

Reflusso Gastroesofageo

Il reflusso gastroesofageo (GERD) è una condizione caratterizzata dalla risalita dell'acido dallo stomaco verso l'esofago, provocando bruciore e irritazione. Spesso è causato dall'incompetenza del sfintere esofageo inferiore (LES), che non riesce a bloccare la risalita del contenuto gastrico. Tuttavia, le cause non sono solo meccaniche: disbiosi intestinale, infiammazione della mucosa rallentamento dello svuotamento gastrico ed una motilità intestinale rallentata possono peggiorare la situazione. È quindi importante non limitarsi a trattare solo i sintomi, ma intervenire sulle cause profonde, inclusa la salute della mucosa intestinale e dell'esofago.

Approccio PNEI:

L'approccio PNEI (psiconeuroendocrinoimmunologico) fornisce una visione più ampia del reflusso, considerando le interazioni tra il sistema nervoso, endocrino, immunitario e gastrointestinale. Trattare il reflusso richiede un'attenzione particolare a tre aspetti fondamentali che sono la **Protezione e rigenerazione della mucosa intestinale**, che influenza lo stato infiammatorio generale la **Riduzione dello stress e della tensione muscolare** che influiscono sulla motilità del tratto gastrointestinale ed infine la **tonicità gastrica** responsabile dello svuotamento dello stomaco e della pressione gastrica.

1. Benessere della Mucosa Intestinale

La mucosa intestinale agisce come barriera contro tossine e batteri, e quando è danneggiata o infiammata, aumenta la permeabilità (leaky gut). L'aumento della permeabilità determina la fuoriuscita di tossine che entrano nel circolo ematico generale aumentando la risposta infiammatoria sistemica, che può agire in modo lesivo su tutte le mucose, compresa quella esofagea, ed aumentare l'acidità dello stomaco.

Per supportare una mucosa duodenale danneggiata è importante ridurre l'infiammazione, migliorare l'ossigenazione dei tessuti e favorire la guarigione della barriera mucosale.

- **Omesan (Omega 3):** Gli Omega 3 contenuti in Omesan sono noti per le loro proprietà antinfiammatorie. Aiutano a modulare la produzione di prostaglandine e leucotrieni, riducendo così l'infiammazione a livello intestinale e favorendo la riparazione della mucosa.
- **Benartro:** Questo prodotto, che contiene **glucosamina, condroitina, MSM, boswellia e acido ialuronico**, è comunemente usato per la salute articolare, ma svolge anche un'azione importante sulla rigenerazione della mucosa intestinale. La **boswellia**, in particolare, inibisce i leucotrieni pro-infiammatori, mentre la **glucosamina** e la **condroitina** supportano la riparazione dei tessuti danneggiati. Il prodotto contiene anche Ovocet®, una sostanza naturale ricavata dalla membrana del guscio di uovo ricca di importanti nutrienti
- **Iroas:** Contiene **NAC**, un potente antiossidante che protegge le cellule mucosali dal danno ossidativo, e **bromelina**, un enzima estratto dall'ananas, che migliora la digestione e riduce il ristagno di cibo nello stomaco, un fattore che aggrava il reflusso.

2. Azione Rilassante sul Sistema Gastroenterico

Lo stress cronico ha un impatto significativo sulla funzionalità del tratto gastrointestinale, e uno degli effetti principali è la disfunzione della motilità digestiva. Questo processo è mediato dall'attivazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene (HPA), che provoca un aumento del cortisolo,

l'ormone dello stress. Il cortisolo, attraverso una cascata di reazioni, influisce negativamente sulla motilità gastrointestinale in diversi modi:

- **Spasmi muscolari:** Il rilascio cronico di cortisolo può portare a spasmi della muscolatura liscia del tratto gastrointestinale, che si manifestano con dolori addominali, crampi e disturbi della motilità come la sindrome dell'intestino irritabile. Gli spasmi possono impedire il corretto transito del cibo, portando a ristagni e alla fermentazione del cibo.
- **Rallentamento della digestione:** Lo stress riduce la produzione degli enzimi digestivi e altera l'equilibrio tra contrazioni peristaltiche e rilassamento, causando una digestione lenta. Ciò porta a una maggiore permanenza del cibo nello stomaco e nell'intestino, predisponendo al reflusso gastroesofageo e ad altre problematiche digestive come il gonfiore e la sensazione di pesantezza postprandiale.
- **Aumento dell'acidità gastrica:** Lo stress cronico aumenta la secrezione di acido gastrico, aggravando condizioni come il reflusso gastroesofageo e la gastrite. L'acido in eccesso, combinato con una motilità inefficiente, può irritare la mucosa esofagea e dello stomaco, esacerbando i sintomi.
- **Alterazione del microbiota intestinale:** Lo stress influisce anche sul microbiota intestinale, riducendo la diversità e favorendo la proliferazione di batteri potenzialmente patogeni. Questo squilibrio può aumentare l'infiammazione locale e la permeabilità intestinale, aggravando ulteriormente i sintomi digestivi.

Elicriso (*Helichrysum italicum*): Questa pianta ha proprietà spasmolitiche e tonico-adattogene, il che significa che aiuta a ridurre gli spasmi gastrointestinali, favorendo la motilità, ma allo stesso tempo contribuisce a migliorare la capacità del corpo di adattarsi allo stress.

Colimav: Un prodotto che combina diverse piante benefiche, tra cui **camomilla**, **boswellia**, **malva** e **mirtillo rosso**. La **camomilla** è nota per le sue proprietà calmanti e antispasmodiche, mentre il **psillio** aiuta a migliorare la motilità intestinale. Il **carbone vegetale** riduce il gonfiore assorbendo gas intestinali, mentre i **probiotici** (*Lactobacillus acidophilus*) contribuiscono a riequilibrare la flora intestinale, migliorando la digestione e riducendo l'infiammazione.

Biofenix: Grazie a **Lavanda**, **Passiflora**, **Tiglio** e **Biancospino**, aiuta a rilassare il sistema nervoso e a ridurre gli spasmi della muscolatura liscia, migliorando il transito intestinale e riducendo la tensione addominale.

3. Aumento della Tonicità Gastrica

Il rallentamento dello svuotamento gastrico è uno dei principali fattori che causano reflusso. Quando il cibo rimane troppo a lungo nello stomaco, aumenta la pressione intragastrica, favorendo la risalita dell'acido verso l'esofago. Migliorare la tonicità gastrica permette di accelerare lo svuotamento dello stomaco, riducendo la pressione e, di conseguenza, il rischio di reflusso.

- **Comus:** Contiene **enzimi digestivi** e una combinazione di erbe come **genziana**, **alloro**, **finocchio** e **zenzero**. Queste piante stimolano la produzione di succhi gastrici e migliorano la motilità intestinale, riducendo il gonfiore e favorendo una digestione rapida ed efficiente. La **genziana**, ad esempio, è nota per stimolare la secrezione gastrica, mentre il **finocchio** e lo **zenzero** riducono il gonfiore.

Approccio Sintomatico: Protezione e Rigenerazione della Mucosa Esofagea

Oltre a trattare le cause alla base del reflusso, è fondamentale proteggere la mucosa esofagea dall'acido gastrico. L'esposizione cronica agli acidi può portare a erosioni e, nei casi più gravi, ulcere esofagee.

- **Apicius Post:** Contiene **liquirizia**, **achillea**, **boldo** e **inulina**. La **liquirizia** è particolarmente efficace nel proteggere la mucosa esofagea grazie alla glicirrizina, che stimola la produzione di muco protettivo. La **achillea**, con le sue proprietà astringenti e antinfiammatorie,

favorisce la guarigione delle lesioni esofagee. L'**inulina** agisce come prebiotico, sostenendo la salute intestinale.

- **Argilla verde ventilata:** Questa sostanza naturale crea una barriera fisica che riveste la mucosa esofagea, proteggendola dall'acido gastrico e riducendo l'irritazione, facilitando la guarigione