

FITOTERAPIA PER IL COLON IRRITABILE

Secondo alcune recenti indagini la malattia più diffusa tra gli italiani sarebbe la sindrome del colon irritabile, patologia di difficile trattamento terapeutico, che è influenzata sia dall'alimentazione, sia dalla personalità psichica, dall'ansia e dallo stress. Dolore o senso di pesantezza addominale, alternanza di diarrea e stipsi, meteorismo, sono i principali sintomi del colon irritabile (ove nessun esame clinico consente di far diagnosi) che incide notevolmente sulla qualità della vita della persona che ne soffre. Tra i numerosi rimedi sintomatici per la cura del colon irritabile, **menta piperita, tiglio, finocchio, anice, aneto, altea, melissa, achillea, camomilla**, rappresentano alcune delle piante medicinali che vengono maggiormente utilizzate. Con uno studio clinico di qualche anno fa, compiuto da alcuni ricercatori di Taiwan, su 110 persone affette da sindrome del colon irritabile, si dimostrò come con la somministrazione di un preparato contenente **olio essenziale di menta** (Mentha piperita, Labiate) si aveva una significativa riduzione della sintomatologia, solamente due persone sospesero il trattamento per effetti collaterali, mentre vennero anche eseguiti test di funzionalità epatica che non mostrarono significative variazioni. **La menta** (si usano le foglie e l'intera pianta) viene solitamente adoperata, oltre che nel trattamento di diverse patologie dell'apparato digerente, anche come antisettico e analgesico, ed è soprattutto all'olio essenziale (il cui contenuto varia con la provenienza della pianta) che vengono attribuite le principali attività terapeutiche, compresa quella antispastica. Bisogna però considerare anche la presenza di altri componenti chimici, quali ad esempio i flavonoidi e i triterpeni, dotati di importanti attività farmacologiche. La menta può essere adoperata in infuso, decotto, tintura alcolica ad un dosaggio standard di 12 grammi per 350 cc d'acqua per dieci minuti di infusione o in 400 cc per 5 minuti di ebollizione.

Tratto da <http://www.kwsalute.it>