

Colon Irritabile (IBS)

Il colon irritabile (IBS) è una sindrome funzionale cronica del tratto gastrointestinale, caratterizzata da sintomi variabili come dolore addominale, crampi, gonfiore e alterazioni del transito intestinale, che possono manifestarsi sotto forma di diarrea, stitichezza o alternanza di entrambe. Sebbene non ci siano lesioni organiche evidenti, l'IBS è fortemente correlato a fattori multifattoriali come disfunzione dell'asse intestino-cervello, infiammazione subclinica e disbiosi intestinale. I pazienti spesso presentano una maggiore sensibilità viscerale, che peggiora i sintomi a causa di stimoli normali o moderati. L'IBS può significativamente influenzare la qualità della vita, riducendo il benessere fisico ed emotivo.

Approccio PNEI

L'approccio PNEI al trattamento del colon irritabile si basa su una visione olistica, che tiene conto dell'interconnessione tra i sistemi nervoso, endocrino, immunitario e digestivo. Nel contesto dell'IBS, il ruolo dell'asse intestino-cervello è particolarmente importante, poiché lo stress psicologico e le risposte emozionali possono influenzare direttamente la motilità e la sensibilità del tratto intestinale. I pazienti affetti da IBS mostrano spesso una disfunzione dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene, che aumenta i livelli di cortisolo, peggiorando l'infiammazione e alterando la motilità intestinale.

Il sistema immunitario, pur non essendo coinvolto in una forma classica di infiammazione, può contribuire a una forma di infiammazione subclinica, associata a un'alterazione della barriera mucosale intestinale e alla disbiosi. Il PNEI riconosce l'importanza di modulare queste risposte, attraverso un intervento che non si limita alla gestione dei sintomi, ma che mira a ripristinare l'equilibrio tra i vari sistemi coinvolti.

Un altro aspetto chiave dell'approccio PNEI è la protezione della barriera mucosale intestinale. In molti casi, i pazienti con IBS presentano un aumento della permeabilità intestinale, spesso indicata come "Leaky Gut Syndrome". Questa condizione consente il passaggio di tossine, antigeni e agenti patogeni che peggiorano l'infiammazione locale e sistemica, aggravando i sintomi dell'IBS. Il miglioramento della barriera intestinale non solo riduce i sintomi gastrointestinali, ma ha anche effetti positivi sul benessere psicosomatico del paziente, contribuendo a una modulazione del sistema nervoso enterico.

Allo stesso modo, il microbiota intestinale gioca un ruolo cruciale nel mantenimento della salute intestinale. L'alterazione della flora batterica, nota come disbiosi, è frequentemente osservata nei pazienti con IBS. Ripristinare l'equilibrio del microbiota aiuta a migliorare la digestione, ridurre il gonfiore e regolare il transito intestinale, fornendo un sollievo duraturo dai sintomi. La gestione dello stress è un'altra componente fondamentale, poiché le piante adattogene e le terapie decontratturanti possono aiutare a modulare la risposta allo stress, migliorando la qualità della vita e riducendo la severità dei sintomi.

Protezione della Mucosa Duodenale

La protezione della mucosa duodenale è fondamentale per ridurre il passaggio di tossine e microbi che peggiorano i sintomi del colon irritabile. Migliorare la funzione di barriera del duodeno permette di ridurre l'infiammazione sistemica e locale.

Prodotti consigliati: Omesan, Benartro, Iroas

- **Omesan:** Contiene **Omega-3**, che riducono l'infiammazione grazie alla loro capacità di modulare le citochine infiammatorie, proteggendo la mucosa intestinale dai danni ossidativi e migliorando la capacità riparativa delle cellule della mucosa.
- **Benartro:** La **Boswellia serrata**, presente anche qui, riduce l'infiammazione mucosale, mentre la **glucosamina** e la **condroitina** stimolano la rigenerazione della mucosa danneggiata. L'**MSM** favorisce la rigenerazione cellulare, mentre la **vitamina C** è fondamentale per la sintesi di collagene, essenziale per il ripristino dell'integrità della mucosa. Contiene anche Ovocet®, una sostanza naturale ricavata dalla membrana del guscio di uovo ricca di importanti nutrienti
- **Iroas:** Contiene **NAC**, che stimola la produzione di glutazione, un potente antiossidante che protegge le cellule mucosali dai danni ossidativi. La **bromelina** facilita la digestione delle proteine e riduce l'infiammazione, mentre il **desmodium** migliora la capacità rigenerativa della mucosa.

Protezione delle mucose intestinali e rigenerazione

Un elemento fondamentale nell'approccio PNEI al colon irritabile è la protezione della barriera mucosale e la rigenerazione delle cellule intestinali. Una barriera intestinale compromessa consente il passaggio di tossine, patogeni e antigeni che aggravano l'infiammazione e peggiorano i sintomi dell'IBS. Il rinforzo della barriera mucosale è essenziale per ridurre la permeabilità intestinale e prevenire il danno infiammatorio.

Prodotti consigliati: Colimav, Iroas

Colimav contiene estratti di **Boswellia serrata**, che inibisce la sintesi dei leucotrieni, riducendo così l'infiammazione della mucosa intestinale. La **Malva sylvestris**, grazie alle sue mucillagini, forma un rivestimento protettivo sulla mucosa intestinale, riducendo l'irritazione e favorendo la guarigione. Il **Mirtillo rosso** è particolarmente utile per rinforzare la barriera intestinale grazie ai suoi tannini e polifenoli, che riducono la permeabilità intestinale e migliorano la funzione di barriera. Il **psillio** forma un gel protettivo che facilita il transito intestinale e riduce l'irritazione delle pareti intestinali.

Iroas contiene **NAC (N-acetilcisteina)**, che stimola la produzione di glutazione, un potente antiossidante che protegge le cellule della mucosa intestinale dai danni ossidativi. La **bromelina**, un enzima proteolitico, facilita la digestione delle proteine, riducendo la stasi alimentare e alleviando il senso di gonfiore e pesantezza. Il **desmodium** supporta la rigenerazione delle cellule epiteliali danneggiate e ha proprietà anti-infiammatorie che favoriscono la riduzione dell'infiammazione intestinale.

Azione anti-infiammatoria

L'infiammazione cronica a basso grado è una delle principali cause della sintomatologia nell'IBS. Ridurre l'infiammazione permette di migliorare la funzione intestinale e ridurre i sintomi, soprattutto quelli legati al dolore addominale e ai crampi.

Prodotti consigliati: Colimav, Aflogis

Colimav contiene estratti di **Boswellia serrata**, che inibisce i mediatori dell'infiammazione, come i leucotrieni, responsabili del danno mucosale. La **Malva sylvestris** lenisce la mucosa intestinale infiammata, mentre il **mirtillo rosso**, grazie ai tannini, aiuta a rinforzare la mucosa e ridurre

l'infiammazione. Il **psillio** regola il transito intestinale, alleviando l'irritazione delle pareti intestinali.

Aflogis è un potente antinfiammatorio a base di **bromelina**, un enzima che riduce i mediatori pro-infiammatori e facilita la digestione delle proteine, alleviando così l'infiammazione cronica. La **papaina** ha un'azione sinergica con la bromelina, favorendo la digestione e riducendo ulteriormente l'infiammazione. La **Boswellia serrata**, presente anche in Aflogis, amplifica l'effetto anti-infiammatorio.

Azione antibatterica e riequilibrio del microbiota

Ripristinare l'equilibrio del microbiota intestinale è essenziale per migliorare la digestione e ridurre i sintomi del colon irritabile. La disbiosi, spesso presente nei pazienti con IBS, contribuisce al gonfiore, ai crampi e alle irregolarità del transito.

Prodotti consigliati: Biosocius, Florapro

Biosocius contiene estratti di **Scutellaria baicalensis**, un potente antibatterico naturale, che inibisce la proliferazione di batteri patogeni, contribuendo a ripristinare l'equilibrio del microbiota.

L'**Uncaria tomentosa** modula il sistema immunitario e riduce l'infiammazione intestinale. Gli oli essenziali di **timo** e **ravintsara** agiscono come antibatterici e antivirali naturali, riducendo la carica patogena intestinale e favorendo un ambiente intestinale sano.

Florapro contiene ceppi probiotici come il **Lactobacillus rhamnosus** e il **Lactobacillus paracasei**, che riequilibrano il microbiota intestinale e migliorano la funzione digestiva. Le **maltodestrine** agiscono come prebiotici, nutrendo i batteri benefici e migliorando l'equilibrio del microbiota, riducendo i sintomi dell'IBS come gonfiore e dolore addominale.

4. Modulazione della Motilità Intestinale e Azione Anti-spastica

Una caratteristica comune dell'IBS è l'alterazione della motilità intestinale, che può portare a spasmi dolorosi, crampi e irregolarità nel transito (diarrea o stitichezza). L'obiettivo è modulare la motilità intestinale, ridurre le contrazioni eccessive e favorire un transito regolare e senza dolore. L'azione anti-spastica è fondamentale per alleviare i crampi e ridurre la tensione muscolare liscia nel tratto gastrointestinale.

Prodotti consigliati: Biofenix, Colimav

- **Biofenix**: Questo prodotto contiene una miscela sinergica di erbe con azione anti-spastica e rilassante. La **Lavanda (Lavandula angustifolia)** è nota per la sua capacità di rilassare la muscolatura liscia intestinale e ridurre le contrazioni spasmodiche. La **Passiflora (Passiflora incarnata)** agisce sui recettori GABA, riducendo l'eccitazione neuronale e calmando il sistema nervoso, migliorando la funzionalità intestinale. Il **Biancospino (Crataegus monogyna)** e il **Tiglio (Tilia tomentosa)** hanno proprietà calmanti e rilassanti che riducono le contrazioni muscolari e migliorano la motilità intestinale, alleviando il dolore associato agli spasmi. Il **Papavero** ha proprietà decontratturanti che agiscono sulla muscolatura liscia, contribuendo alla riduzione dei crampi intestinali.
 - **Colimav**: Contiene **anice (Pimpinella anisum)**, che ha proprietà carminative e antispasmodiche, aiutando a ridurre i crampi intestinali e facilitare il transito. L'**Estragone (Artemisia dracunculus)** è un potente anti-spastico che agisce sulla muscolatura liscia, riducendo le contrazioni involontarie e facilitando una migliore motilità intestinale. Inoltre, il **psillio** forma un gel che aiuta a ridurre l'irritazione delle pareti intestinali e promuove un transito regolare, senza causare spasmi dolorosi.
-

5. Azione Tónico-Adattogena sull'Asse Intestino-Cervello

Lo stress è uno dei fattori chiave che peggiora i sintomi del colon irritabile. L'asse intestino-cervello gioca un ruolo centrale nella regolazione della motilità intestinale e della percezione del dolore viscerale. Le piante tonico-adattogene aiutano a modulare la risposta allo stress, riducendo l'impatto negativo sulle funzioni digestive.

Prodotti consigliati: Biofenix

- **Biofenix:** Include **Lavandula angustifolia** e **Passiflora incarnata**, entrambe conosciute per la loro capacità di ridurre l'ansia e rilassare il sistema nervoso. La **Lavanda** non solo modula i recettori GABA nel cervello, ma riduce anche l'eccitabilità del sistema nervoso enterico, migliorando la funzionalità intestinale. La **Passiflora** agisce come sedativo naturale, riducendo la tensione psicologica che può aggravare i sintomi intestinali. Il **Biancospino** e il **Tiglio** contribuiscono a migliorare il tono dell'umore e a ridurre lo stress, prevenendo l'esacerbazione dei sintomi legati al colon irritabile.

6. Drenaggio e Detossificazione

Il drenaggio epatico e linfatico è essenziale per eliminare le tossine accumulate che possono aggravare l'infiammazione intestinale e compromettere il funzionamento del tratto digestivo. Una corretta detossificazione permette di migliorare l'assorbimento dei nutrienti e ridurre l'infiammazione cronica.

Prodotti consigliati: Eparur

- **Eparur:** Contiene **Fumaria officinalis**, che ha un'azione coleretica, stimolando la produzione biliare e facilitando la digestione. Il **Cardo Mariano (Silybum marianum)** supporta la rigenerazione epatica e la detossificazione, riducendo il carico tossico che influisce negativamente sulla funzione intestinale. Il **Tarassaco (Taraxacum officinale)** è un potente diuretico naturale che promuove il drenaggio linfatico e epatico, migliorando la capacità del corpo di eliminare tossine. La **Bardana (Arctium lappa)** ha un'azione depurativa e antinfiammatoria, riducendo l'infiammazione intestinale e favorendo l'eliminazione delle tossine attraverso il sistema linfatico.

Regolarizzazione dell'Alvo

La regolarizzazione del transito intestinale è essenziale per ridurre i sintomi del colon irritabile, come diarrea, stitichezza e gonfiore. Un transito regolare contribuisce a migliorare la qualità della vita del paziente.

Prodotti consigliati: Akai

- **Akai:** Contiene **Rhamnus (Frangula alnus)**, che stimola delicatamente la peristalsi, facilitando il transito intestinale. La **Senna (Senna alexandrina)** agisce stimolando la motilità del colon, mentre l'**Agar Agar** forma un gel che aumenta il volume delle feci, facilitandone l'eliminazione. Il **Rabarbaro (Rheum palmatum)** regola il transito intestinale stimolando la peristalsi e migliorando la consistenza delle feci, riducendo così la sensazione di gonfiore e stitichezza.

Approccio Sintomatico

Oltre al trattamento di base dell'IBS, è essenziale intervenire con un approccio sintomatico che allevi i sintomi più acuti e fastidiosi come il gonfiore, i crampi addominali e la stitichezza.

Prodotti consigliati: Comus, Apicius Post

- **Comus:** Contiene **enzimi digestivi** che facilitano la digestione, riducendo la stasi alimentare e il gonfiore. La **Genziana** stimola la produzione di succhi gastrici, migliorando la digestione delle proteine e facilitando la motilità. Il **Finocchio** e l'**Anice** hanno proprietà carminative, riducendo il gonfiore e migliorando la funzione digestiva.
- **Apicius Post:** La **Liquirizia** stimola la produzione di muco protettivo, proteggendo la mucosa intestinale e favorendo la guarigione. L'**Achillea** ha proprietà cicatrizzanti e astringenti, promuovendo la riparazione delle ulcere intestinali