutrizione dei tessuti. Chiamati nella medicina tradizionale anche "depuratori ematici". Hanno la reputazione di restaurare "sane funzioni corporee", di promuovere la vitalità e la salute senza ulteriormente specificare in che cosa ciò consiste.

### AMARA

Gli amara aumentano la secrezione gastrica (prima dei pasti) e tonificano il sistema digestivo. Una parte sono anche ottimi epatici.

Meccanismo d'azione degli amari

1. stimolazione dei recettori per l'amaro sulla lingua
2. stimolazione del vago, rilascio di gastrina, stimolazione secrezioni gastriche e salivari, che a loro volta stimolano una catena di secrezioni da parte del pancreas, cistifellea, duodeno, ecc.
3. riducono infezioni enteriche e dispepsia
4. riducono la fermentazione, specialmente durante le febbri quando il tratto gastrointestinale è meno attivo a causa della ridotta perfusione ematica
5. riducono l'iperattività ad allergeni ed antigeni
6. aumentano il flusso di bile
7. aiutano a regolare le secrezioni di insulina/glucagone
8. stimolano l'appetito contribuiscono alla rigenerazione delle pareti intestinali
9. promuovono l'assorbimento di grassi e vitamine A, D, E, K.
10. Promuovono una leggera leucocitosi
11. Riducono la temperatura corporea (aumentano il flusso ematico al fegato)

Usi

- \* Anoressia e cattiva digestione
- \* Disturbi epatici e biliari (azione coleretica)
- \* Disturbi della glicemia
- \* Gastrite cronica e ulcera gastrica
- \* Intolleranze alimentari e allergie
- \* Condizioni di debilitazione associate ai disturbi sopra elencati
- \* Condizioni febbrili
- \* Ittero

Gli amari possono risultare utili anche in casi di disturbi non direttamente gastrointestinali:

- \* emicranie e cefalee
- \* problemi infiammatori, soprattutto cutanei
- \* condizioni di ipersensibilità ed allergia

Controindicazioni

- \* Ulcera duodenale
- \* Condizioni descritte come 'caldo-fredde' nelle medicine tradizionali

Prescrizione

\* Vista l'azione riflessa, non c'è bisogno di utilizzare dosi elevate; sarà sufficiente elicitare una forte sensazione di amaro, e bere lentamente. Il medium preferito è una tintura diluita



\* Dato che l'azione è mediata dal sistema nervoso parasimpatico (nervo vago), è necessario aspettarsi un ritardo di 20-30 minuti nell'azione, quindi assumere mezz'ora prima dei pasti.

\* L'assunzione a lungo termine è possibile se è di beneficio, ma sarebbe preferibile l'utilizzo degli amari solo in caso di necessità, cioè come una stimolazione ad una miglior funzionalità autonoma piuttosto che come una 'gruccia'.

#### Piante

\* Puri: trifoglio fibrini, genziana, centauro, ruta, curcuma, assenzio, ...

\* con mucolasi: tussilago, canapa, ...

\* con astringente: asclepia, ....