

ULCERA PEPTICA

Con questo termine si intendono due tipi di ulcera: duodenale e gastrica. Sono state raggruppate poiché cause e sintomi sono simili, cambia solo la sede.

Eziopatogenesi

La causa della malattia ulcerosa non è nota con precisione. Certamente sono chiamati in causa diversi fattori:

- ipersecrezione acida;
- diminuzione delle difese della barriera mucosa;
- infezione da *Helicobacter pylori* (in particolare per l'ulcera gastrica);
- fattori psicosomatici.

Segni clinici

Crampi epigastrici postprandiali tardivi (3-4 ore), che cessano solo dopo il pasto successivo. Sono dolori ritmici che evolvono per periodi continui di 15 giorni circa e che si ripetono spesso 2-3 volte nel corso dell'anno. La sua evoluzione in caso di mancato trattamento è cronica e ciclica (ulcera-cicatizzazione-ulcera, ecc.), e durante questo percorso evolutivo possono subentrare complicanze acute: emorragie, perforazioni e stenosi.

Psicosomatica

- Ipersecrezione;
- diminuzione della resistenza della mucosa;
- soggetti ipersecretori/iposecretori;
- problematica di dipendenza orale frustrata;
- situazione conflittuale che frustra il desiderio di dipendenza.

L'abitudine di dirigere sentimenti e aggressività non verso l'esterno, ma verso l'interno, contro se stessi, porta come conseguenza ulcere gastriche, che sono espressione di autodigestione: l'individuo si autodivora. L'ulcera sarebbe scatenata da un impulso aggressivo non esteriorizzato nei confronti di un ambiente lesivo. L'ulceroso inghiotte, non esteriorizza, si impone una costrizione interiore che da alcuni Autori è stata definita "cattiva madre interiorizzata". È questa costrizione che impedisce al soggetto di richiedere al suo ambiente la soddisfazione dei desideri di ricevere segni di affetto, di essere vezzeggiato, coccolato, e gli impedisce di esprimere quella che si definisce "dipendenza passiva".

Nell'ulcera gastrica si ha iposecrezione ed è alterata la mucosa gastrica per carenza di fattori protettivi (muco), nell'ulcera duodenale si ha ipersecrezione in ambiente alcalino; dal punto di vista analogico i pazienti con ulcera gastrica hanno carenza di fattori difensivi, mentre quelli con ulcera duodenale mostrano eccesso di acidità (aggressività) in ambiente alcalino, cioè eccesso di difesa. La presenza di *Helicobacter pylori* indica una carenza nel sistema immunitario (riconoscimento dell'altro da sé), e nello stesso tempo danneggia la barriera difensiva alterando la produzione di muco.

TRATTAMENTO

DIETOTERAPIA

La modificazione di alcune abitudini alimentari e dello stile di vita costituisce un aspetto fondamentale della terapia e della prevenzione dell'ulcera peptica.

Alimenti consigliati

L'alimentazione del paziente ulceroso deve fornire:

- *vitamina A* – Si trova in latte, latticini, carne, pesce, frutta, verdura di colore giallo-arancio, favorisce la guarigione e la formazione della mucosa gastro-duodenale;
- *vitamina C* – Negli agrumi, dei quali si possono utilizzare i succhi diluiti con acqua, nella frutta acidula e nella verdura a foglia verde; questa vitamina è in grado di stimolare le capacità rigenerative dei tessuti, facilitando così la guarigione delle lesioni ulcerose;
- *vitamine del gruppo B* – In cereali integrali, legumi, carne, pesce, frutta secca, semi oleosi, partecipano alla ricostruzione delle mucose danneggiate;
- *zinco* – In cereali, carne, frutti di mare, favorisce la guarigione delle ulcere;
- *grassi essenziali* – Nel pesce azzurro, nell'olio d'oliva e di semi, stimolano la produzione di sostanze che esercitano un'azione protettiva sulla mucosa;
- *fibre* – Contrariamente a quanto si crede, in quantità ragionevole riducono la secrezione acida e possono anche ridurre la comparsa di recidive.

Consigliamo di consumare pasti ben equilibrati a base di cibi cotti semplicemente (al vapore, alla piastra, lessati), che devono essere masticati bene e consumati senza fretta. Le diete rigide, un tempo terapia d'elezione per l'ulcera, ora sono riservate alle forme più gravi e se c'è il rischio di complicanze.

Il latte, fino a oggi considerato l'alimento migliore negli attacchi acuti, ha effetti molteplici e contrastanti sulla mucosa gastro-duodenale, perché contiene prostaglandine e fosfolipidi che svolgono un'azione protettiva; però contiene anche calcio, che può stimolare la secrezione acida. Anche in questo caso, quindi, è di fondamentale importanza valutare la risposta individuale.

Alimenti da evitare

È consigliabile limitare l'assunzione di cibi duri, pasti abbondanti, cibi troppo caldi o troppo freddi, per ridurre al minimo gli stimoli di tipo meccanico o termico.

Si sconsiglia l'uso di cibi precotti, fritti, superalcolici, caffè e tè forte lontano dai pasti, bevande gassate e zuccherate, spezie, senape, salse a base di soia, brodo di carne, cibi ricchi di zuccheri e sale; tutti questi alimenti stimolano la produzione di succhi gastrici in massicce quantità.

Il consumo di bevande alcoliche (vino, birra) e caffè durante i pasti non è vietato, ma lasciato alla discrezione del medico curante e alla tolleranza individuale.

FITOTERAPIA

Vedi anche *Pirosi*.

- **Aloe (*Aloe vera*)** – Originaria dell'Africa meridionale ma diffusa in tutta la fascia equatoriale e temperata fin all'Asia, è più volte citata nella Bibbia come sinonimo di sostanza amara ma benefica, quasi in grado di fornire espiazione e purificazione da peccati (forse per la sua azione purgante). Già usata dai medici egizi, greci, romani, cinesi per la cura di ferite, abrasioni, scottature, infiammazioni interne e cutanee, prurito, oggi è impiegata anche per dermatiti, esantemi, ma soprattutto come immunomodulante (allergie) e antinfiammatorio cutaneo e mucoso (gastriti, ulcere). Contiene acidi grassi antinfiammatori; il succo è batteriostatico, e sembra migliorare le ulcere da *Helicobacter pilori*. Inoltre, è drenante linfatico. Contiene però anche acido salicilico e antrachinoni (aloina) dall'azione fortemente lassativa. Il mannosio, steroide ad alto peso molecolare, sembra tra i maggiori responsabili dell'azione cicatrizzante e di quella immunitaria. Estratto secco del gel, capsule da 200 mg circa, 1-3/die.
- **Fico (*Ficus carica*) e Ontano nero (*Alnus glutinosa*)** – Si tratta della classica associazione gemmoterapica indicata in caso di ulcera gastrica o duodenale recidivante o cronica. Il gemmoderivato di fico svolge, infatti, un'azione globalmente riequilibrante sulla motilità di stomaco e duodeno tramite una stimolazione diretta sul diencefalo; quello di ontano nero è indicato nelle infiammazioni dei tessuti profondi. Dosi: 40 gtt di ciascuno gemmoderivato, un quarto d'ora prima dei pasti, 2 vv/die.
- **Liquirizia (*Glycyrrhiza glabra*)** – Emolliente, antinfiammatoria, spasmolitica, antiulcerosa, cicatrizzante, i suoi estratti dalla radice e dal succo sono molto usati, in fitoterapia, nel trattamento di gastriti e ulcere gastriche, acute o recidivanti. Estratto fluido: 15-20 gtt 2-3 vv/die, lontano dai pasti. Oppure, un cucchiaino di polvere di succo concentrato sciolto in mezzo bicchiere d'acqua. È controindicata agli ipertesi e durante gravidanza e allattamento (contiene molecole ormono-simili). Non va assunta insieme all'aloè, perché può provocare ipopotassiemia.

Il trattamento oligoterapico prevede solitamente, in questi casi, *Manganese-Cobalto*, antidi-tonico, e *Zolfo*, antinfiammatorio mucoso, a giorni alterni. In presenza di forte componente ansiosa anche 1-2 dosi/die di *Litio*, regolatore della trasmissione nervosa.

OMOTOSSICOLOGIA

Fase di reazione o di impregnazione entodermale

- ***Nux vomica Heel*** – Gonfiore epigastrico, dolore bruciante allo stomaco, rimedio di base delle diverse fasi della gastrite fino all'ulcera. Posologia: 1 cpr 3 vv/die.
- ***Ipeca Heel*** – Iperacidità dispepsia, ulcera del duodeno e dello stomaco, dolori da fame e del digiuno. Posologia: 1 cpr 3 vv/die da associare al rimedio precedente.
- ***Anacardium Homaccord*** – Rimedio da intercalare nei trattamenti prolungati nell'ulcera gastrica e duodenale. Posologia: 10 gtt 3-4 vv/die nelle fasi acute, nei dolori da ulcera, altrimenti 1 f 1-2 vv/settimana im sc.
- ***Nux vomica Homaccord*** – Regolazione della funzionalità del sistema digerente attraverso il controllo sul tono vagale e simpatico. Posologia: 10 gtt 3 vv/die o 1 f 1-2 vv/settimana im sc.

seguito

- *Erigotheel* – Regolazione biologica delle funzioni secretorie della mucosa dello stomaco, creando così le condizioni necessarie, fisiologicamente, per la guarigione dell'ulcera e prevenzione di recidive. Attenuazione indiretta del vagotono, in base alla stimolazione del simpatico antagonista. Posologia: 1 f/die in casi acuti im sc ev, altrimenti 1 f da 1 a 3 vv/settimana. Eventualmente associato con *Arnica compositum Heel* fiale.
- *Mucosa compositum* – Rimedio di supporto impiegato in molti tipi di patologie delle mucose, per regolarne la funzionalità e stimolare il sistema immunitario associato alle mucose. Posologia: 1 f/settimana im sc.
- *Galium Heel* – Rimedio di drenaggio. Posologia: 10 gtt 3 vv/die.
- *Lycopodium compositum* – Stimolazione delle funzioni disintossicanti del fegato, soprattutto nella sintomatologia epatobiliare associata. Posologia: 1 f 2 vv/settimana im sc.

OMEOPATIA

Anche nel caso dell'ulcera, come per la maggior parte delle patologie d'organo, i migliori risultati si ottengono con una terapia costituzionale, vale a dire individuando la costituzione del paziente e somministrando un rimedio di fondo. Tuttavia, è possibile avvalersi di alcuni rimedi specifici durante le riacutizzazioni della malattia e come sintomatici.

Durante le riacutizzazioni:

somministrare *Argentum nitricum* 9 CH + *Kalium bichromicum* 9 CH, 3 granuli di ognuno 3 volte al giorno durante il periodo di crisi.

Come sintomatici:

- *Magnesia phosphorica* 9 CH – In caso di crampi che migliorano dopo aver applicato una borsa dell'acqua calda sull'epigastrio. Somministrare alla dose di 3 granuli ogni ora, poi 3 volte al giorno;
- *Nux vomica* 9 CH – Il paziente riferisce sensazione di pesantezza ed eruttazioni acide e brucianti dopo il pasto; sonnolenza postprandiale. Talora presenza di nausea e vomito acido, che insorgono anche parecchie ore dopo il pasto. Somministrare alla dose di 3 granuli 2 volte al giorno.
- *Robinia* 4 CH – Quando il paziente riferisce di sentire lo stomaco pesante e sede di bruciori intensi con eruttazioni acide e spesso vomito di liquido amaro e bruciante. Lo stomaco si presenta dilatato. Somministrare alla dose di 3 granuli ogni mezz'ora fino a quando il sintomo scompare.

FIORI DI BACH

- **Agrimony* – Per il dolore fastidioso e tormentoso; è tra gli stati d'animo maggiormente presenti nel sofferente di ulcera: si sforza, infatti, di "mandare giù", semplicemente sdrammatizzandoli o evitandoli, situazioni ed eventi che gli procurano tensione o problemi, anziché decidersi ad affrontarli e risolverli.
- **Holly* – Per il bruciore e il dolore; per l'aggressività trattenuta e inconscia tipica del disturbo.
- *Walnut* – Se tende a presentarsi soprattutto in primavera e in autunno.
- **Willow* – Per l'insufficiente difesa mucosa e l'irritazione che è alla base del disturbo; specie nel caso di cronicità.

AGOPUNTURA

Le cause implicate sono le cosmiche, ma più frequentemente le alimentari e le psichiche. Un eccesso di sapori yang (acidi amari e piccanti) è responsabile di spasmi, contratture, dolori e bruciori; un eccesso di sapori yin (dolce e salato) provocano atonia e senso di dilatazione dello stomaco. Un eccesso di energie psichiche yin (preoccupazione, paura, tristezza) provoca diminuzione dello yang, le energie psichiche yang (collera, gioia) causano diminuzione dello yin. L'ulcera è tendenzialmente una sindrome yang con ipertonìa e ipercloridia dovuta al fuoco del fegato sullo stomaco. Usare in tonificazione 45 E, 1 GI, in dispersione 43 E, 41 VB. Usare inoltre 4-10 TR, 36-42 E, 12 VC, 21V.

REFLESSOTERAPIA

Massaggiare l'apparato digerente con particolare insistenza sulla zona dello stomaco.

REIKI

Aumento di tensione a livello del III chakra (stomaco e duodeno, elemento fuoco), spesso determinata da stress emotivo, qualcosa che "brucia" (pirosi) e che il soggetto non riesce a digerire. La tensione crea rabbia "corrosiva", o senso di impotenza o di colpa. *Reiki* può essere di grande aiuto, in quanto rilassa, riduce lo stress e l'ansia, riequilibra l'eccesso di energia. Raddoppiare i tempi di trattamento a livello dell'epigastrio.

IPNOSI

Autoipnosi

In un quieto paesaggio autunnale... rassegnati alla pausa e lasciati coccolare come un morbido gattone accoccolato davanti al fuoco o vicino a una stufa... ha ritirato gli artigli e fa le fusa, guardandosi attorno con occhi vigili e scrutatori. Giunge l'inverno... un'orsa va in letargo e dalla sua tana sicura guarda verso l'esterno un paesaggio brullo e apparentemente inospitale... e alla fine del letargo potrà uscire dal riparo... potrà concedersi di coccolare i suoi cuccioli, mentre insegna loro la sopravvivenza... puoi trovare varie forme di convivenza... e puoi frenare, quando vuoi, la tua aggressività, come una tigre che riesce a giocare con un uomo nel caldo umido della giungla... fino a che... potrai trovare un amico.

