

somatica, ma è necessario valutare attentamente possibili fonti di errore. In effetti molti atteggiamenti psichici sono la conseguenza e non la causa di diverse affezioni, etichettate come psicosomatiche, la cui genesi invece dipende da carenze nutrizionistiche. Da ciò l'importanza di accertare, quando possibile, la priorità della fenomenologia psichica o della fenomenologia fisica.

Le diete sciatte, come le evidenze scientifiche da anni sostengono, aggravano il lavoro digestivo. Un regime alimentare di colori, sapori e aromi agisce beneficamente sull'intero apparato digerente a partire dall'aumento della quantità della saliva e delle sostanze biologicamente attive presenti in essa. La vista, il profumo, il pensiero e l'attrazione del cibo attivano la secrezione salivare che risente pure delle sensazioni che originano nel cavo orale e per via retronasale. L'eccitazione fisica delle terminazioni sensitive e l'eccitazione psichica del ricordo e del desiderio, dunque, sorgono per il bello e per il buono che sanno suscitare i colori, i profumi i sapori, cioè per quelle microsostanze da cui di-



Erba cipollina - *Allium schoenoprasum*

pende la qualità dell'alimentazione. Consensuale alla buona secrezione salivare, appare la secrezione cloropectica, stimolata soprattutto dalle sostanze amare, amaro-aromatiche e aromatiche.

Queste sostanze agendo sulle terminazioni nervose presenti nella mucosa orale, mediante un meccanismo nervoso riflesso, favoriscono l'aumento della secrezione del succo gastrico. Inoltre queste sostanze agiscono pure con un meccanismo misto, diretto per effetto irritante delle sostanze volatili e riflesso per stimolazione delle terminazioni nervose presenti nel cavo orale. L'azione delle sostanze amare e amaro-aromatiche va oltre, interessa il fegato attivando sia la secrezione, sia il deflusso della bile e interessa il rene attivando la diuresi. Basti pensare al Carciofo, ai Cardi coltivati e selvatici, alla Cicoria, al Tarassaco.

Le microsostanze aromatiche manifestano accanto all'azione sui succhi digestivi, salivari e gastro-enterici, azione spasmolitica sulla muscolatura liscia, carminativa e antifermentativa. Non si tratta di aromoterapia, ma di semplice e corretta alimentazione, le cui microsostanze volatili salvaguardano il corretto andamento delle funzioni organiche. Le piante aromatiche di comune uso culinario, ad esempio, stimolano la corteccia surrenale. Non si tratta di ricercare una tonificazione attraverso l'alimentazione,



Cren o Rafano - *Nasturtium armoracia* o *Cochlearia armoracia*

ma si tratta invece di conservare con l'alimentazione corretta la vitalità dell'organismo, la sua reattività e la sua capacità di resistenza.



**Telefonia Mobile
Sammarinese**

Liberi di **comunicare.**

Via Ventotto Luglio, 148 47893 Borgo Maggiore (RSM)

Tel 0549 980222 Fax 0549 980044 www.tms.sm • info@tms.sm