

VIVERE BENE CON L'HIV/AIDS

Un manuale sulla cura nutrizionale
di supporto per le persone con HIV/AIDS



nadir



VIVERE BENE CON L'HIV/AIDS

Un manuale sulla cura nutrizionale di supporto per le persone con HIV/AIDS

WHO

World Health Organization

FAO

Food and Agriculture Organization
of the United Nations

Published by arrangement with the
Food and Agriculture Organization of the United Nations
by
Nadir Onlus

“Le denominazioni usate e la forma in cui sono presentati i dati che figurano in questa pubblicazione non implicano da parte dell’Organizzazione delle Nazioni Unite per l’alimentazione e l’agricoltura alcuna presa di posizione in merito allo stato giuridico di paesi, territori, città o zone, né in merito alle loro autorità o alla delimitazione delle loro frontiere o dei loro confini.”

Le denominazioni “paesi sviluppati” e “paesi in via di sviluppo” sono usate a fini statistici e non esprimono necessariamente un giudizio sullo stadio raggiunto da un paese, territorio o area nel processo di sviluppo.

Il Coeditore è responsabile della traduzione del testo in italiano e la FAO non si assume alcuna responsabilità per l’accuratezza della traduzione.

Tutti i diritti sono riservati. Le informazioni qui di seguito possono essere riprodotte o divulgate a fini educativi e non commerciali senza previa autorizzazione del possessore del diritto d’autore a condizione che la fonte di informazioni sia chiaramente indicata. Queste informazioni non possono però essere riprodotte per la vendita o per altri fini commerciali senza l’autorizzazione scritta del possessore del diritto d’autore. La richiesta d’autorizzazione deve essere rivolta al Capo del Servizio Gestione delle pubblicazioni, Divisione informazione, Organizzazione delle Nazioni Unite per l’alimentazione e l’agricoltura, Viale delle Terme di Caracalla, 00100 Roma, Italia o per posta elettronica a copyright@fao.org

INDICE

NOTA DELL'ASSOCIAZIONE NADIR ONLUS	pag 5
L'ASSOCIAZIONE NADIR ONLUS	pag 5
NOTA AL LETTORE	pag 6
INTRODUZIONE	pag 7
Nutrizione nelle persone con HIV/AIDS: una componente vitale spesso trascurata nella quotidianità domestica	pag 7
Scopo-obiettivo di questo manuale	pag 7
Utenti di questo manuale	pag 7
1. BENEFICI DI UNA BUONA ALIMENTAZIONE PER LE PERSONE E LE FAMIGLIE CON HIV/AIDS	pag 8
Mangiamo per diversi motivi	pag 8
HIV/AIDS e nutrizione	pag 8
Una nutrizione salutare e bilanciata è importante per le persone con HIV/AIDS	pag 9
2. UNA NUTRIZIONE-ALIMENTAZIONE SALUTARE E BILANCIATA E' IMPORTANTE PER TUTTI	pag 10
I nostri corpi hanno bisogno di cibo	pag 10
Dieta salutare e bilanciata	pag 10
3. BISOGNI ALIMENTARI SPECIALI DELLE PERSONE CON HIV/AIDS	pag 13
Le persone con HIV/AIDS hanno più bisogno di nutrienti	pag 13
L'HIV/AIDS influisce sul peso corporeo	pag 13
Aumentare di peso	pag 14
Aumentare il consumo di vitamine e di minerali	pag 15
Approfondimento: le fibre nell'alimentazione	pag 18
Supplemento di micronutrienti: quali? come? quando?	pag 18
4. PROTEGGI LA QUALITA' E LA SICUREZZA DEL CIBO	pag 19
5. AFFRONTARE LE COMPLICANZE DELL'HIV/AIDS	pag 21
Diarrea	pag 21
Perdita dell'appetito	pag 23
Nausea e vomito	pag 23
Irritazione della bocca o quando mangiare diventa doloroso	pag 24
Altri problemi digestivi	pag 25
Cambiamenti nel sapore del cibo	pag 25
Problemi della pelle	pag 25
Raffreddore, tosse ed influenza	pag 26
Infusi specifici per problemi non affrontati in precedenza che possono essere utili alle persone con HIV/AIDS	pag 27
6. PRENDERSI CURA DELLE PERSONE CON HIV/AIDS	pag 28
Prenderti cura di te stesso: consigli per le persone con HIV/AIDS	pag 28
Prendersi cura di una persona con HIV/AIDS	pag 28
Raccomandazioni per gli operatori sanitari	pag 28
7. TRATTAMENTI CON ERBE E ALTRI RIMEDI	pag 30
Trattamenti tradizionali: approcci promossi localmente	pag 30
Erbe e spezie	pag 30
APPENDICI	pag 32
1. Ricette e cibi per una dieta salutare	pag 33
2. Modello per monitorare il consumo di cibo in una settimana	pag 42
3. Vitamine e minerali importanti per le persone con HIV/AIDS	pag 43
4. Modello per monitorare i cambiamenti di peso nel tempo	pag 45
5. Le erbe e le piante dalla A alla Z	pag 46
6. Bibliografia e contatti internazionali	pag 68
7. Glossario	pag 70

NOTA DELL'ASSOCIAZIONE NADIR ONLUS

Questo manuale è stato tratto dall'analogo scritto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e dalla Food and Agriculture Organization Of the United Nations intitolato "Living well with HIV/AIDS - a manual of nutritional care and support for people living with HIV/AIDS".

Nadir ONLUS, ne ha fatto un adattamento alla realtà italiana, non stravolgendo però la struttura ed i contenuti del manuale originale, concepito soprattutto per le persone con HIV/AIDS che vivono in paesi in via di sviluppo.

Lo spirito dell'intervento su alcuni aspetti e specifiche del manuale dell'associazione Nadir ONLUS mirano dunque a venire incontro con più scrupolo e precisione, rispetto alle informazioni date, alle esigenze delle persone sieropositive italiane.

Questo manuale si propone dunque come una guida per la cura nutrizionale - quindi per un'alimentazione corretta e bilanciata - e come sostegno delle persone sieropositive.

Sono anche presenti nei vari capitoli rimedi alternativi sperimentati da persone sieropositive, utilizzando erbe e spezie, per la cura ed il trattamento di infezioni opportunistiche o complicanze HIV correlate.

Fin da ora, e lo troverete ben specificato in seguito, sottolineiamo che:

. Le erbe e le spezie non possono sostituire una dieta salutare e non devono essere usate come sostituti di una dieta bilanciata;

. E' importante dire che le erbe, le spezie, i rimedi naturali, non possono in alcun modo sostituire la medicina tradizionale.

Specifichiamo inoltre, al fine di non generare alcun fraintendimento, che:

. L'HIV/AIDS si cura con farmaci ben specifici, i farmaci antiretrovirali. Tutto il resto deve essere visto nell'ottica di complemento;

. Tutte le persone con HIV/AIDS che utilizzando trattamenti con erbe per la cura di infezioni opportunistiche devono informare il loro medico su che cosa utilizzano, condividendo con lui tutte le esperienze sintomatologiche, miglioramenti o eventuali peggioramenti.

L'ASSOCIAZIONE NADIR ONLUS

Nadir ONLUS - HIV Treatment Group - è una organizzazione non lucrativa di utilità sociale a servizio delle persone sieropositive.

Nadir ONLUS segue l'evoluzione costante del panorama scientifico in merito all'HIV/AIDS e patologie correlate. Ti invitiamo a rimanere aggiornato su tutte le informazioni attraverso i servizi integrati ed i progetti che la nostra associazione propone. Per saperne di più e accedere gratuitamente ai servizi collegati al nostro sito <http://www.nadironlus.org>.

Nadir ONLUS propone:

. Delta: bimestrale di informazione sull'HIV;

. NadirNotizie: mailing list giornaliera che ti tiene aggiornato sulle novità scientifiche, sociali, culturali nel campo dell'HIV e patologie correlate;

. NadirPoint: bimestrale in formato elettronico su temi specifici nel campo dell'HIV e patologie correlate;

. Pubblicazioni specifiche/opuscoli/guide su argomenti ritenuti utili per l'informazione e la formazione nel campo dell'HIV e patologie correlate.

Sei invitato a diffondere gratuitamente il nostro materiale a chiunque ritieni possa averne bisogno. Sul nostro sito web sono disponibili le versioni di tutte le nostre pubblicazioni in formato PDF.



NOTA AL LETTORE

I collegamenti tra nutrizione ed infezione sono ben conosciuti. Una buona nutrizione/alimentazione è essenziale per raggiungere e mantenere la salute, nel mentre si aiuta il corpo a proteggere se stesso dalle infezioni. Una dieta ben bilanciata è fondamentale per affrontare la perdita di energia e dei nutrienti provocata dalle infezioni. Una buona nutrizione aiuta anche a promuovere il senso di benessere e a rafforzarsi per migliorare la propria condizione.

Poche crisi hanno colpito la salute dell'uomo e minacciato così fortemente il progresso nazionale, sociale ed economico come ha fatto quella dell'HIV/AIDS. L'epidemia ha avuto un impatto devastante sulla sicurezza dell'alimentazione domestica e sulla nutrizione attraverso i suoi effetti sulla disponibilità, stabilità e accesso al cibo ed il suo uso per una buona nutrizione.

Conoscere l'essenziale del cibo, della nutrizione/alimentazione ed altri fabbisogni base alimentari è fondamentale, se i nuclei familiari colpiti dall'HIV/AIDS vogliono vivere con dignità e sicurezza. Fornire una cura nutrizionale e di sostegno alle persone con HIV/AIDS è una parte importante della cura in tutti gli stadi della malattia. Questo manuale fornisce notizie pratiche e di servizi con raccomandazioni per una dieta salutare e bilanciata per le persone con HIV/AIDS. Affronta le complicanze comuni che le persone con HIV/AIDS hanno durante i diversi stadi dell'infezione e aiuta a fornire soluzioni che enfatizzano l'uso delle risorse alimentari locali e la cura e il supporto (inteso come sostegno) domestico.

Questo manuale è stato sviluppato dopo un'ampia revisione delle guide esistenti sia nei paesi sviluppati che in quelli in via di sviluppo. Anche se è applicabile a molte situazioni della vita reale, i lettori potrebbero riscontrare la possibilità di migliorarne ulteriormente la sua utilità adattandone alcune parti alle loro situazioni locali. Il manuale è stato elaborato dal Nutrition Programmes Service della FAO (Food and Nutrition Division (ESN) in collaborazione con l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) Department of Nutrition for Health and Development (NHD), Ginevra, ed è stato pubblicato congiuntamente dalla Fao e dalla OMS.

E' doveroso un ringraziamento speciale a Maren Lieberum, della FAO, che ha avuto la responsabilità principale della progettazione del manuale e del coordinamento della sua preparazione e verifica sui lettori. Vogliamo anche ringraziare Randa Saadeh, della OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) per la consulenza tecnica e la supervisione nella preparazione del manuale. Vogliamo inoltre esprimere il nostro apprezzamento per i contributi importanti di Marylou Biljsma, dell'Università del **Zimbabwe**; Yvonne Foreseen (Concerned International Angola); Boitshepo D. Giyose (Commonwealth Regional Health Community Secretariat Arusha); John Hublely (International Health Promotion Consultant); Dorcas Lwanga (SARA/SANA Project-USAID), Micheline Nturu (Care International South Africa) ed infine a Jethro Dennis (Caribbean Food and Nutrition Institute) per le illustrazioni (nella versione originale) e anche a Genevieve Becker, consulente della OMS, dietologa e ricercatrice.

Dobbiamo ringraziare anche Marcela Villarreal e Carol Djeddah (Population and Development Service della FAO) e Ester Zulberti e Kalim Qamar (Extension, Education and Communication Service della FAO) per il loro contributo tecnico. Ringraziamo anche il personale dell'ESNP che ha contribuito alla preparazione del manuale: William D. Clay e Brian Thompson, che hanno coordinato la relativa preparazione; Peter Glasauer, che ha iniziato il lavoro ed, insieme a Ellen Muehlhoff, Valeria Menza, e Karel Callens, ha fornito il supporto tecnico necessario; Karen Rautenstrauch e Joanna Lyons che hanno fornito il supporto editoriale ed amministrativo.

Ci auguriamo che i fornitori di servizi locali, le associazioni e gli assistenti e gli operatori troveranno utile questo manuale per il loro lavoro in modo da fornire un aiuto efficace ed innovativo nella cura nutrizionale e nel sostegno alle persone con HIV/AIDS.

Kraisid Tontisirin

Direttore

Food and Nutrition Division

FAO

Graeme Clugston

Direttore

Department of Nutrition for Health and Development

OMS

INTRODUZIONE

NUTRIZIONE NELLE PERSONE CON HIV/AIDS: UNA COMPONENTE VITALE SPESSO TRASCURATA NELLA QUOTIDIANITA' DOMESTICA

La malnutrizione (intesa, in questo manuale, come mancanza di apporto calorico necessario o mancanza di micronutrienti) è un pericolo serio per le persone con HIV/AIDS. Anche negli stadi precoci dell'infezione, quando ancora non ci sono sintomi apparenti, l'HIV necessita di una particolare attenzione alimentare. Il rischio di malnutrizione aumenta significativamente durante il corso dell'infezione.

Una buona nutrizione non può curare l'AIDS o prevenire l'infezione da HIV, ma può aiutare a mantenere e migliorare lo status nutrizionale di una persona con HIV/AIDS e rallentare la progressione dell'HIV rispetto alle malattie correlate all'AIDS. Può, quindi, migliorare la qualità della vita delle persone con HIV/AIDS. La cura nutrizionale e di supporto (inteso anche come sostegno) sono importanti dai primi stadi dell'infezione per prevenire lo sviluppo di deficienze nutrizionali. Una dieta salutare e bilanciata aiuterà a mantenere il peso corporeo e lo stato di salute. Mangiare bene aiuta a mantenere il buon funzionamento del sistema immunitario, a proteggere il corpo contro le infezioni e aiuta pertanto le persone a rimanere sane.

Molte condizioni associate all'HIV/AIDS influenzano il consumo del cibo, la digestione e l'assorbimento, mentre altre influiscono sulle funzioni del corpo. Molti dei sintomi di queste condizioni (diarree, perdita di peso, irritazione della bocca e della gola, nausea o vomito) sono gestibili attraverso un'alimentazione appropriata. Una buona nutrizione sarà dunque di complemento e di rinforzo rispetto all'effetto di qualsiasi terapia.

SCOPO-OBIETTIVO DI QUESTO MANUALE

Questo manuale è nato per fornire consigli pratici alle persone con HIV/AIDS per una dieta bilanciata e salutare in paesi con poche risorse. Alcuni aspetti sono stati rivisitati in funzione della realtà italiana con lo scopo di rendere questa guida funzionale anche in contesti dietologici occidentali. Il suo obiettivo è quello di migliorare la nutrizione in una situazione domestica/locale. E' anche utilizzabile per persone con HIV/AIDS ricoverate in ospedali o in altre istituzioni, includendo gli ospizi. Sono stati descritti i requisiti alimentari delle persone con HIV/AIDS: i consigli dati sui cibi e sulle abitudini del mangiare mirano a soddisfare questi requisiti. Il manuale spiega anche come indirizzare gli aspetti nutrizionali per condizioni correlate all'infezione da HIV. Sono state segnalate alcune ricette pratiche che utilizzano cibi localmente disponibili e anche alcuni semplici rimedi casarecci per facilitare vari problemi che le persone con HIV/AIDS possono avere.

UTENTI DI QUESTO MANUALE

Il manuale consiste in linee guida con informazioni e spiegazioni progettate ad uso di:

. Chi fornisce servizi medico-sanitari ed altri assistenti tecnici così come per chi è coinvolto, ad un livello nazionale e nella comunità, nei diversi aspetti del counselling e della cura domestica, locale, nell'assistenza domiciliare, nel quotidiano (vedi figura 1);

. Organizzazioni/associazioni che lavorano con persone con HIV/AIDS e che hanno bisogno di informazione a scopo di programmazione e counselling;

. Pianificatori dei servizi sociali di salute e di nutrizione affinché possano sviluppare delle linee guida nazionali e locali per la cura nutrizionale ed il sostegno delle persone con HIV/AIDS;

. Agenzie internazionali che promuovono programmi di aiuto nazionale e di aiuto alle associazioni che operano nel campo dell' HIV/AIDS.

Gli appendici contengono:

. Ulteriori informazioni tecniche;

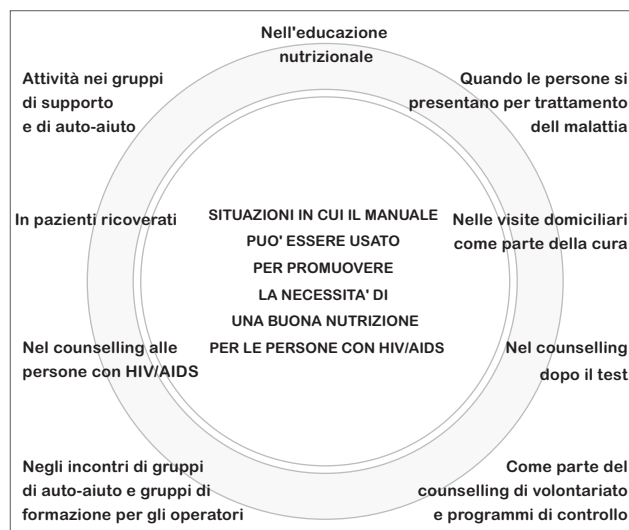
. Suggerimenti di ricette per trattamenti fatti in casa e cibi, in diverse condizioni;

. Modelli per monitorare il consumo del cibo ed il peso corporeo;

. Fonti di "letteratura" ed informazioni su istituzioni che forniscono supporto/sostegno alle persone con HIV/AIDS.

FIGURA 1

La figura mostra quando è opportuno sollevare problemi nutrizionali e fornire cura e sostegno alle persone con HIV/AIDS



1. BENEFICI DI UNA BUONA ALIMENTAZIONE PER LE PERSONE E LE FAMIGLIE CON HIV/AIDS

MANGIAMO PER DIVERSI MOTIVI

Il cibo è importante per tutti. I cibi che conosciamo ci fanno sentire sicuri. Il cibo ci ricorda la nostra infanzia, il nostro paese d'origine e la nostra cultura. Festeggiamo gli eventi, le ricorrenze e le feste mangiando cibi speciali in compagnia di persone che sono importanti per noi. Quando mangiamo bene ci sentiamo bene.

Il cibo fornisce l'energia ed i nutrienti di cui il corpo necessita per:

- . Sopravvivere, muoverci e lavorare, essere attivi;
- . Produrre nuove cellule e tessuti per crescere, mantenerci in forma e recuperare;
- . Resistere e combattere le infezioni.

Quando il corpo non riceve cibo sufficiente, diventa debole e non può svilupparsi o funzionare adeguatamente. **Una nutrizione salutare e bilanciata significa mangiare i tipi di cibo giusti nelle quantità giuste per mantenersi sani e stare bene con noi stessi. I punti basilari di una buona alimentazione sono spiegati nel prossimo capitolo.**

HIV/AIDS E NUTRIZIONE

Il virus dell'HIV colpisce il sistema immunitario. I segni della malattia non sono visibili durante gli stadi precoci dell'infezione, ma con il trascorrere del tempo molti segni tipici dell'AIDS diventano visibili, quali la perdita di peso, la febbre, la diarrea e le malattie opportunistiche (come irritazione della gola e malattie correlate come la tubercolosi).

Avere un buono stato nutrizionale è molto importante dal momento in cui una persona si è infettata con il virus dell'HIV. L'educazione nutrizionale in questo stadio precoce offre alla persona la possibilità di crearsi delle abitudini alimentari salutari e prendere i corretti provvedimenti per il miglioramento della assunzione del cibo in casa, in particolare per quello che riguarda la scelta, la qualità, la conservazione ed il modo di cucinare gli alimenti.

Una buona nutrizione è anche vitale per aiutare a mantenere la salute e la qualità della vita della persona con HIV/AIDS. L'infezione da HIV danneggia il sistema immunitario, situazione che porta ad altre infezioni quali febbre e diarrea. Queste infezioni

possono costringere ad una diminuzione del consumo dei cibi perché entrambe riducono l'appetito ed interferiscono con la capacità del corpo nell'assorbire il cibo. Come risultato, la persona perde peso, diventa malnutrita e si indebolisce.

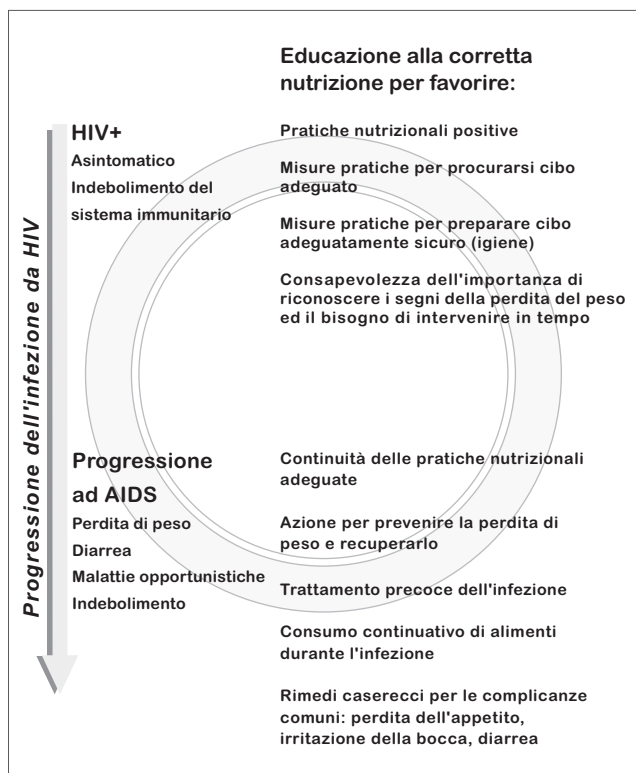
Uno dei segni possibili dell'inizio dello sviluppo clinico dell'AIDS è la perdita di peso di circa 6-7 kg per un adulto medio. Quando una persona è già in sottopeso, un'ulteriore diminuzione del peso può comportare conseguenze gravi. Una dieta salutare e bilanciata, il trattamento precoce dell'infezione ed un'alimentazione corretta possono ridurre la perdita di peso e l'impatto, sulla persona, di future infezioni.

Una persona può ricevere una terapia per le malattie opportunistiche e anche una terapia di combinazione per l'HIV; queste terapie e questi farmaci possono influenzare il mangiare e la nutrizione. Una buona nutrizione rafforzerà l'effetto dei farmaci assunti.

Quando non si conoscono i fabbisogni nutrizionali, il periodo di recupero da una malattia sarà più lungo. Durante questo periodo, la famiglia solitamente deve farsi carico della cura della persona malata, assumendosi gli oneri della cura. E' importante sottolineare che la buona nutrizione può aiutare a prolungare il periodo in cui la persona con HIV/AIDS sta bene ed è attiva.

FIGURA2

Ruolo dell'educazione alla nutrizione durante lo sviluppo dell'HIV



UNA NUTRIZIONE SALUTARE E BILANCIATA E' IMPORTANTE PER LE PERSONE CON HIV/AIDS

La cura nutrizionale ed il supporto promuovono il benessere, la propria autostima ed un atteggiamento positivo verso la vita nelle persone con HIV/AIDS e nelle loro famiglie.

Una nutrizione salutare e bilanciata dovrebbe essere uno degli obiettivi del counselling e della cura delle persone in tutti gli stadi dell'infezione da HIV.

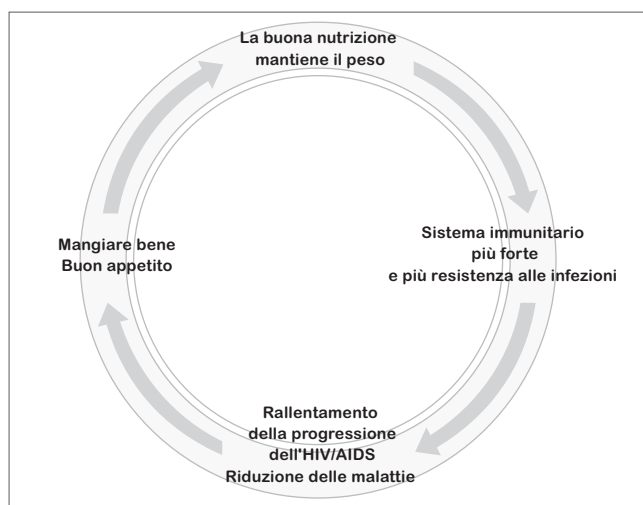
Un programma efficace di cura e di supporto nutrizionale migliorerà la qualità della vita delle persone con HIV/AIDS:

- . Mantenendo il peso corporeo e la forza;
- . Sostituendo la perdita di vitamine e minerali;
- . Migliorando la funzione del sistema immunitario e la capacità del corpo nel combattere l'infezione;
- . Estendendo il periodo che intercorre dall'infezione allo sviluppo dell'AIDS;
- . Migliorando la risposta al trattamento, riducendo tempo e costi della cura;
- . Mantenendo attive le persone con HIV, permettendo loro di prendersi cura di se stessi, delle loro famiglie, dei loro figli;
- . Mantenendo produttive e attive, anche da un punto di vista lavorativo, le persone con HIV.



FIGURA 3

Rapporto che intercorre tra la buona nutrizione e l'HIV/AIDS
 Fonte adattata da Piwoz e Prebel, 2000



2.UNA NUTRIZIONE-ALIMENTAZIONE SALUTARE E BILANCIATA E' IMPORTANTE PER TUTTI

I NOSTRI CORPI HANNO BISOGNO DI CIBO

Il cibo è essenziale perché i nostri corpi possano:

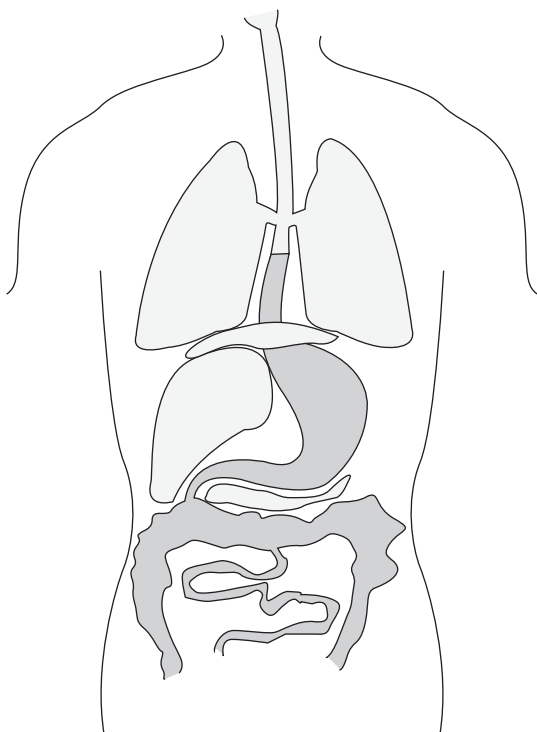
- . Sviluppare, sostituire e riparare cellule e tessuti;
- . Produrre energia per trattenere il calore, muoversi e lavorare, fare attività;
- . Effettuare i processi chimici quali la digestione del cibo;
- . Proteggersi contro le infezioni, combatterle e ristabilirsi dalle malattie.

Il cibo è fatto di nutrienti. I micronutrienti come le vitamine ed i minerali sono necessari soltanto in piccole quantità. I macronutrienti, come i carboidrati, le proteine ed il grasso, sono necessari in grandi quantità. Il corpo non può funzionare correttamente se mancano uno o più nutrienti.

Una dieta salutare e bilanciata fornisce i cibi nelle corrette quantità e in combinazioni che sono sane, sicure e senza sostanze dannose.

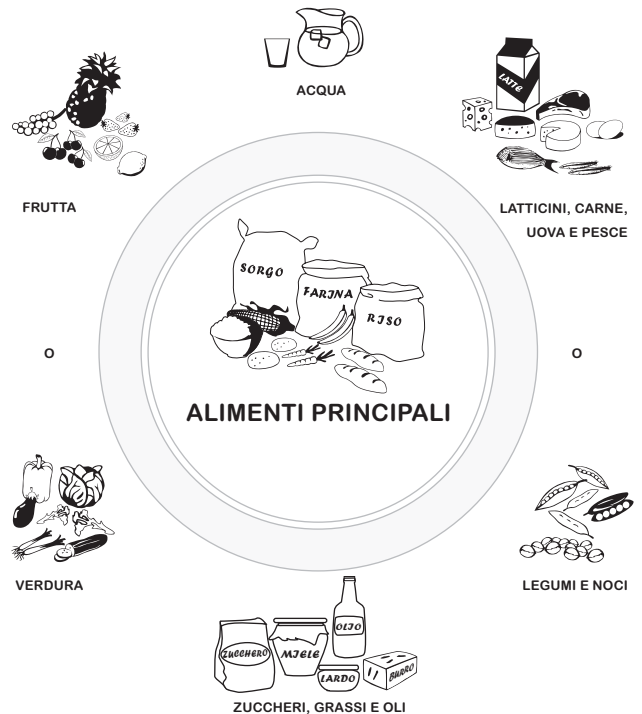
Prevenire è meglio che curare. Prima si inizia a fare una dieta salutare e bilanciata, più si sarà sani.

La parte che segue contiene alcune linee guida sulla nutrizione salutare e bilanciata. Sono applicabili a tutte le persone, siano HIV positive o meno.



DIETA SALUTARE E BILANCIATA

Fai uso di una varietà di alimenti:



Nota alla figura: il Sorgo è un cereale che viene coltivato in Africa ed in Asia da 4000 anni.

Solitamente viene coltivato nelle zone calde e secche dove il mais non resiste.

Anche se il sorgo è il quinto cereale del mondo (dopo grano, riso, mais e orzo), meno del 2% del sorgo degli Stati Uniti, che è il maggior produttore mondiale, viene utilizzato per l'alimentazione, la produzione d'alcol o per i semi. Il 98% è usato per nutrire il bestiame.

Dal punto di vista nutrizionale il sorgo è paragonabile al mais.

. Mangiare bene significa mangiare un'ampia varietà di alimenti.

. Nessun alimento singolo contiene tutti i nutrienti di cui il corpo ha bisogno, ad eccezione del latte materno per i bambini fino ai sei mesi di età.

. Mangiare una varietà di alimenti fornisce i nutrienti che sono essenziali per il nostro corpo.

. Fare attenzione a scegliere gli alimenti di stagione e che sono localmente disponibili rende il mangiare più gradevole, salutare ed economico.

Mangia gli alimenti principali ad ogni pasto

Gli alimenti principali dovrebbero rappresentare la parte più abbondante del pasto. Questi alimenti sono relativamente economici e forniscono una buona fonte di energia ed alcune proteine. Gli alimenti principali includono i cereali (come riso, mais, grano, sorgo, frumento e orzo), tuberi e radici amidacee (come patate, patate dolci, tapioca) e frutta.

Comunque, i cibi principali non sono sufficienti a fornire tutti i nutrienti di cui il corpo ha bisogno. Altri cibi debbono essere mangiati per avere energia, micronutrienti e proteine aggizionali.

Cerca di mangiare legumi tutti giorni

Questi alimenti forniscono le proteine necessarie affinché il corpo si possa sviluppare e ricostituire ed anche per costruire muscoli più forti. Sono una buona fonte di vitamine, minerali e fibre ed aiutano a mantenere attivo il sistema immunitario.

Tra i legumi si trovano fagioli, piselli, lenticchie, granaiglie, arachidi (compreso il burro di arachidi) ed i germogli di soia. Essi sono ricchi sia di amido sia di proteine. Abbinati ai cereali, costituiscono una dieta equilibrata e relativamente economica. La qualità delle proteine aumenta quando mangiamo gli alimenti principali. I legumi sono una fonte di proteine più economica che la carne o il pollo, e dovrebbero essere mangiati tutti i giorni se possibile.

Mangia latticini e alimenti d'origine animale regolarmente

Gli alimenti d'origine animale ed il pesce dovrebbero essere mangiati tanto spesso quanto te lo puoi permettere. Forniscono proteine di alta qualità, vitamine e minerali ed energia aggiuntiva. Aiutano anche a rinforzare i muscoli ed il sistema immunitario.

La carne, il pesce e le uova forniscono tutti gli aminoacidi essenziali, necessari all'organismo per soddisfare il fabbisogno proteico. In genere, la carne contiene circa il 20% di proteine, il 20% di grassi e il 60% di acqua. Nelle interiora si trovano, invece, soprattutto vitamine e minerali. I pesci sono ricchi di proteine e, in certi casi, di oli particolarmente concentrati in vitamina A e D.

Il latte e i latticini (formaggio, yogurt, gelati, panna, fiocchi di latte) sono tutti ben noti per la loro abbondanza di calcio, fosforo e proteine. Il latte è ricco anche di vitamine, che tuttavia perde, in parte, in seguito al processo di pastorizzazione. Il latte è un alimento completo per i primi mesi di vita del neonato e continua a rivestire un ruolo molto importante per tutta la crescita; negli adulti non va assunto in quantità eccessiva, poiché può provocare un accumulo di acidi grassi insaturi nel sangue.

Mangia verdura e frutta ogni giorno

La verdura e la frutta sono una parte importante di un pasto salutare e bilanciato. Forniscono le vitamine ed i minerali che mantengono la funzionalità del corpo e rafforzano il sistema immunitario. Questi alimenti sono particolarmente importanti per le persone con HIV/AIDS per combattere le infezioni. Mangiane un'ampia varietà, dato che ognuno di loro fornisce diversi tipi di vitamine e minerali.

La frutta e gli ortaggi costituiscono una fonte di minerali e vitamine non presenti nelle diete a base di cereali e carni: la vitamina C, ad esempio, è particolarmente concentrata negli agrumi; la vitamina A è ricavata dal carotene delle verdure a foglia verde e dalle carote. Frutta e ortaggi, inoltre, sono particolarmente ricchi di fibre, utili a facilitare il passaggio del cibo lungo il tubo digerente, e di vitamine idrosolubili, che è preferibile assumere da alimenti freschi, crudi più che cotti, poiché la loro struttura chimica viene facilmente degradata da trattamenti quali la cottura o la surgelazione.

Vitamina A

Detta anche retinolo, la vitamina A è un derivato dal carotene; influenza la formazione e la salute della pelle, delle mucose, delle ossa e dei denti e ha anche effetti sulla vista e sulla riproduzione.

La carenza di vitamina A si manifesta con fenomeni di cecità notturna (emeralopia), di eccessiva secchezza della cute, di scarsa secrezione delle mucose, che determina una predisposizione alle infezioni batteriche, e un ridotto funzionamento delle ghiandole lacrimali (con danno per la naturale umidità degli occhi).

Buona fonte di vitamina A (necessaria per la crescita e lo sviluppo, per la salute e la struttura della pelle, per il sistema immunitario e per il sistema visivo): verdure verdi, arancio, rosse o verde scuro e frutta, quali verdure a foglia verde (spinaci, cavolo verde), peperoni verdi, zucca, carote, patate dolci, pesche gialle, albicocche, melone, papaia e manghi.

Vitamina C

La vitamina C, o acido ascorbico, svolge ruoli importanti nella difesa dell'organismo dalle infezioni, nel metabolismo e nella riparazione e nel mantenimento di diversi tessuti. La carenza di acido ascorbico causa lo scorbuto. L'acido ascorbico sembra avere un'efficace azione antiossidante e protettiva contro l'azione dei radicali liberi e se viene assunto in eccesso viene rapidamente escreto con l'urina.

Buona fonte di vitamina C (necessaria per la produzione di collagene, per la funzionalità immunitaria, aiuta a combattere le infezioni ed è un importante antiossidante): peperoni rossi piccanti, cavolfiore, prezzemolo, spinaci, cime di rapa, pomodoro, e frutta come l'arancia, il mandarino, il pompelmo, il limone, guava, mango, cachi, fragole, frutto della passione, ananas.

Usa grassi e oli così come lo zucchero ed i cibi zuccherati

I grassi, gli oli e lo zucchero sono buone fonti di energia e aiutano ad aumentare di peso, che è molto importante per le persone con HIV/AIDS. Aggiungono anche sapore ai cibi e quindi stimolano l'appetito.

I grassi e gli oli giocano un ruolo molto importante in una dieta salutare e bilanciata. Anche piccole quantità di essi possono fornire molta energia. I grassi e gli oli includono il burro, il lardo, la margarina, l'olio da cucina (vegetali: di cocco o di palma), la panna, la maionese. Si trovano anche nell'avocado, negli oli di semi (girasole, sesamo e arachide), carni e pesci grassi, latte cagliato e formaggi.



Gli zuccheri e gli alimenti zuccherati includono il miele, la marmellata, lo zucchero da tavola, le torte ed i biscotti.

Anche se i grassi e gli zuccheri sono buone fonti di energia, non sono ricchi di altri specifici nutrienti. Quindi devono essere mangiati insieme ad altri alimenti e non in sostituzioni di essi.

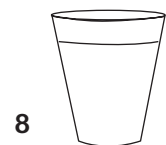
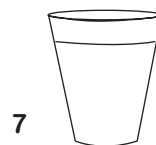
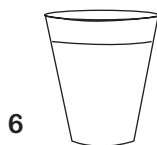
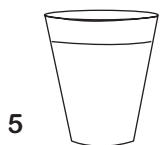
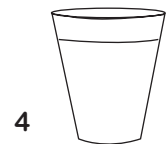
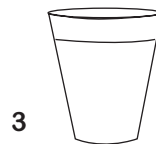
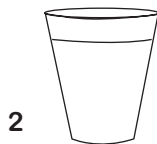
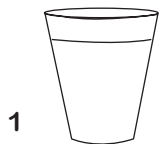
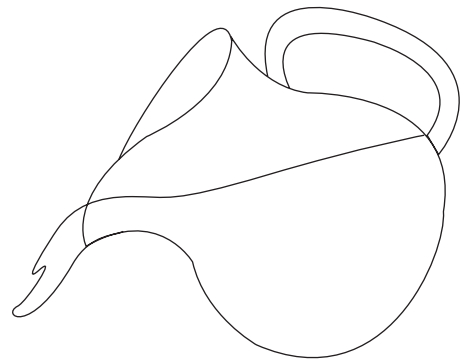
Bevi molta acqua pulita e sicura

L'acqua è molto importante per la vita ed è necessario berla ogni giorno. Una persona ha bisogno di otto bicchieri di liquido al giorno. Quando fa molto caldo, durante il lavoro, quando si suda o si soffre di diarrea, di vomito o febbre, la persona ha bisogno di bere ancora di più per sostituire l'acqua che ha perso.

Oltre a bere acqua pulita, i liquidi possono anche provenire da succhi, zuppe, verdure e frutta così come da cibi preparati con salse. Comunque, evita di bere tè o caffè durante il pasto dato che possono ridurre l'assorbimento del ferro contenuto nei cibi.

Le bevande alcoliche rimuovono l'acqua del corpo e pertanto dovrebbero essere ingerite soltanto in quantità limitate. Possono anche interferire con l'efficacia di medicine.

NOTA: se l'acqua da bere è raccolta da un pozzo o da una fonte ritenuta sicura è importante conservarla in un contenitore pulito. Se l'acqua proviene da un pozzo o una fonte ritenuta non affidabile o da un fiume, dovrebbe essere bollita per almeno 10 minuti e conservata in un contenitore pulito (vedi consigli sull'igiene alimentare).



3. BISOGNI ALIMENTARI SPECIALI DELLE PERSONE CON HIV/AIDS

Una persona con HIV/AIDS che non ha sintomi della malattia non ha bisogno di una dieta specifica per l'HIV. Comunque, queste persone dovrebbero fare uno sforzo per adottare un regime alimentare salutare e bilanciato (come spiegato nel capitolo precedente) per soddisfare le loro esigenze proteiche ed energetiche e mantenere il loro status nutrizionale.

Una volta che le persone con HIV/AIDS si ammalano necessitano di bisogni alimentari speciali, descritti di seguito.

LE PERSONE CON HIV/AIDS HANNO PIU' BISOGNO DI NUTRIENTI

In presenza del virus dell'HIV, le difese del sistema immunitario lavorano di più per combattere l'infezione. Questo processo aumenta le esigenze di energia e di nutrienti. Ulteriori infezioni e la febbre aumentano anche le esigenze di cibo del corpo. Le persone con HIV devono mangiare di più per soddisfare le esigenze extra di energia e di nutrienti. Queste esigenze aumenteranno ancora di più quando i sintomi dell'HIV/AIDS cominceranno a manifestarsi.

L'HIV/AIDS riduce il consumo di cibo

Le persone con HIV/AIDS spesso non mangiano sufficientemente perché:

- . La malattia e le medicine possono ridurre l'appetito, modificare il sapore dei cibi ed impedire che il corpo li assorba correttamente;
- . Sintomi quali l'irritazione della gola e della bocca, la nausea ed il vomito, rendono difficile il mangiare;
- . La stanchezza, l'isolamento e la depressione riducono l'appetito e la voglia di cucinare e mangiare regolarmente;
- . In alcuni contesti, potrebbero mancare le risorse economiche per comperare cibo.

L'HIV/AIDS riduce l'assorbimento del cibo

Il cibo, una volta mangiato, è trasformato dalla digestione in sostanze nutritive. Queste sostanze entrano nella circolazione sanguigna attraverso le pareti dell'intestino e sono trasportate agli organi e ai tessuti del corpo che ne hanno bisogno. Una delle conseguenze dell'HIV e di altre infezioni è che le pareti dell'intestino sono danneggiate, l'alimento non le attraversa correttamente e dunque non è ben assorbito.

La diarrea è abbastanza comune nelle persone con HIV/AIDS. Quando una persona ha la diarrea, il cibo attraversa troppo velocemente le pareti dell'intestino, non è digerito correttamente e sono quindi assorbiti pochi nutrienti.

La riduzione del consumo di cibo e dell'assorbimento comporta perdita di peso e malnutrizione.

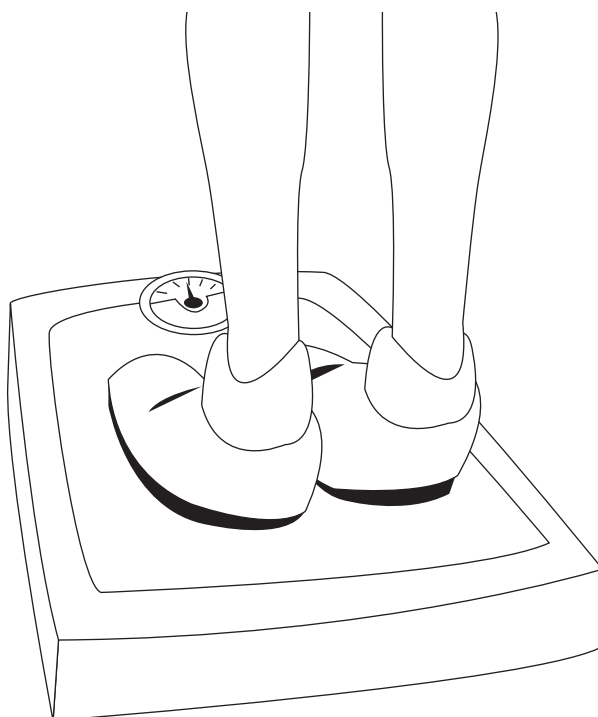
L'HIV/AIDS INFLUISCE SUL PESO CORPOREO

Quando una persona non mangia sufficientemente cibo, o il cibo mangiato è assorbito male, il corpo utilizza le proprie riserve di energia consumando il grasso corporeo e le proteine dei muscoli. Di conseguenza, la persona perde peso.

La perdita di peso può essere graduale e quindi non risultare immediatamente evidente, se non con il trascorrere del tempo.

Vi sono due modi principali per sapere se stai perdendo peso:

- . Controllando il proprio peso una volta alla settimana lo stesso giorno e prendendo nota del peso e della data (vedi pagina campione nell'appendice 4). Per un adulto medio, una grave perdita di peso è indicata da un 10% di perdita del peso corporeo o di 6-7 chili in un mese;
- . Quando i vestiti diventano troppo grandi e non si adattano più correttamente al corpo. Se una persona perde peso, lui/lei dovrà agire per riportare il proprio peso ai livelli normali.



AUMENTARE DI PESO

Si aumenta di peso mangiando di più, sia mangiando porzioni più abbondanti e/o più pasti più volte al giorno, consumando una varietà di alimenti come quella descritta nei capitoli precedenti.

Ecco alcuni suggerimenti per aumentare di peso:

. Mangia più cibi principali come riso, mais, miglio, sorgo, frumento, pane, patate, patate dolci, frutta in generale e banane;

. Aumenta il consumo di fagioli, derivati della soia, piselli, arachidi, burro di arachide e semi, quali il girasole ed il sesamo;

. Includi le uova e tutti i tipi di carne, di pollame, di pesce per quanto possibile nella tua dieta. La carne, il pollo ed i pesci tritati sono più facili da digerire. Le frattaglie (quali il rene ed il fegato) possono essere meno costosi;

. Mangia regolarmente degli spuntini (snack) tra i pasti. Sono buoni come spuntini le noci, i semi, la frutta, lo yogurt, le carote, i panini;

. Aumenta lentamente il contenuto grasso degli alimenti consumando più grassi ed oli, così come cibi grassi - semi oleiferi quali le arachidi, soia e sesamo, avocado e carne grassa. Se hai problemi con una dieta ricca di grassi (specialmente di diarrea), riduci il consumo di grassi finché i sintomi non siano spariti e poi aumenta di nuovo il consumo di grassi gradualmente ad un livello tollerabile dal tuo corpo;

. Includi nella dieta più latticini quali la panna, lo yogurt ed i formaggi;

. Aggiungi latte in polvere ad alcuni cibi quali l'avena, i cereali, le salse ed la purea di patate. Ma non usare latte in polvere per il caffè o il tè, dato che non hanno gli stessi benefici nutrizionali del latte. Alcune persone hanno difficoltà a digerire il latte e quindi lo si dovrebbe evitare se è causa di crampi, di pesantezza o di rash cutaneo (eruzione cutanea);

. Aggiungi zucchero, miele, marmellata o altri prodotti dolci ai cibi;

. Rendi i pasti appetibili per quanto possibile.

Nell'appendice 1 sono state descritte alcune ricette che seguono queste raccomandazioni.

Aumenta la quantità di pasti e di spuntini al giorno

E' una buona idea mangiare più volte al giorno se la mancanza di appetito persiste o se la persona è malata. Gli spuntini dovrebbero essere inclusi nel programma giornaliero d'alimentazione.

. Uno spuntino è qualsiasi alimento nutritivo che è facilmente disponibile e che può essere consumato senza troppa preparazione. Vi sono meno probabilità di perdita di peso o di malnutrizione consumando tre pasti al giorno e degli spuntini tra i pasti.

. Cibo e acqua devono essere facilmente raggiungibili per una persona che deve rimanere a letto.

. Le persone che si prendono cura del malato devono accertarsi che questo sia trattato con attenzione, nutrito con frequenza e con razioni extra per mantenere peso e resistenza. Il loro cibo deve essere preparato in modo attraente, che sembri dunque gustoso. Gli operatori devono incoraggiare la persona malata a mangiare.

L'esercizio fisico migliora il benessere

L'esercizio fisico regolare fa sentire la persona più sveglia, aiuta a diminuire lo stress e stimola l'appetito. L'esercizio fisico è l'unico modo per rinforzare e costruire i muscoli. Il corpo utilizza i muscoli per conservare l'energia e le proteine di cui il sistema immunitario può necessitare quando ne ha bisogno. L'esercizio fisico è pertanto particolarmente importante per mantenere la salute delle persone con HIV/AIDS.

Può darsi che le attività di tutti i giorni, come pulire casa, occuparsi del giardino, ecc..., possano essere una fonte sufficiente di attività fisica. Se il lavoro di una persona non richiede molta attività fisica, si dovrebbe trovare un programma di esercizi gradevole che faccia parte della sua routine. L'attività fisica non deve essere stancante o stressante; si raccomanda piuttosto un esercizio delicato per sviluppare e tonificare i muscoli. Camminare, correre, nuotare o ballare sono attività fisiche consigliate. Le persone con HIV/AIDS devono fare uno sforzo per trovare il tipo di esercizio che gli possa piacere e che si adatti meglio alla loro situazione.

Prevenire la perdita di peso durante e dopo la malattia

Un'infezione, in generale, aumenta le esigenze nutritive del corpo. La malattia riduce anche l'appetito e la persona malata mangia di meno e perde peso. Le raccomandazioni per affrontare la perdita dell'appetito, la diarrea, il vomito, l'irritazione della bocca e la nausea sono descritte in seguito. Il trattamento precoce dell'infezione è importante per mantenere il peso corporeo. Se l'infezione persiste e non si può curare con la gestione nutrizionale in un paio di giorni, è necessario rivolgersi al medico. Una volta che l'infezione è passata e si sta di nuovo bene, la persona dovrà ricominciare a mangiare normalmente. E' importante recuperare il peso perduto durante la malattia e ricostituire le riserve nutrizionali del corpo.

Cerca di mangiare tre buoni pasti al giorno e diversi spuntini tra un pasto e l'altro.

AUMENTARE IL CONSUMO DI VITAMINE E DI MINERALI

Le vitamine ed i minerali sono importanti per mantenere sano. Queste sostanze proteggono contro le malattie opportunistiche intervenendo sul rivestimento della pelle, dei polmoni e dell'intestino, facendoli rimanere sani e permettendo al sistema immunitario di funzionare correttamente. Sono di particolare importanza la vitamina A, la C, la E, alcuni gruppi della B e minerali come il selenio, lo zinco ed il ferro. Una dieta variata, come consigliata in precedenza, dovrebbe fornire una quantità sufficiente di queste vitamine e di questi minerali. Alcune informazioni di base sui micronutrienti, il loro ruolo nutrizionale e le fonti alimentari sono fornite nell'appendice 3.

Cosa sono le vitamine ?

Composti organici, di natura e funzioni anche molto diverse, presenti in piccole quantità all'interno dell'organismo e negli alimenti. Esse svolgono ruoli essenziali nel metabolismo, durante la crescita e, in generale, nella conservazione della salute. Le vitamine, inoltre, contribuiscono alla produzione degli ormoni, delle cellule del sangue, del materiale genetico e di alcuni costituenti del sistema nervoso. In combinazione con le proteine spesso funzionano da catalizzatori, dando luogo ad attività enzimatiche che controllano l'andamento di numerose reazioni chimiche, importanti per l'organismo. In assenza delle vitamine, queste reazioni verrebbero a mancare o procederebbero molto lentamente. Purtroppo, non tutti i meccanismi d'azione delle vitamine sono stati ancora completamente chiariti.

Le vitamine vengono divise in due gruppi, a seconda che siano solubili nei grassi (liposolubili) o in acqua (idrosolubili). Sono liposolubili le vitamine A, D, E e K, che si trovano in alimenti contenenti grassi e possono essere accumulate nel tessuto adiposo dell'organismo. Le vitamine del gruppo B e la vitamina C, invece, sono vitamine idrosolubili e, dal momento che non possono essere conservate, devono essere assunte di frequente.

Con l'eccezione della vitamina D, che può essere prodotta autonomamente dall'organismo, tutte le altre devono essere presenti in una dieta corretta ed equilibrata. Una carenza vitaminica, anche detta avitaminosi, può provocare, infatti, disfunzioni fisiologiche e del metabolismo. Nel corso di diete speciali, nelle malattie da malassorbimento o durante la gravidanza e l'allattamento, possono rendersi necessarie integrazioni vitaminiche di rafforzamento del metabolismo. È inoltre opinione comune che un supplemento costante di vitamine nell'alimentazione sia in grado di prevenire molti tipi di malattie, dal raffreddore al cancro. In realtà questi composti, se assunti in dosi eccessive, possono interferire con l'azione di altre vitamine, anche se l'eccedenza viene rapidamente escretata all'esterno dell'organismo.

La Vitamina A

È importante per mantenere il rivestimento della pelle, i polmoni e l'intestino sani. La deficienza di vitamina A aumenta la gravità delle malattie mentre la diarrea aumenta la perdita di vitamina A dal corpo. Buoni fonti di vitamina A sono le verdure verdi scuro, gialle, arancioni e rosse e la frutta. Queste includono gli spinaci, la zucca, i fogli della manioca, i peperoni verdi, la zucca, le carote, l'amaranto, le pesche gialle, le albicocche, la papaia ed i manghi. La vitamina A inoltre è contenuta nell'olio di palma rosso, mais giallo, patate dolci arancioni e gialle, tuorli d'uovo e fegato.

La Vitamina C

Aiuta a proteggere il corpo dalle infezioni e nella guarigione. Si trova particolarmente negli agrumi quali le arance, il pompelmo, i limoni ed i mandarini. Le guavas, i manghi, i pomodori e le patate sono anche buone fonti di vitamina C.

La Vitamina E

Protegge le cellule ed aiuta la resistenza alle infezioni. Gli alimenti che contengono vitamine E sono i legumi verdi, gli oli vegetali, gli arachidi ed i tuorli d'uovo.

Il gruppo della vitamina B

È necessario per mantenere sani il sistema nervoso ed immunitario. Il corpo può perdere alcune vitamine con l'uso di alcuni farmaci per la tubercolosi. Buone fonti alimentari del gruppo della vitamina B sono i fagioli, le patate, la carne, il pesce, il pollo, l'anguria, il mais, i grani, le noci, l'avocado, il broccolo ed i legumi verdi.

VITAMINA A**VITAMINA C****VITAMINA E****VITAMINA B**

I Minerali

Costituiscono circa il 4% del peso corporeo, svolgendo tantissime importanti funzioni, per esempio:

- . Entrano come costituenti fondamentali delle cellule e dei vari tessuti;
- . Fanno parte di molecole enzimatiche, mioglobina, emoglobina, citocromi;
- . Regolano gli scambi osmotici cellulari;
- . Regularizzano l'eccitabilità nervosa e muscolare;
- . Regolano il metabolismo idrico generale e il volume del sangue.

Gli elementi minerali che ritroviamo nel nostro corpo si possono suddividere in due gruppi:

Sono macroelementi

. il sodio, il potassio, il calcio, il fosforo, il cloro, lo zolfo ed il magnesio, sono caratterizzati dal fatto che il nostro corpo ne necessita in quantità relativamente grandi, dell'ordine del grammo o più.

Sono microelementi

. il ferro, il fluoro, lo iodio, il nichel, lo stagno, il vanadio, il selenio, il cobalto, il cromo, il molibdeno, il manganese, il rame, lo zinco, il litio, l'alluminio, il cadmio, il boro; di questi necessitiamo in quantità minime, dell'ordine del millesimo di milligrammo fino a qualche decina di milligrammi. Vengono chiamati appunto, per la loro bassissima concentrazione nei tessuti del corpo umano, anche oligoelementi o minerali traccia. In base alla loro indispensabilità si possono classificare in: essenziali o benefici.

Sono minerali essenziali

. il sodio, il potassio, il cobalto, il rame, il calcio, il magnesio, il ferro, lo zinco, il vanadio, il cromo, il manganese, il molibdeno, il selenio, il silicio.

Con una dieta equilibrata il rischio di carenze di minerali è decisamente improbabile. Un moderato rischio ci può essere soltanto per quanto riguarda il ferr, durante la gravidanza e l'allattamento, e il calcio, in una alimentazione scarsa di latte e derivati.

Diverso è il caso dell'atleta. Un' atleta vede crescere il fabbisogno soprattutto di: sodio, cloro, potassio, calcio, fosforo, ferro e magnesio.

Con una buona dieta, personalizzata in funzione dell'attività svolta, si può senz'altro sopperire a tali necessità, tranne nei casi di lavoro protratto nel tempo, in condizioni climatiche di caldo umido, ove a causa dell'intensa sudorazione si può determinare una carenza di sodio, potassio e cloro. Basta considerare che un litro di sudore contiene 1,5 grammi di sodio (un grammo di sale marino ne contiene 400 mg.), per cui occorrono 3,75 g. di sale per compensare il sodio perso con un litro di sudore.

Sodio, cloro e potassio hanno funzioni fra loro legate:

- . Regolano la quantità e ripartizione dell'acqua intra ed extracellulare, sodio e cloro all'esterno, il potassio all'interno;
- . Regolano la pressione osmotica (di scambio) e l'equilibrio acido-base dell'organismo;
- . Regolano, insieme a calcio e magnesio, tutte le funzioni cellulari, con particolare riferimento alla eccitazione del muscolo cardiaco, del sistema nervoso e dei muscoli scheletrici.

Il sodio trattiene acqua, mentre il potassio tende ad eliminarla. La carenza di sodio provoca insorgenza di stanchezza, crampi ed insonnia, la carenza di potassio invece altera la contrazione muscolare.

RUOLO FISILOGICO DI ALCUNI METALLI:

FUNZIONE	METALLI IMPLICATI
Crescita	manganese, ferro, rame, zinco, selenio, vanadio
Sviluppo sessuale	manganese, zinco
Dentizione	fluoro, molibdeno, vanadio
Gusto	rame, zinco, nichel
Eritropoiesi	ferro, cobalto, rame, molibdeno, zinco
Coagulazione	manganese, calcio
Metabolismo zuccheri	manganese, zinco, cromo
Metabolismo grassi	manganese, zinco, cromo, vanadio
Metabolismo cerebrale	manganese, zinco, rame
Ormoni tiroide	manganese, iodio, rame
Insulina	zinco, cromo
Vitamina B₁	manganese
Vitamina A	zinco
Vitamina E	selenio, molibdeno
Vitamina B₁₂	cobalto

Come integrarsi:

Come già affermato, in casi di attività intensa e protratta nel tempo, soprattutto in ambiente caldo umido (in presenza di forte sudorazione), può essere necessario ricorrere ad un integratore idrosalino: prima, durante e dopo tale lavoro. Anche le riserve energetiche (glicogeno), con un lavoro di media o lunga durata e di forte intensità, possono necessitare di un'integrazione, in questi casi è utile aggiungere alle sopra citate bevande del fruttosio o ancora meglio delle maltodestrine. Durante lo sforzo si tende ad assumere bevande "leggere", poco concentrate, perché più facilmente e velocemente assimilabili; dopo, per reintegrare le scorte, sono vantaggiose quelle più ricche.

Le bevande possono distinguersi quindi in ipotoniche, isotoniche ed ipertoniche. Le bevande isotoniche hanno una concentrazione di sali e di zuccheri simile a quella del plasma sanguigno (circa 300 mOsm/L), quelle ipotoniche inferiore, quelle ipertoniche superiore. In particolare esistono bevande ad alto contenuto di potassio e magnesio, facilmente reperibili nei supermercati o integratori di minerali reperibili in farmacia senza ricetta.

Minerali e sistema immunitario**Ferro**

L'anemia causata dalla deficienza di ferro è un problema diffuso in molti paesi, specialmente tra le donne ed i bambini. Buone fonti di ferro sono i legumi verdi, i semi, i prodotti di grano integrale, la frutta secca, il sorgo, il miglio, i fagioli, la carne rossa, il pollo, il fegato, il pesce, i frutti di mare e le uova.

Selenio

È un minerale molto importante perché aiuta ad attivare il sistema immunitario. Buone fonti di selenio sono i grani interi quali il pane integrale, il mais ed il miglio ed i latticini quali il latte, lo yogurt ed i formaggi. La carne, il pesce, i pollami, le uova ed altri alimenti ricchi di proteine sono anche buone fonti di selenio, così come il burro di arachide, i fagioli secchi e le noci.

Zinco

È importante per il sistema immunitario. La deficienza di zinco riduce l'appetito. Tra le fonti di questo minerale vi sono la carne, il pesce, i pollami, i crostacei, i cereali interi, il mais, i fagioli, gli arachidi, il latte ed i latticini in generale.

Ulteriori raccomandazioni su vitamine e minerali

Dato che il contenuto vitaminico degli alimenti può risultare danneggiato durante la cottura, è meglio bollire, cucinare al vapore o friggere le verdure, solo per breve tempo. Una buona raccomandazione è quella di far bollire le verdure in una piccola quantità di acqua

ed usarla dopo per cucinare dato che contiene una considerevole quantità di vitamine e minerali. Le verdure perderanno alcune delle loro vitamine e minerali se impregnate a lungo.

La pelle ed le bucce dei grani e dei legumi contengono vitamine, in particolare quelle del gruppo B. I grani sottoposti ad un processo di raffinamento perdono molte delle loro vitamine, minerali e proteine, quindi i grani interi come il pane integrale ed i cereali non raffinati sono fonti migliori rispetto al pane bianco ed ai cereali raffinati. I cereali ed il pane "fortificati" sono migliori perché contengono una quantità più elevata di vitamine. Ad ogni modo, se una persona ha la diarrea, deve evitare i grani ed i cereali non raffinati dato che queste fibre insolubili peggiorano il problema. In caso di diarrea sono consigliate le fibre solubili come la banana. Le fibre sono presenti in molti vegetali. Le fibre solubili si legano con l'acqua nell'intestino e pertanto riducono la diarrea.



APPROFONDIMENTO: LE FIBRE NELL'ALIMENTAZIONE

Ci sono due gruppi principali di fibre, entrambe importanti: quelle solubili e quelle insolubili. Le prime sono presenti soprattutto in avene, legumi, noci, nocciole, noccioline, mandorle, semi, frutta e verdura. Le seconde sono contenute nei cereali, soprattutto quelli integrali. Le fibre solubili rallentano la digestione fornendo un flusso di energia più costante. E' stato dimostrato che mangiando cibi ricchi di fibre solubili si riducono i livelli di grassi e colesterolo nel sangue. I cibi ricchi di amidi e di zuccheri con basso contenuto di fibre vengono digeriti più rapidamente di quelli ricchi di fibre solubili, perché fanno aumentare subito il livello di zucchero nel sangue, che si trasforma immediatamente in energia da utilizzare o conservare: se gli zuccheri nel sangue aumentano rapidamente, diminuiranno altrettanto rapidamente. Mentre i cibi ricchi di fibre solubili e di carboidrati o di amidi più resistenti alla digestione fanno aumentare gli zuccheri più lentamente, quindi l'energia è disponibile più a lungo. Gli aumenti e le diminuzioni di zuccheri nel sangue vengono utilizzati più o meno facilmente a seconda degli individui. Per molti, soprattutto per i diabetici e le persone sovrappeso, è vantaggioso avere livelli di zucchero nel sangue più costanti, perché così è altrettanto costante l'energia e ciò può influire anche sull'umore. Se i livelli di zucchero nel sangue sono costanti, il meccanismo di produzione di insulina sarà facilitato, perché l'insulina viene prodotta per trasformare lo zucchero contenuto nel sangue in energia utilizzabile. Di conseguenza lo stimolo della fame tarda a manifestarsi, sia esso reale o dovuto all'umore, e si può controllare meglio il proprio peso. Secondo studi recenti, alti livelli di insulina sono legati a vari disturbi, soprattutto a adipe addominale, ad alti livelli di lipidi e di estrogeni nel sangue, che fanno aumentare i rischi di cancro al seno. Anche alcuni cibi ricchi di fibre fanno aumentare il livello di zuccheri nel sangue più di altri. Non è ancora chiaro il perché, anche se si è constatato che gli alimenti contenenti meno zuccheri o più fibre solubili oppure composti da particelle più grandi, fanno aumentare meno gli zuccheri. Per esempio, una banana poco matura li fa aumentare meno di una matura e una mela meno del succo di mela. I ricercatori hanno realizzato una tabella per mostrare "la glicemia" nel sangue confrontando l'incremento di zuccheri del sangue dopo aver mangiato un alimento, con l'incremento causato dal consumo della stessa quantità di carboidrati derivanti dal glucosio. I cibi ricchi di fibre solubili come albicocche secche, fiocchi d'avena e lenticchie, fanno aumentare più lentamente lo zucchero nel sangue, dando un'energia più costante, rispetto agli alimenti ricchi di zuccheri. Le fibre insolubili facilitano la produzione di scorie e il loro passaggio attraverso l'apparato digerente, facendo aumentare la quantità delle feci. Mangiando molti cereali quindi non solo si evita la stitichezza, associata alle emorroidi e ai vari disturbi intestinali, ma si aiuta inoltre il

corpo ad eliminare più rapidamente le sostanze nocive. Si stanno effettuando ricerche per verificare se un maggior consumo di fibre insolubili e di amidi decomposti più difficilmente (carboidrati che resistono alla digestione) riduce i rischi di gravi malattie intestinali come il tumore al colon e all'intestino. I cibi non raffinati integrali sono una ricca fonte di fibre insolubili. Gli strati esterni, che contengono anche più vitamine e minerali, sono i più ricchi di fibre. E' meglio cercare quindi di consumare cereali non raffinati e frutta e verdura con la buccia. Non bisogna comunque esagerare nel consumo di fibre insolubili, ad esempio crusca. Nella crusca, le fibre e l'acido fitico (ridotto durante il processo di panificazione) rendono più difficile l'assorbimento di zinco, ferro e calcio dal cibo. Troppe fibre vi daranno la sensazione di gonfiore. E' preferibile consumare le fibre solubili nel pane integrale (o nei cereali) rispetto a quelle contenute nei cereali integrali, che riducono l'assorbimento di minerali.

SUPPLEMENTO DI MICRONUTRIENTI: QUALI? COME? QUANDO?

Quando il consumo di cibo è basso, i supplementi multivitaminici e minerali - spesso in pillole o compresse - possono contribuire a far fronte alle maggiori esigenze del corpo. Questi supplementi non sono sempre disponibili e sono spesso costosi. E' opportuno, quindi, fare una dieta ben variata invece di comprare dei supplementi.

Se i supplementi sono necessari, dovresti rispettare le seguenti linee guida:

. Parla del tuo consumo di vitamine e minerali con il medico;

. Prendi sempre le pillole di vitamine a stomaco pieno. Sii costante e prendile regolarmente;

. Forse è meno costoso comprare un prodotto contenente diversi tipi di vitamine e minerali invece di diverse pillole contenenti diversi tipi di vitamine e minerali. Comunque, il ferro potrebbe essere un problema per le persone con HIV/AIDS, dato che può aumentare l'attività di alcuni batteri. I supplementi che non contengono ferro, quindi, sono migliori;

. Prendi qualsiasi supplemento vitaminico o minerale secondo ciò che è scritto sull'etichetta. Prenderne di più non è meglio in quanto dosaggi elevati possono causare nausea, vomito, diminuzione dell'appetito e problemi epatici e/o renali così come possono interferire con il sistema immunitario. Questo è particolarmente vero per quanto riguarda la vitamina A, la E, lo zinco, il selenio ed il ferro.

I supplementi di micronutrienti possono essere utili ma non possono sostituire i benefici di una dieta bilanciata e salutare.

4. PROTEGGI LA QUALITA' E LA SICUREZZA DEL CIBO

Specifichiamo che alcune delle considerazioni descritte in questo capitolo potrebbero apparire non pertinenti ad un normale ambiente presente in Italia. Tuttavia si è deciso di mantenere le considerazioni secondo il criterio che esse sono comunque presenti nel manuale originale e secondo il criterio che è opportuno non dare mai nulla per scontato. Il cibo può essere contaminato con batteri e virus nocivi (chiamati germi), che producono delle tossine velenose. Una persona che mangia del cibo contaminato, può essere infettato dai germi ed ammalarsi a causa delle tossine. Dato che l'HIV colpisce il sistema immunitario e le resistenze del corpo contro le malattie, le persone con HIV/AIDS sono più vulnerabili ai germi e dovrebbero stare più attente ed evitare quindi di mangiare cibi contaminati. Se risultano avvelenate/intossicate dal cibo, perderanno peso e diventeranno ancora più deboli, diminuendo così le resistenze del proprio corpo contro future infezioni.

La maggior parte dei casi di avvelenamento da cibo può essere prevenuta seguendo alcune regole di base riguardanti l'igiene alimentare. Le misure d'igiene alimentare hanno due obiettivi:

- . Prevenire la contaminazione del cibo nelle zone della preparazione del cibo;
- . Prevenire che la moltiplicazione dei germi nel cibo raggiunga livelli pericolosi.

La sicurezza del cibo e le misure d'igiene suggerite di seguito permettono di ottenere entrambi questi due obiettivi e assicurano il massimo della protezione contro il rischio di germi nocivi.

Eliminazione delle feci

Molti dei germi responsabili di avvelenamento da cibo sono diffusi attraverso le feci. Cerca di:

- . Usare un solo gabinetto e mantenerlo pulito e senza mosche;
- . Mantenere i dintorni puliti;
- . Lavare i vestiti, la biancheria e le superfici che potrebbero essere state contaminate dalle feci con acqua calda e sapone.

Igiene personale

Queste alcune raccomandazioni per l'igiene personale:

- . Lava sempre le mani con acqua pulita e sapone, prima, durante e dopo la preparazione del cibo, e sempre dopo esserti recato in bagno. Asciugati le mani con un asciugamani pulito;

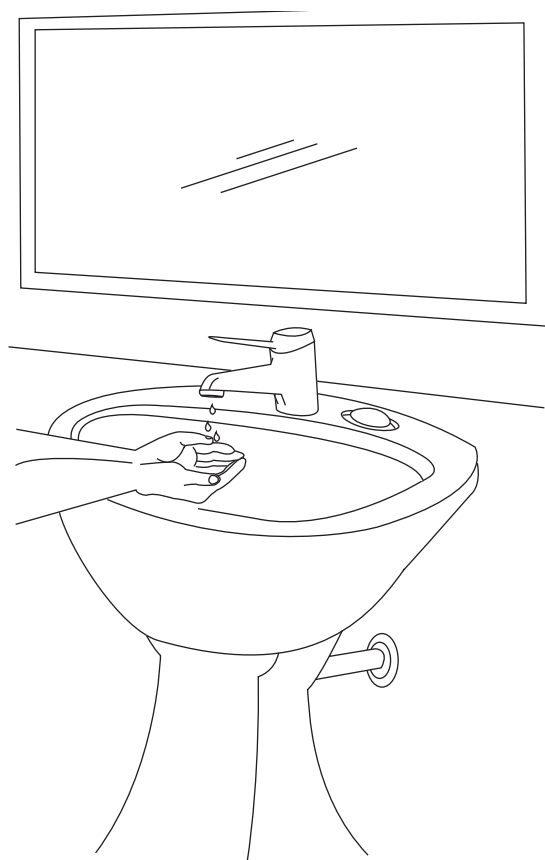
- . Copri tutte le ferite per prevenire la contaminazione del cibo durante la sua preparazione o il "maneggiamento";

- . Usa acqua pulita e sicura tratta da fonti protette, come acquedotti, i rifornimenti idrici trattati, i pozzi trivellati e pozzi protetti. Se l'acqua non proviene da una fonte sicura, dovrebbe essere bollita prima di essere bevuta. Prendi le precauzioni necessarie durante la raccolta e la conservazione dell'acqua usando contenitori puliti per prevenire la contaminazione. I contenitori per l'acqua della casa si possono contaminare facilmente con i bicchieri sporchi e/o le mani che non sono state lavate. Le persone si ammalano se ingeriscono acqua sporca.

L'igiene in cucina

Queste alcune raccomandazioni per l'igiene in cucina:

- . Mantieni pulite le superfici dove si prepara il cibo. Usa piatti e utensili di cucina puliti per conservare, preparare, servire e mangiare il cibo;
- . Lava la verdura e la frutta con acqua pulita;
- . Copri i cibi per prevenire che le mosche o la polvere possano contaminarlo;
- . Tieni l'immondizia in un contenitore chiuso (e svuotalo regolarmente) per evitare i cattivi odori e le mosche.



Cucinare e conservare i cibi

I germi si moltiplicano più rapidamente nei cibi tiepidi. Conservare il cibo nel frigorifero o in un luogo freddo rallenta la crescita dei germi. Cucinare ad alta temperatura può anche eliminare la maggioranza dei germi. Il cibo dovrebbe essere mangiato non appena cucinato.

Quindi:

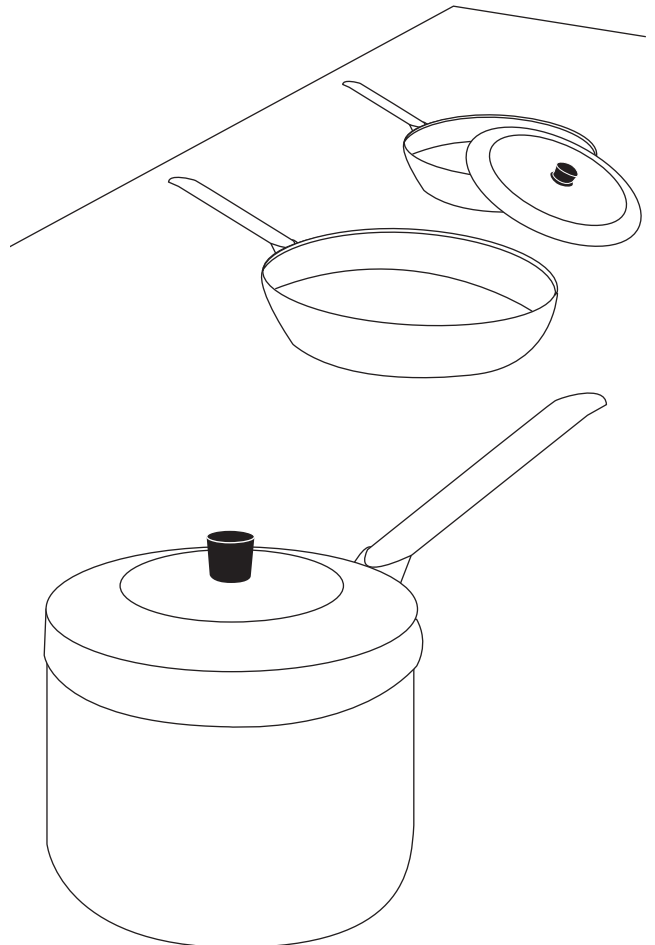
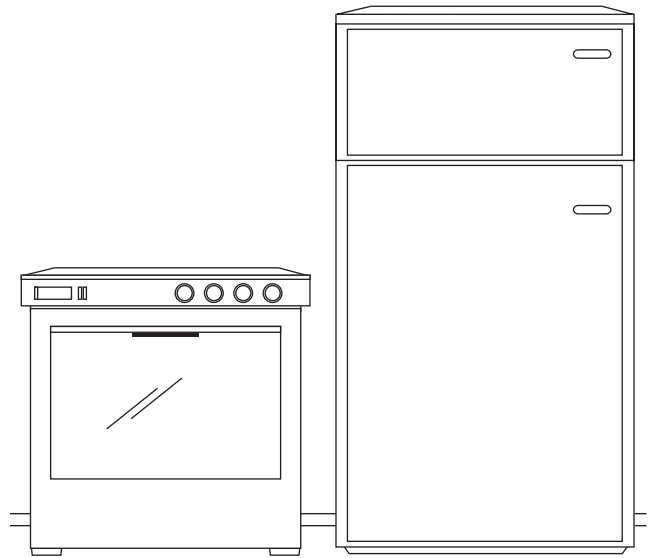
- . Copri e mantieni il cibo in contenitori al riparo degli insetti e di altri animali;
- . Conserva l'alimento fresco in un posto freddo o nel frigorifero. Cucina bene gli alimenti, ma non cucinare troppo le verdure. Mangia il cibo subito dopo la cottura. Non lasciare il cibo - prima di mangiarlo - per molto tempo a temperatura ambiente: questo per evitare la riproduzione dei germi;
- . Non conservare assieme alimenti crudi e cucinati: usa contenitori separati per evitare il contatto tra loro;
- . Evita di conservare gli avanzi se non possano essere conservati in frigo o in un posto freddo. Ad ogni modo, non li conservare per più di uno o due giorni e riscaldali sempre a temperatura elevata.

Cibi d'origine animale

Alcune importanti raccomandazioni:

- . Cucina bene la carne ed il pesce: la carne non deve avere sangue;
- . Lava con acqua calda e sapone gli utensili e le superfici che sono state in contatto con prodotti animali prima di preparare altri cibi;
- . Tieni separati le carni ed il pesce da altri alimenti;
- . Le uova dovrebbero essere ben bollite. Non mangiare delle uova crude, né rotte. Non mangiare cibo che contenga uova crude.

Ad ogni modo, l'osservazione principale è che le infezioni provocate dagli alimenti possono verificarsi. I consigli per la diarrea descritti nell'apposito capitolo saranno di aiuto, ma quando una persona ha un'intossicazione alimentare seria, è importante che si rechi subito dal medico per evitare eccessiva perdita di peso e la progressione della malattia.



5. AFFRONTARE LE COMPLICANZE DELL'HIV/AIDS

I suggerimenti descritti in questo capitolo si riferiscono agli alimenti che devono essere mangiati oppure evitati in presenza dei seguenti sintomi:

- . Diarrea;
- . Perdita dell'appetito;
- . Nausea e vomito;
- . Irritazione della bocca o quando mangiare diventa doloroso;
- . Altri problemi digestivi;
- . Cambiamento nel sapore dei cibi;
- . Problemi della pelle;
- . Raffreddore, tosse, influenza.

Una persona può avere due o più di questi sintomi contemporaneamente, quindi, dovrà scegliere i cibi adeguatamente e con molta cura. Dato che le persone reagiscono diversamente ai cibi, dovranno selezionare quelli che funzionano meglio per loro. La dieta variata può essere ripresa appena il problema sarà risolto.

Sono stati aggiunti in questo capitolo, sebbene quello successivo affronti la tematica in modo generale, alcune tisane, infusi, decotti, da utilizzarsi per i rispettivi sintomi.

Vogliamo ricordare comunque che è sempre opportuno dare il giusto valore ai rimedi naturali proposti, che non possono in alcun modo sostituire rimedi ufficialmente riconosciuti dalla medicina. Informa sempre il tuo medico nel caso tu decida di utilizzare rimedi naturali, o comunque affiancarli a terapie mediche in corso.

DIARREA

Si considera che una persona ha la diarrea quando ha una o più scariche al giorno. La diarrea è un problema per molte persone con HIV/AIDS. Comporta perdita di acqua e di minerali dal corpo. Questa perdita è ancora maggiore se la persona ha attacchi di vomito. Nei casi gravi, la diarrea causa disidratazione, scarso assorbimento degli alimenti, perdita significativa del peso corporeo e malnutrizione, provocando uno stato di debolezza e future malattie. Nei caso di bambini, la diarrea può diventare grave rapidamente e portare anche alla morte se non è trattata.

La diarrea può avere diverse cause. Può essere il sintomo di una malattia o di un effetto collaterale dei far-

maci; può essere causata anche dalla contaminazione del cibo a causa di problemi d'igiene. La diarrea può peggiorare con l'ingestione di alcuni alimenti.

Molte persone credono erroneamente di dover smettere di mangiare e di bere e anche di assumere i farmaci se hanno la diarrea. Ma ridurre il consumo di cibo può far diventare il problema ancora più grave. Parla con il medico sull'uso di alcuni farmaci per la diarrea. Non usare medicinali prescritti per altre persone.

La diarrea è il modo naturale del corpo per rimuovere sostanze tossiche dall'intestino. Anche se nella maggior parte dei casi la diarrea finisce dopo qualche giorno, **il modo migliore per affrontarla è bere molta acqua** (o le soluzioni reidratanti orali, descritte in seguito), continuare a mangiare e trattare quale ne sia la causa, se conosciuta, finché il problema non cessa.

La maggior parte delle diarree possono essere trattate in casa seguendo delle istruzioni semplici, di seguito indicate. **Rivolgiti ad un medico se il problema dura per più di tre giorni, soprattutto se hai anche la febbre, se vi è del sangue nelle scariche o se cominci a sentirti molto debole.**

Prevenire è meglio che curare. Molti casi di diarrea possono essere prevenuti seguendo le misure d'igiene descritte precedentemente.

Non smettere di mangiare quando hai la diarrea: bevi molti liquidi

Raccomandazioni generali

Bevi più di 8 bicchieri di liquidi al giorno, principalmente acqua. Fa anche bene bere altri liquidi oltre l'acqua per sostituire i sali che hai perso e che sono fonti di energia. Vi sono alcuni suggerimenti in seguito riguardo ai cibi più facilmente digeribili e le bevande che aiutano la reidratazione del corpo ed il rifornimento dei sali, dell'energia e delle vitamine.

Cibi e bevande consigliati

Zuppe, succhi di frutta diluiti in acqua o in una soluzione reidratante orale.

Inoltre:

. Mangia cibi morbidi, schiacciati e umidi come frutta e verdura, avena, cereali, riso, banane, patate e stufati con farina di mais raffinata, riso o patate. Altre verdure morbide sono la zucca e le carote. Vedi ricette nell'Appendice 1;

. Per sostituire i minerali persi, mangia frutta e verdura morbidi, in particolare banane, manghi, papaya, melone, zucche, patate e carote;

. Mangia alimenti raffinati (fibre solubili) come riso bianco, cibi a base di mais, pane bianco, pasta e patate;

. Sbuccia la frutta e cucina le verdure in modo che possano essere meglio tollerate;

. Mangia cibi tiepidi, evita quelli molto freddi o molto caldi;

. Mangia in piccole quantità, ma più volte al giorno.

Consigli aggiuntivi

Per solidificare le feci possono essere utili la verdura e la frutta ricche di pectina (come mele, pere, pompelmo, carote, patate e barbabietole). I mirtilli freschi sono usati da molto tempo per contrastare la diarrea. Per mantenere livelli adeguati di elettroliti è opportuno consumare brodi di verdura e succhi diluiti di frutta e verdura fresca. In casi più acuti un supplemento di calcio, reperibile in farmacia, può essere risolutivo.

Cibi e bevande da escludere o da evitare

Alcuni alimenti possono peggiorare la diarrea. Cerca di eliminare un alimento alla volta dalla tua dieta per verificare se cambia qualcosa.

Inoltre:

. I grassi possono peggiorare la diarrea e causare la nausea. Il consumo di grassi, quindi, dovrebbe essere ridotto, evitando o aggiungendo meno olio da cucinare, togliendo il grasso visibile dalle carni e bollendo i cibi invece di friggerli. Comunque, il grasso è un'importante fonte di energia e non dovrebbe essere eliminato dalla dieta a meno che non sia necessario;

. Alcune verdure e frutta, ad esempio pomodori, ananas e agrumi, a volte non sono tollerati;

. Talvolta il latte può non essere tollerato. Risulta quindi di più facile digestione il latte bollito o lo yogurt;

. Il caffè, il tè e l'alcol possono peggiorare la disidratazione e quindi dovrebbero essere sostituiti con altri liquidi, come l'acqua, le infusioni di erbe e le zuppe;

. Gli alimenti molto piccanti come il peperoncino ed il pepe a volte possono peggiorare la diarrea;

. Alimenti che producono gas quali i fagioli, il broccolo, il cavolfiore, il cavolo, i cavolini di Bruxelles, le cipolle ed i peperoni verdi dovrebbero essere evitati.

Una persona dovrebbe bere più frequentemente possibile durante il giorno e la notte e in particolare dopo ogni scarica. Normalmente un adulto ha bisogno di 1.5 litri di acqua (circa otto bicchieri) al giorno. Nei casi di diarrea grave, il consumo può essere aumentato fino a tre litri di acqua al giorno.

PREPARAZIONE DI UNA BEVANDA REIDATRANTE

DA APPOSITE BUSTE

Segui le istruzioni e dissolvi il contenuto della busta nella quantità di acqua pulita indicata nella busta.



CON ZUCCHERO E SALE

Aggiungi un cucchiaino di sale e otto di zucchero per ogni litro di acqua. Mescola o agita bene. Criterio casereccio: l'acqua non dovrebbe essere più salata delle lacrime.



CON CEREALI

Aggiungi mezzo cucchiaino di sale e otto di cereali per ogni litro di acqua. Il riso è il migliore, ma possono essere usati anche la farina di frumento, di mais o il purè di patate. Fai bollire il tutto per 5-7 minuti in modo da formare una zuppa liquida. Raffredda la bevanda rapidamente.



PERDITA DELL'APPETITO

E' uno dei problemi più comuni delle persone con HIV/AIDS. Molte sono le cause che includono le infezioni, il dolore (in particolar modo quando si presenta in bocca o nell'intestino), la depressione, l'ansia, la stanchezza o lo scarso consumo alimentare. La sensazione della fame sparisce o la persona si può sentire soddisfatta facilmente e pertanto non desidera mangiare quanto dovrebbe. E' importante continuare a mangiare per prevenire la perdita di peso, la malnutrizione e per mantenere la resistenza e accelerare la guarigione.

Quando non hai fame... il modo migliore di recuperare l'appetito è mangiare

. Prova diversi tipi di alimenti finché riesci a trovare quelli che preferisci e cerca di fare una dieta variata.

. E' meglio fare vari pasti piccoli più volte al giorno. Mangia sempre quando hai fame, non essere "rigido" rispetto agli orari dei pasti.

. Prova le ricette semplici dell'Appendice 1 che possono aiutarti a recuperare l'appetito.

. Cerca di bere molta acqua, latte, yogurt, infusioni d'erbe o succhi durante la giornata. Cerca di bere dopo un pasto e tra un pasto e l'altro. Non bere molto prima o durante i pasti. Le ricette per le infusioni d'erbe e le bevande sono nell'appendice 1.

. Aggiungi sapore al cibo e cerca di farlo sembrare più attraente e gustoso, con un po' di limone o aggiungendo alcune spezie, ad esempio cardamomo, finocchio, coriandolo, cannella, o quelle che ti piacciono di più.

. Evita le bevande gassate e cibi quali il cavolfiore, il broccolo ed i fagioli in quanto creano gas nello stomaco e possono darti una sensazione di pienezza.

. Cerca di sciacquare la bocca prima di mangiare per avere un sapore più fresco del cibo.

. Fai un po' di esercizio leggero come camminare e cerca di respirare un po' d'aria fresca prima di mangiare per stimolare l'appetito.

. Mangia in una stanza ben ventilata e lontana dalla cucina o dagli odori sgradevoli o troppo forti.

. Mangia con i tuoi parenti o con degli amici. Se devi restare a letto, fatti fare compagnia da loro.

. Evita l'alcol in quanto riduce l'appetito, indebolisce il corpo ed interferisce con le medicine.

Alcune tisane specifiche: infuso di alloro, decotto di rabarbaro.

NAUSEA E VOMITO

La nausea riduce l'appetito e può essere causata da alcuni cibi, infezioni, dallo stress ed anche dalla mancanza d'acqua. Può anche essere un effetto collaterale dei farmaci, anche se alcune medicine aiutano a risolvere la nausea.

Se hai conati di vomito, il corpo perde acqua e si disidrata ancora più rapidamente. Se una persona è troppo malata per mangiare, è bene che beva frequentemente acqua, succhi di frutta e zuppe di verdure (vedi Appendice 1).

Come affrontare la nausea ed il vomito

Raccomandazioni generali

. Siediti quando mangi. Cerca di sdraiarti una o due ore dopo aver mangiato.

. Bevi molti liquidi dopo i pasti.

. Cerca di non cucinare. L'odore della preparazione del cibo può peggiorare la nausea. Chiedi a qualcuno, se possibile, di cucinare per te o mangia cibi che richiedono una breve preparazione.

Cibi e bevande consigliate

. Se vomiti, continua a bere piccole quantità di acqua, zuppe o infusioni d'erbe.

. Mangia cibi morbidi e riprova con quelli più solidi, una volta che il vomito si sia fermato.

. Potresti far passare la nausea odorando arance fresche o la buccia del limone o bevendo succo di limone o infusioni d'erbe o di zenzero;

. Mangia cibi secchi e salati come pane tostato, crackers e cereali.

Cibi da evitare

. I cibi grassi oppure molto dolci possono peggiorare la nausea. Cerca di eliminare dalla tua dieta un alimento alla volta per verificare se c'è qualche cambiamento. Se sì, evita quel cibo. Le persone devono capire quali sono gli alimenti più adatti da assumere e cercar di farne un uso appropriato per trarne benefici.

Vi sono medicine che possono ridurre la nausea. Parlane con il medico.

Infuso contro la nausea:

1 cucchiaino di foglie di melissa, 1 cucchiaino di foglie di lampone, 1 cucchiaino di semi di finocchio, 1 cucchiaino di foglie di piantaggine, 1 cucchiaino di petali di rosa, 2,5 litri di acqua.

IRRITAZIONE DELLA BOCCA O QUANDO MANGIARE DIVENTA DOLOROSO

L'irritazione della bocca e della lingua è un problema comune delle persone con HIV/AIDS. L'irritazione della bocca può rendere difficile il mangiare e quindi ridurre il consumo di cibo.

Come affrontare l'irritazione della bocca

. Mangia cibi morbidi, schiacciati o umidi come l'avocado, la zucca, la papaya, la banana, lo yogurt, le creme di verdure, le zuppe, la pasta o altri alimenti tritati.

. Aggiungi liquidi ai cibi o ammorbidiscili con salse o altri liquidi.

. Bevi bevande fredde, zuppe, succhi di verdure o di frutta.

. Usa una cannuccia per le bevande.

. Se ti fanno male le gengive e ti risulta difficile lavare i denti, sciacqua la bocca con bicarbonato di sodio e acqua.

. Cerca di masticare pezzi piccoli di mango acerbo, kiwi o papaia: possono alleviare il dolore.

. Bevande come il tè di spezie o lo yogurt possono aiutare a migliorare l'irritazione della bocca quando mangiare diventa doloroso.

Cibi e bevande da evitare

. Gli alimenti troppo salati o piccanti come il peperoncino, il pepe e il curry.

. Alimenti acidi come gli agrumi, i limoni, l'ananas, l'aceto ed i pomodori.

. Cibi e bevande che sono troppo caldi o troppo freddi. Mantieni il cibo e le bevande a temperatura ambiente.

. Cibi che hanno bisogno di essere masticati a lungo, come le verdure crude, o che sono appiccicosi o difficili da ingoiare come il burro d'arachide.

. Se hai la candida, riduci il consumo di cibi dolci come lo zucchero, il miele, la frutta e le bevande dolci perché lo zucchero può peggiorare il problema.

Infiammazione della cavità orale: consigli aggiuntivi

. Assumere liquidi in abbondanza. Se alcuni succhi di frutta risultano acidi e pungono la bocca (come succo d'arancia, di pompelmo, di limone, di pomodoro), provare quelli al gusto di ribes o alla mela oppure il nettare di pera o di pesca. Bere molto latte intero che apporta nutrienti ed energia e consumare cibi base come latte e derivati, brodo e patate.

. Consumare bevande e cibi freddi. Aggiungere ghiaccio tritato alle bevande e mangiare gelati e creme fredde a base di latte. Fare attenzione quando si consumano pietanze calde perché gli analgesici diminuiscono la capacità di distinzione della temperatura.

. Evitare gli alimenti di gusto aspro e/o acido come agrumi e frutta acida, pomodori, cibi in scatola contenenti acido ascorbico come conservante, che possono aumentare l'irritazione alla bocca.

. Evitare condimenti acidi come il succo di limone e l'aceto, condire le verdure con dell'olio e/o piccole quantità di salsa di soia.

. Eliminare la crosta del pane ed evitare alimenti secchi e duri come crackers e fette biscottate, pop-corn e patatine; limitare il consumo di verdura cruda, anch'essa può raschiare la mucosa dolorante della bocca.

. Ammorbidire i cereali per la prima colazione (fette biscottate, biscotti, pane, corn-flakes, muesli) nel latte o nel tè.

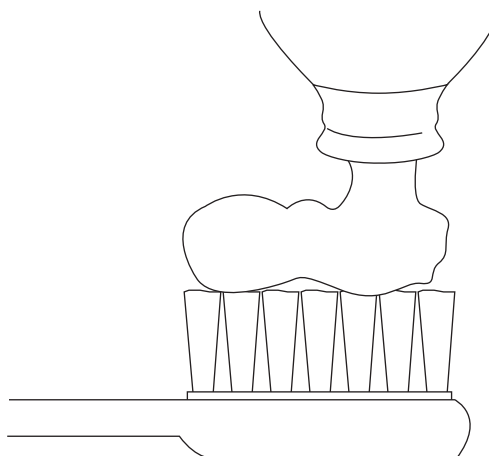
. Consumare il cibo sempre ben amalgamato ai condimenti, preferire alimenti di consistenza morbida (per es.: formaggio fresco, budini, semolino, polpette).

. Bere con una cannuccia.

. Non fumare ed evitare di bere superalcolici, potrebbero peggiorare la sensazione di bruciore.

. Consumare alimenti ad alto contenuto proteico-calorico ed utilizzare i preparati energetici disponibili in farmacia.

. Seguire un'attenta pulizia della cavità orale; domandare al proprio medico consigli più precisi sull'igiene della bocca.



ALTRI PROBLEMI DIGESTIVI

Le persone con HIV/AIDS possono avere problemi nel digerire alcuni alimenti o possono soffrire di costipazione e rigonfiamenti. Questi problemi sono causati dall'alterazione dei batteri che normalmente vivono nell'intestino e che sono necessari per digerire gli alimenti. Questi batteri possono essere distrutti dagli antibiotici o da altri farmaci.

Come affrontare questi problemi

Raccomandazioni generali

. Masticare bene il cibo facilita la digestione.

. Aggiungere papaya (oppure ananas) tagliata alla carne la rende più morbida ed aiuta la digestione, vista la rispettiva presenza di due enzimi specifici, la papaina e la bromelina.

. Cibi fermentati come il cavolo, lo yogurt ed i germogli possono essere di più facile digestione ed aiutare la digestione di altri cibi.

. Usa i cibi consigliati come se fossero medicine, in particolare durante e dopo i trattamenti con antibiotici. Mangia tre volte al giorno prima o durante i pasti e continua per due settimane.

Cibi da evitare

. Le persone possono provare ad eliminare un cibo per verificare se si sentono meglio senza. Per alcune persone i cibi grassi o i fritti, le patatine fritte, formaggi pesanti, il burro di arachide e la panna sono difficili da digerire. Comunque, possono tornare ad una normale dieta variata appena si sentono meglio.

Come fermare la costipazione

. Mangia fibra non solubile che si trova in alimenti come le verdure crude e la frutta, la frutta secca, il pane ed i cereali integrali, le noci ed i semi.

. Mangia piccoli pasti ma più volte al giorno.

. Bevi molti liquidi durante il giorno.

. Tieniti attivo e pratica esercizi fisici regolarmente per stimolare il movimento intestinale e migliorare la digestione.

Come prevenire la sensazione di sentirsi gonfi

. Non bere troppo durante i pasti.

. Evita cibi come il cavolo, i fagioli, la cipolla, il cavolfiore, i cavolini di Bruxelles e le bevande fredde frizzanti che creano gas allo stomaco.

. Alcune persone non digeriscono bene i cibi integrali e

ricchi di fibre dietetiche, soprattutto quando la dieta include anche zucchero e cibi zuccherati. Cerca di escludere lo zucchero ed i cibi dolci dalla tua dieta per un po' di tempo.

Alcune tisane specifiche

. *Per infiammazioni intestinali:* tisana di maggiorana;

. *Per la gastrite:* tisana di basilico; tisana di biancospino;

. *Per l'ulcera peptica duodenale e gastrica:* macerato di consolida maggiore per ulcera duodenale, tisana di camomilla e cumino per ulcera gastrica;

. *Ascariidiasi:* infuso di artemisia.

CAMBIAMENTI NEL SAPORE DEL CIBO

Alcune persone possono verificare un cambiamento nel sapore del cibo come risultato di alcune infezioni o come effetto collaterale di alcuni farmaci.

Possono anche sviluppare un forte senso di disgusto per cibi che non piacevano in passato.

Comunque tutte queste situazioni sono comuni durante la malattia.

Come affrontare questi cambiamenti

. Prova con diversi alimenti e spezie finché non trovi quelli che ti piacciono di più. Cerca di fare una dieta variata.

. Potrebbe sembrare che la menta, l'aglio, lo zenzero ed altre erbe e/o spezie abbiano perso il loro sapore quando si assumono alcuni farmaci. Cerca di preparare i cibi con zucchero, con aceto oppure con limone.

PROBLEMI DELLA PELLE

I problemi della pelle come il rash (eruzione cutanea) e le irritazioni sono comuni nelle persone con HIV/AIDS.

Altri problemi quali la secchezza cutanea o la cicatrizzazione lenta possono essere correlati con la malnutrizione e la mancanza di alcuni micronutrienti specifici.

La bassa "qualità della pelle" può essere causata dalla mancanza di vitamina A o B6. Anche se molti problemi della pelle possono richiedere un trattamento medico specifico, l'aggiunta di alimenti ricchi in vitamina A e/o B6 alla dieta può aiutare a prevenire alcuni problemi della pelle e migliorarne la qualità con il tempo.

Buone fonti di vitamina A sono i legumi, le verdure gialle, verdi e di colore arancione ed il fegato. Buone fonti di vitamina B6 sono i cereali, i grani integrali, i semi, le noci, i fichi ed i legumi verdi.

Alcuni decotti o infusi specifici

- . Per *acne*: decotto di acetosa;
- . Per la *dermatite*: decotto di gramigna contro l'eczema; impacco di elicriso; decotto di gallo;
- . Per *Eritema multiforme e orticaria*: infuso di viola del pensiero;
- . Per *herpes simplex e stomatite aftosa*: infuso di aparine;
- . Per *psoriasi*: infuso di Eufrasia o camomilla.

RAFFREDDORE, TOSSE ED INFLUENZA

Il raffreddore e l'influenza sono infezioni virali comuni che possono causare naso chiuso e gocciolante, mal di gola, tosse e qualche volta febbre. Comunque, queste infezioni spariscono quasi sempre senza trattamento.

Come affrontare il raffreddore e l'influenza

- . Bevi molta acqua ed altri liquidi e cerca di riposare molto.
- . Prepara infusioni speciali per il raffreddore (vedi Appendice 1) e bevi per tutto il tempo in cui durano i sintomi.

Il raffreddore normalmente dura circa una settimana. Se si prolunga o compaiono altri sintomi quali febbre alta o tosse con molto catarro, sangue o cattivo odore, consulta un medico perché potrebbe trattarsi di un'infezione nascosta, quindi da diagnosticare.

Tosse

La tosse è il meccanismo attraverso il quale il corpo pulisce i polmoni e la gola sbarazzandosi del catarro e dei germi. Quindi, non prendere medicine per la tosse per fermare la tosse ma cerca di eliminare tutto il catarro.

Alcuni consigli:

- . Fai delle inalazioni al vapore. Prendi una ciotola piena d'acqua calda e copriti la testa con un asciugamano. Respira nel vapore profondamente per dieci minuti, due volte al giorno. Puoi aggiungere eucalipto, menta o fiori di timo all'acqua, ma anche l'acqua calda da sola è altrettanto efficace;
- . Puoi provare ad alleggerire i sintomi con apposite tisane o qualche sciroppo per la tosse (vedi Appendice 1);
- . Bevi molta acqua ed altri liquidi.

Mal di gola

Il mal di gola è normalmente causato dal raffreddore o dall'influenza e di solito non è un problema grave. Comunque, consulta il medico se il problema persiste per alcune settimane.

Le seguenti raccomandazioni ti aiuteranno ad alleviare il mal di gola:

- . Schiaccia un limone e mescolalo con il miele. Prendi un cucchiaino grande se necessario;
- . Fai degli sciacqui con una soluzione di sale e acqua, diverse volte al giorno;
- . Prepara infusioni per il mal di gola (vedi appendice 1) e bevi per tutto il tempo in cui durano i sintomi.

Alcune tisane specifiche:

- . Per l'*asma*: tisana di fiori di sambuco e fanfara; infuso di valeriana;
- . Per la *faringite*: tisana di altea; tisana di corteccia di quercia;
- . Per la *bronchite*: tisana di origano;
- . Per la *sinusite*: tisana di camomilla;
- . Per *mal di gola generico*: infuso di salvia o di camomilla, infuso di fiori di tiglio e camomilla.

Febbre

- . Bevi molti liquidi.
- . Rinfrescati il corpo con panni bagnati.
- . Prova i rimedi tradizionali per abbassare la febbre come il tè di neem (vedi appendice 1). Puoi anche prendere un'aspirina o paracetamolo, ma leggi le istruzioni sul dosaggio, specialmente quando si tratta di bambini.

. Non dare aspirina ai bambini o alle persone con problemi allo stomaco o renali.

Altri infusi specifici

L'infuso di fiori di tiglio e l'infuso di piantaggine.

INFUSI SPECIFICI PER PROBLEMI NON AFFRONTATI IN PRECEDENZA CHE POSSONO ESSERE UTILI ALLE PERSONE CON HIV/AIDS

Fegato e bile

Calcolosi biliare: tisana di tarassaco.
Epatite: infuso di cardo mariano.

Ipertiroidismo e ipotiroidismo

Infuso di melissa.

Osteoporosi

Decotto di equisetto.

Osteoartrosi

Decotto di tarassaco, macerato di vischio.

Cistite

Tisana di uva ursina, infuso di betulla, decotto di malva, infuso di barba di granturco.

Calcoli renali

Infuso di cerfoglio.

Uricemia e gotta

Decotto di bacche di alchechengi, decotto di gramigna e bardana.

Sindrome premestruale

Infuso di angelica.

Menorragia

Decotto di equisetto.

Apparato genitale femminile: candida, clamidia, tricomoniasi

Infuso disinfettante di ginepro, infuso di salvia, infuso di timo.

Apparato genitale maschile

Epididimite: tintura di echinacea.

Ipertrofia prostatica benigna: decotto di ortica.

Disturbi cardiovascolari

Angina: infuso di biancospino.

Aterosclerosi: decotto di aglio e infuso di olmaria.

Cardiopatie: infuso di cratogo.

Emorroidi: decotto di lampone, infuso di borsa del pastore.

Ipercolesterolemia: tisana di tiglio.

Iperensione arteriosa: tisana di olivo;

Scompenso cardiaco: infuso di biancospino;

Sudorazione: infuso di salvia e fragola.

Psoriasi

Infuso di eufrasia e camomilla.

Indebolimento delle difese

Infuso di Eufrasia.

Depressione e ansia

Infuso di arancio amaro, decotto di valeriana.

Insonnia

Infuso di loppolo.

Emicrania da stress

10 g. di infiorescenze con brattee di rosmarino o 10 g. di capolini di camomilla in 2,5 litri di acqua.

Mal di denti

Infuso di papavero.

Stanchezza cronica

Infuso di rosa canina oppure infuso di foglie di noce.



6. PRENDERSI CURA DELLE PERSONE CON HIV/AIDS

Questo manuale si interessa anche del cibo e dei componenti nutritivi per la cura domestica/familiare delle persone con HIV/AIDS. I bisogni nutrizionali devono essere visti nel contesto di altri bisogni. Come spiegato nella introduzione, l'educazione nutrizionale dovrebbe essere fornita assieme ad altri componenti che contribuiscono al benessere, includendo la cura della salute, il supporto economico e sociale e, specialmente, uno stile di vita adeguato. Questo capitolo riassume alcune messaggi sociali generali di supporto che sono importanti per far comprendere che l'educazione nutrizionale è fondamentale per le persone con HIV/AIDS e per gli operatori sanitari del campo.

PRENDERTI CURA DI TE STESSO: CONSIGLI PER LE PERSONE CON HIV/AIDS

L'educazione nutrizionale ha un suo ruolo accanto ad altri consigli di supporto che intendono promuovere il benessere e uno stile di vita positivo.

Le raccomandazioni generali per prenderti cura di te stesso sono qui descritte:

- . Il corpo ha bisogno di molto riposo. Cerca di dormire otto ore ogni notte. Riposati ogni volta che ti senti stanco;
- . Cerca di non preoccuparti troppo. Lo stress può danneggiare il sistema immunitario. Cerca di rilassarti. Rilassati con le persone a cui vuoi bene, la tua famiglia, i tuoi bambini o i tuoi amici. Fa delle cose che ti piacciono, ad esempio ascoltare la musica, leggere, ecc. ... ;
- . Sii generoso con te stesso. Cerca di avere un atteggiamento positivo. Sentirsi bene fa parte dell'essere sano;
- . Fai un po' di esercizio fisico. Scegli un'attività fisica che ti piace;
- . Cerca aiuto, sostegno e buoni consigli. Chiedi supporto al medico. Molti problemi medici possono essere curati;
- . Chiedi aiuto ed accetta quello che ti si offre;
- . Smetti di fumare. Il fumo danneggia i polmoni ed altri organi rendendo il corpo più vulnerabile alla minaccia di altre infezioni;

. L'alcol è nocivo per il corpo, specialmente per il fegato. L'alcol aumenta la vulnerabilità verso le infezioni e distrugge le vitamine del corpo; sotto l'effetto dell'alcol potresti dimenticare di praticare il sesso sicuro;

. Evita i farmaci che non sono necessari. Normalmente hanno effetti collaterali indesiderati e possono interferire con il cibo e la nutrizione. Se assumi qualche farmaco, leggi attentamente le indicazioni.

PRENDERSI CURA DI UNA PERSONA CON HIV/AIDS

L'operatore, inteso in senso lato, che si prende cura di una persona con HIV/AIDS può essere un membro della famiglia o, se la persona vive da sola, un vicino, un parente o un amico. Non è facile prendersi cura di una persona con HIV/AIDS e chiunque, prepara, cucina e porge il cibo ad una persona con HIV/AIDS ha bisogno di supporto. L'operazione include il far fronte ai bisogni della persona malata e bilanciare questi con i bisogni degli altri membri della famiglia.

Troppo aiuto può sfociare in un atteggiamento iperprotettivo e quindi offendere la dignità, l'indipendenza ed il rispetto della persona con HIV/AIDS, mentre troppo poco aiuto può non fornire il supporto necessario per accertarsi che la persona mangi bene ed abbia la forza per combattere l'infezione.

RACCOMANDAZIONI PER GLI OPERATORI SANITARI

- . Trascorri tempo con le persone con HIV/AIDS. Parla con loro dei cibi che devono mangiare per recuperare peso e poter gestire la malattia. Cerca di sapere quali sono i cibi che preferiscono e di coinvolgerle nella programmazione dei loro pasti.
- . Sta attento al loro peso corporeo. Controlla regolarmente il loro peso e prendine nota. Sta attento a qualsiasi perdita di peso improvvisa e intervieni per cercare di risolvere il problema.
- . Controlla le medicine che stanno prendendo. Leggi le istruzioni per sapere quando devono essere assunte, quali alimenti devono evitare ed i possibili effetti collaterali.
- . Sii incoraggiante e gentile. Cerca di trovare il cibo che scelgono. Le persone con HIV/AIDS possono smettere improvvisamente di desiderare un tipo di alimento, rifiutare ciò che gli è stato preparato e desiderare qualcosa di diverso. Non pensare che stanno cercando di fare difficoltà. I cambiamenti improvvisi nel sapore sono dovuti alla loro malattia.

. Sii determinato nell'esprimere l'importanza del mangiare ed incoraggiali a mangiare spesso, ma non li forzare. Dare loro da mangiare troppo cibo, una sola volta al giorno, potrebbe essere una causa di rifiuto.

. Se stanno troppo male per lasciare il letto, assicurati che abbiano vicino qualcosa da mangiare e da bere.

. Cerca di tenere la situazione sotto controllo. Guardati intorno per assicurarti che la casa sia pulita, che non vi siano problemi d'igiene e che vi sia cibo sufficiente.

. Se la persona malata vive da sola, invitala a fare qualche pasto con la tua famiglia. Incoraggia altre persone della comunità a fargli visita.

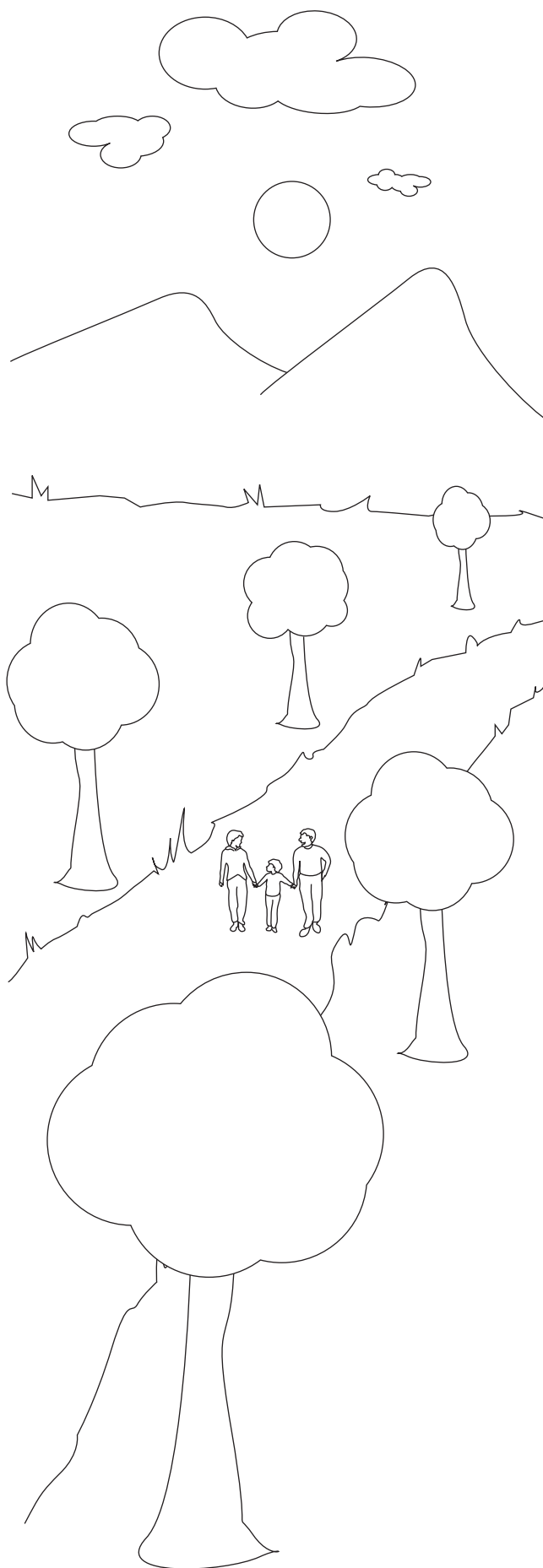
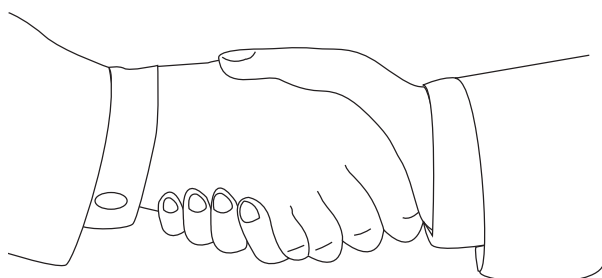
Gli operatori hanno i propri problemi e preoccupazioni, le proprie paure per il futuro, per le loro famiglie e la propria salute. E' importante che si prendano cura di se stessi, si riposino sufficientemente e abbiano le informazioni necessarie per compiere il loro difficile compito.

Questi alcuni messaggi importanti, che non bisogna mai dimenticare:

. L'HIV/AIDS non si prende attraverso il cibo o l'acqua;

. L'HIV/AIDS non si prende condividendo il cibo, i piatti o gli utensili da cucina come bicchieri, coltelli o forchette di una persona HIV positiva;

. L'HIV/AIDS non si prende toccando un'altra persona né abbracciandola, dandogli una stretta di mano o tenendola stretta in modo normale. Non c'è bisogno di evitare il contatto fisico con una persona con HIV/AIDS.



7. TRATTAMENTI CON ERBE E ALTRI RIMEDI

I consigli che diamo in questa sezione sono basati sulla conoscenza acquisita dalle persone con HIV/AIDS sull'utilità dei trattamenti con erbe e altri rimedi. Questo non significa che tutte le erbe e i rimedi hanno lo stesso effetto su tutte le persone.

Molte comunità hanno le proprie conoscenze sulla salute e la nutrizione basate nella cultura e delle tradizioni locali. E' importante capire ed essere sensibili a queste credenze tradizionali ed ai molti tipi di cura tradizionale disponibili, dato che rappresentano un'alternativa alla medicina generale e sono per molta gente, in certi paesi, le uniche opzioni che hanno.

Qualsiasi raccomandazione medica esterna che le persone ricevono sarà messa a confronto con le proprie pratiche culturali e tradizioni.

Le persone faranno qualcosa solo se le raccomandazioni che ricevono sembrano avere un senso e dare loro qualche beneficio.

Alcune credenze tradizionali e pratiche alimentari possono non essere utili. Sarà importante sapere le pratiche locali e spiegarle alle persone con HIV/AIDS e agli assistenti del luogo. Sarà importante anche spiegare quando e perché queste pratiche non devono essere seguite. Comunque, in generale, le pratiche tradizionali che sono utili, a cui si può accedere facilmente e che sono poco costose, devono essere identificate e promosse.

TRATTAMENTI TRADIZIONALI: APPROCCI PROMOSSI LOCALMENTE

I trattamenti tradizionali variano ampiamente da una regione all'altra e spesso sono molto specifiche di una zona in particolare. Le informazioni possono essere ottenute dai medici, dagli uffici di salute/igiene e dalle organizzazioni locali d'informazione e di supporto per le persone con HIV/AIDS. In alcuni paesi, le associazioni di assistenza tradizionali possono avere anche delle informazioni addizionali.

Le persone con HIV/AIDS spesso si sentono frustrate nella gestione della malattia. Molte di esse sono disposte a provare qualsiasi cosa nella speranza di rimanere sani e vivere più a lungo.

L'HIV/AIDS non è una malattia tradizionale e finora non vi è nessuna prova che i rimedi tradizionali possano trattare l'HIV e guarire l'AIDS.

Comunque, alcuni rimedi tradizionali possono aiutare a trattare molti dei sintomi delle malattie opportunistiche che sono parte dell'AIDS.

Mentre alcuni di questi rimedi sono indubbiamente di grande aiuto, ve ne sono altri che potrebbero essere pericolosi in quanto potrebbero far più male che bene. Potrebbero essere anche costosi e, quindi, in contesti di particolare povertà, potrebbero ridurre la disponibilità dei soldi per comprare, eventualmente, da mangiare, e potrebbero richiedere che alcuni cibi debbano essere evitati.

E' per questo che consigliamo di discutere sempre questi trattamenti con l'operatore o con il medico ed evitare qualsiasi trattamento o pratica, come il digiuno, che potrebbe ridurre il consumo di cibo e causare la perdita di peso.

ERBE E SPEZIE

Le erbe e le spezie possono migliorare la digestione, stimolare l'appetito e conservare gli alimenti. Nella tabella, è stata fornita una lista di erbe e degli effetti benefici segnalati dalle persone con HIV/AIDS.

Gli effetti potrebbero non essere gli stessi per tutti.

Le persone interessate potrebbero provare queste erbe e decidere se sono utili o meno. Potrebbero anche sapere di altri rimedi usati nei loro paesi, nelle loro regioni, nelle loro particolari zone, oltre quelli qui descritti.

Fai riferimento all'appendice 5 per trovare un elenco completo delle erbe ed il loro principale utilizzo.

Ricorda che le erbe e le spezie dovrebbero essere usate in piccole quantità. Eccederne le quantità potrebbe causare problemi ed avere un effetto tossico; inoltre, la funzione o efficacia delle erbe e delle spezie non aumenterà aumentandone la quantità.

Le erbe e le spezie non possono sostituire una dieta salutare e non devono essere usati come sostituti di una dieta bilanciata e salutare.

E' importante dire che le erbe, le spezie, i rimedi naturali, non possono in alcun modo sostituire la medicina tradizionale.

Al fine di non generare fraintendimenti specifichiamo che l'HIV/AIDS si cura con farmaci ben specifici, i farmaci antiretrovirali. Tutto il resto deve essere visto nell'ottica di complemento.

Tutte le persone con HIV/AIDS che utilizzando trattamenti tradizionali (erbe) per il trattamento di infezioni opportunistiche o complicanze HIV correlate devono informare il loro medico su che cosa utilizzano, condividendo con lui tutte le esperienze sintomatologiche, miglioramenti o eventuali peggioramenti.

ERBA	BENEFICI RIPORTATI DA ALCUNE PERSONE CON HIV/AIDS	COME UTILIZZARLA
Aglio	Ha un'azione antibatterica, antivirale e antifungina, particolarmente nell'intestino, nei polmoni e nella vagina. Aiuta la digestione e allevia la sensazione di debolezza. Fa anche bene contro le infezioni della gola, contro l'herpes e la diarrea.	Prepara come infusione o come bevanda o usalo nei cibi.
Aloe	Aiuta ad alleviare la costipazione.	Usa un estratto. In seguito la fai bollire in acqua e bevi il concentrato. Da usare in quantità limitate; interrompere immediatamente se causa crampi o diarrea.
Basilico	Aiuta la digestione ed allevia la nausea; ha un'azione antisettica per le ferite alla bocca.	Aggiungilo al cibo per trattare la nausea ed i problemi digestivi. Usalo come sciacqui per le ferite alla bocca.
Caienna	Stimola l'appetito, aiuta a combattere le infezioni, guarisce le ulcere e le infiammazioni intestinali.	Mettine un pizzico ai cibi cucinati o crudi. Aggiungila ad acqua o a succhi di frutta per una bevanda energizzante.
Calendula	I fiori hanno un'azione antisettica, anti-infiammatoria e di guarigione. Aiuta contro le infezioni del tratto digestivo superiore.	Usa le compresse per trattare le ferite infette. Usa come infusione per aiutare la digestione.
Camomilla	Aiuta la digestione e allevia la nausea.	In infuso con i fiori e bevine diverse tazze al giorno.
Cannella	Utile per i raffreddori e la debolezza causata dal raffreddore e dall'influenza. Si usa anche per la diarrea e la nausea. Stimola l'appetito. Stimola i movimenti gastrointestinali.	Si può aggiungere a cibi oppure bere in forma d'infusione; si usa il tè di cannella e zenzero per problemi ai bronchi o la tubercolosi.
Cardamomo	Aiuta con i problemi digestivi, la diarrea, la nausea e la perdita dell'appetito.	Aggiungila al cibo mentre lo cucini o in infusione.
Chiodi di garofano	Stimolano l'appetito, utili per la digestione, la diarrea, la nausea ed il vomito.	Si usa nelle zuppe, nei dolci, nei succhi o in infusione.
Citronella	Ha un effetto calmante, aiuta la digestione e allevia lo stress.	Si usa come infusione.
Coriandolo	Aiuta ad aumentare l'appetito e riduce la flatulenza. Combatte i batteri ed i funghi.	Si aggiunge ai cibi.
Curcuma o radice gialla	Aiuta la digestione, funziona come antisettico e antiossidante.	Si usa in polvere nel riso, nei cereali, ecc... .
Eucalipto	Ha un'azione antibatterica, particolarmente utile per i polmoni e durante la bronchite. L'olio di eucalipto aumenta il flusso sanguigno e riduce le infiammazioni.	Usalo in infusione con le foglie o con l'estratto.
Finocchio	Aiuta ad aumentare l'appetito, combatte la flatulenza ed aiuta l'espulsione di gas.	Aggiungilo a cibi come una spezie o prepara un'infusione con i semi. Usalo in quantità limitate.
Limone	Ha un'azione antibatterica e aiuta la digestione.	Aggiungi limone ai cibi e/o alle bevande.
Menta	Ha un'azione anti-infiammatoria e aiuta la digestione.	Si usa come infusione o sciacqui per le ferite alla bocca. Mastica le foglie di menta per aiutare la digestione.
Menta peperita	Può aiutare contro la nausea. Riduce le coliche (dolori addominali e crampi). Aiuta contro la diarrea ed il vomito. Si usa anche per alleviare lo stress e combattere l'insonnia.	Preparala come infusione facendo bollire le foglie per dieci minuti. Aggiungi ai cibi. (La menta peperita cresce facilmente nei giardini o in un vaso in casa).
Neem	Abbassa la febbre.	Tagliane un ramoscello fresco e fa bollire la corteccia in acqua, poi bevillo come se fosse un tè. La corteccia può essere anche masticata.
Prezzemolo	Riduce le coliche intestinali. Stimola le secrezioni e le attività stomacali e produce una sensazione di fame. I semi si usano per rimuovere l'eccesso di acqua nel corpo.	Aggiungilo crudo o cucinato ai cibi.
Timo	Ha un'azione antisettica e antifungina. Allevia la tosse nervosa ed aumenta le secrezioni delle mucose. Stimola la digestione e la crescita della flora intestinale.	Usalo come sciacqui, gargarismi, o per "doccia vaginale" o come infusione (particolarmente efficace nell'intestino).
Zenzero	Migliora la digestione, allieva la diarrea e stimola l'appetito. Si usa nel trattamento del raffreddore comuni e della nausea.	Si usa come spezie nei cibi o come infusione.

APPENDICI

RICETTE E CIBI PER UNA DIETA SALUTARE

Il modello (griglia) che presentiamo qui sotto può essere usato dall'assistente sanitario o dall'operatore incaricato dell'educazione nutrizionale delle persone con HIV/AIDS, per consigliare una o più ricette per una complicanza o malattia specifica.

PRESCRIZIONE PERSONALIZZATA DI RICETTE E CIBI	
NOME	DATA
Ricetta per... (specifica il problema, ad esempio: diarrea, irritazione della bocca, nausea, ecc... .)	
Complicanza (specifica commenti come diarrea per X giorni, cibi sconsigliati, ecc... .)	
Ricette	
Osservazioni	

Ricette per aumentare di peso e per combattere la diarrea, l'irritazione della bocca, la nausea, il vomito ed altri problemi digestivi

Le ricette selezionate in questa sezione sono dei suggerimenti di cibi e bevande che possono aiutare a gestire alcuni problemi comuni dell'HIV/AIDS. Tutte le ricette dovrebbero essere provate prima nei diversi paesi contestualmente alle abitudini locali ed essere adattate alla disponibilità locale dei cibi e alla personale preferenza dei gusti. Le persone con HIV/AIDS possono avere problemi nel digerire i grassi (in particolare se soffrono di diarrea). In questi casi, dovrebbero essere utilizzati con moderazione, rispettando le raccomandazioni.

Fagioli e pomodori (di facile e rapida preparazione)

1 barattolo (lattina) di misura media di fagioli cotti, 1 barattolo di misura media di pomodori o 5 pomodori freschi tagliati, prezzemolo, basilico, formaggio grattato.

Mescola i fagioli ed i pomodori. Portali ad ebollizione e falli bollire lentamente (a fuoco lento) per dieci minuti. Aggiungi le erbe tagliate.

Cospargi il tutto con formaggio grattato prima di servire la pietanza.

(Puoi anche aggiungere carne tritata o verdure tagliate a pezzi, poi porterai il tutto, con fagioli e pomodori, ad ebollizione lenta...).

Brodo di fagioli

Fagioli, acqua, sale.

Fa bollire i fagioli (usando più acqua del solito) finché sono ben cotti. Bevi il brodo o usalo per preparare altre zuppe.

Questa ricetta non è consigliata nel caso di diarrea.

(Puoi anche bollire il riso, farina di mais o miglio con il brodo per aggiungere carboidrati e più energia.)

Carne e lenticchie

Carne tritata, cipolla, margarina, lenticchie (precedentemente messe in acqua durante la notte), carote, sale, pepe, acqua, spinaci o altre verdure in foglia, succo di limone.

Fai soffriggere la carne e le cipolle tagliate in una casseruola grande nella margarina. Una volta che la carne è diventata marrone, aggiungi le lenticchie, le carote tagliate, il sale ed il pepe. Aggiungi acqua, copri il tutto e cucina finché le lenticchie sono tenere (circa 30 minuti). Aggiungi foglie di verdure tagliate e fa bollire per altri dieci minuti. Aggiungi un po' di succo di limone prima di portare a tavola.

Brodo di carne

Carne, acqua, carote, cipolla, prezzemolo, sale, pepe.

Fai bollire la carne, immersa nell'acqua fredda, con verdure tagliate e prezzemolo finché la carne sia ben cucinata.

Zuppa di carote

Carote, acqua, sale, cannella (opzionale).

Taglia le carote e cucinale in acqua lentamente finché le carote diventano morbide per poterle schiacciare. Aggiungi un pizzico di sale e di cannella.

Stufato di pollo

Pezzi di pollo (crudo o cucinato), cipolla, aglio, patate, carote, zucca, acqua, verdure.

Fai soffriggere la cipolla e l'aglio in un po' d'olio. Aggiungi il pollo, le patate, le carote e la zucca. Aggiungi l'acqua fino a coprire il tutto. Fai bollire e poi cucina a fuoco lento finché le verdure non diventano molto molli. Schiaccia insieme le verdure ed il pollo. Aggiungi le verdure tagliate fini prima di servire.

Se hai irritazione alla bocca, cucina lo stufato senza pollo e schiaccia le verdure finché diventano molli. Taglia il pollo in pezzi piccoli, cucinali separatamente e poi aggiungi le verdure.

Zuppa di cereali e formaggio

Proporzione: doppio di patate, carote (1), sedano (1), acqua, 1 tazza di cereali, mais in barattolo (lattina), latte, 1 tazza di formaggio grattato, sale, pepe.

Taglia le patate, le carote ed il sedano. Falli bollire lentamente in una tazza d'acqua per 15 minuti. Aggiungi i cereali e cucina per altri cinque minuti. Aggiungi il latte e riscalda fino ad ebollizione. Rimuovi dal calore ed aggiungi il formaggio grattato, il sale ed il pepe.

Olio d'aglio

Aglio schiacciato, olio vegetale.

Metti l'aglio schiacciato nell'olio e lascialo in un posto caldo per tre giorni. Tira fuori l'aglio. Tieni l'olio in un posto fresco. Usalo per cucinare, per l'insalata, ecc...

Tè di zenzero

Zenzero, acqua.

Schiaccia lo zenzero e fallo bollire in acqua per dieci minuti. Tira fuori lo zenzero e conserva il liquido in un contenitore chiuso. Bevine tre tazze ogni giorno prima dei pasti.

Bevanda di zenzero

8 tazze di acqua potabile, 3 cucchiaini di zenzero, 2 cucchiaini di zucchero, 1 ananas piccolo tagliato.

Mescola tutti gli ingredienti e lasciali in un posto caldo per un giorno dentro un contenitore pulito e coperto. Bevi il succo dello zenzero. Puoi mangiare l'ananas.

Bevanda energizzante

Uno spicchio grande di aglio, curcuma, zenzero finemente tagliato o intero, acqua, latte.

Fai bollire insieme tutti gli ingredienti. Cucina per dieci minuti. Raffredda lentamente. Aggiungi un cucchiaino di miele o zucchero se ti piacciono le bevande dolci.

Se hai la diarrea o problemi per digerire il latte, sostituiscilo con l'acqua.

Pesce al curry e riso giallo

Pesce, cipolla, aglio, zenzero, pomodori, curry in polvere, qualsiasi combinazione di verdure, acqua, succo di limone, cocco secco, marmellata, sale.

Per il riso: riso, acqua, curcuma, cocco secco, marmellata, succo di limone, sale.

Taglia e fai soffriggere le cipolle, l'aglio e lo zenzero con un po' d'olio finché diventano marroni. Taglia e aggiungi i pomodori. Aggiungi il curry in polvere, il pesce e le verdure.

Cucina il tutto finché gli alimenti diventano morbidi. Aggiungi acqua se necessario. Aggiungi il succo di limone, il cocco, la marmellata ed il sale a piacere.

Prepara il riso come al solito ma aggiungi la curcuma all'acqua quando cominci a cucinarlo per farlo diventare giallo.

Stufato di verdure

Verdure o altri vegetali (come cavolo, zucca, piselli, germogli...), cipolle, aglio, zenzero, cannella, coriandolo, o curry in polvere, peperoncino (se ti piacciono i sapori piccanti), olio, carne tritata (opzionale: usa ossa o carne), acqua, carote, pomodori, patate, succo di limone.

Taglia e fai soffriggere le cipolle, l'aglio e le spezie a fuoco medio con un po' di olio. Quando le cipolle sono marroni, aggiungi la carne e l'acqua.

Cucina la carne a temperatura alta finché sia ben cotta.

Taglia e aggiungi le verdure.

Copri e cucina le verdure finché saranno morbidi.

Taglia e aggiungi le verdure dieci minuti prima che il piatto sia pronto.

Aggiungi un po' di limone per aiutare la digestione.

Fritto altamente proteico

Pollo, carne, (anche fegato), pesce, olio, cipolle, aglio, cannella, zenzero, qualsiasi combinazione di verdure, succo di limone.

Riscalda due cucchiaini d'olio a fuoco medio in padella. Taglia la carne o il pesce in pezzi piccoli e falli soffriggere assieme alle cipolle, l'aglio e le spezie.

Aggiungi le verdure ed un 1/4 di tazza d'acqua. Copri e abbassa la temperatura (fuoco lento).

Cucina per cinque minuti in modo che le verdure siano ancora croccanti.

Aggiungi un po' di succo di limone.

Minestra di lenticchie o di piselli

Lenticchie o piselli, acqua, verdure (carote, patate,...), sale, aglio.

Lascia le lenticchie o i piselli a bagno per tutta la notte (nel caso di piselli freschi o non essiccati, questa operazione non va fatta). Cucinali finché si sono ammorbiditi un po'. Aggiungi le verdure tagliate e cucina il tutto finché diventano morbide.

Aggiungi sale e aglio.

Passato di lenticchie

Lenticchie, acqua, burro d'arachide.

Cucina le lenticchie e falle bollire finché diventano morbide. Fanne un passato o frullale. Aggiungi il burro d'arachide e mescola.

Puoi usare fagioli invece di lenticchie.

Stufato di fegato

Fegato, aglio, margarina o olio, zucca, minestrone (riso, orzo, lenticchie, piselli, acqua, timo, sale, pepe).

Taglia il fegato in pezzi piccoli e falli soffriggere in un po' d'olio o di margarina.

Aggiungi la zucca, il minestrone, l'acqua, il timo, il sale ed il pepe. Fai bollire e cucina a fuoco medio per un'ora.

Fagioli misti con spinaci

Fagioli misti, acqua, sale, cipolla, aglio, margarina o olio, pomodori, spinaci o altre verdure, pepe.

Fai bollire i fagioli. Fai soffriggere l'aglio in un po' di margarina o d'olio. Aggiungi i pomodori tagliati, i fagioli e porta a ebollizione.

Aggiungi gli spinaci tagliati o le altre verdure ed il pepe. Copri e cucina lentamente finché le foglie si sono ammorbidite.

Passato di avena

Avena, latte, burro o margarina, sale, zucchero.

Cucina l'avena lentamente con il latte per circa 15 minuti. Aggiungi un po' di burro o margarina ed un pizzico di sale e zucchero.

Se hai la diarrea e/o problemi digestivi, sostituisci il latte con acqua e ometti o riduci il burro o la margarina.

Salsa di arachide con pesce fritto

2 cipolle, margarina, zenzero, 150 g di pesce, 2 cucchiaini di burro d'arachide, 1/2 litro di latte, sale, pepe, succo di limone, 1/2 cucchiaino di zucchero di canna.

Fai soffriggere le cipolle tagliate in un po' di margarina. Aggiungi lo zenzero ed il pesce e fai soffriggere il tutto per dieci minuti. Aggiungi il burro d'arachide e mescolala con il latte. Aggiungi sale e pepe. Aggiungi il succo di un limone e lo zucchero prima di servire.

Si mangia con riso, farina di mais o di miglio.

Zuppa di zucca

Zucca, cipolla, olio, cannella, olio, acqua, cocco (opzionale).

Taglia la zucca, le cipolle e l'aglio. Friggi la cipolla, l'aglio e la cannella con un po' d'olio. Aggiungi i pezzi di zucca. Aggiungi acqua e porta ad ebollizione. Cucina poi a temperatura media finché la zucca diventa molto morbida.

Spezza sopra un po' di cocco prima di servire.

Stufato di zucca

Zucca, carne.

Fa bollire la carne con la zucca tagliata finché diventa molto morbida. Schiaccia la zucca. Taglia la carne in pezzi piccoli e aggiungi la zucca.

Puoi anche bollire riso, farina di mais o di miglio con lo stufato per aggiungere più carboidrati e più energia.

Zuppa di riso e spinaci

Riso, acqua, sale, spinaci, burro d'arachide.

Aggiungi una tazza di riso a quattro tazze di acqua salata. Copri e porta ad ebollizione e poi cucina il tutto per circa 40 minuti, finché il riso diventa morbido. Aggiungi gli spinaci tagliati e due cucchiaini di burro d'arachide e quando il riso è pronto, mescola e cucina ancora per dieci minuti.

Passato di riso

Riso, sale, cannella, zucchero.

Aggiungi una tazza di riso a tre tazze di acqua salata. Copri e porta ad ebollizione e poi cucina lentamente per un'ora. Aggiungi cannella e zucchero prima di servire.

Zuppa di riso

Riso, sale, acqua.

Aggiungi una tazza di riso a quattro tazze di acqua salata, porta ad ebollizione e cucina poi lentamente per circa 40 minuti.

Possono essere aggiunti altri ingredienti secondo il proprio gusto e la tolleranza, ad esempio carote grattate, zucca, patate dolci o mele, aglio finemente tagliato e fegato.

Uova strapazzate con verdure

Uova, olio, cipolle, verdure a foglia scura tagliata (o germogli).

Riscalda un po' d'olio in padella a temperatura media. Fai soffriggere le cipolle. Aggiungi le verdure e cucina per tre minuti. Aggiungi le uova e mescola con gli altri ingredienti. Cucina finché le uova sono cotte.

Germogli di legumi fritti

Legumi, olio vegetale, acqua, succo di limone (opzionale).

Metti un po' d'olio in padella, aggiungi i germogli ed una piccola quantità d'acqua. Copri e cucina per circa dieci minuti. Puoi spruzzare il succo del limone prima di servire.

Puoi usare questo piatto per accompagnare i fagioli, il riso, ecc...

Zuppa di patate dolci

Patate dolci, acqua, sale, formaggio grattato, yogurt.

Sbuccia le patate dolci, tagliale in piccoli pezzi e cucinale in un po' d'acqua finché saranno morbide. Schiaccia le patate e aggiungi più acqua per fare una zuppa. Aggiungi un po' di sale, formaggio e yogurt e porta la zuppa ad ebollizione mescolando spesso.

Se hai la diarrea, ometti il formaggio.

Stufato di carne con verdure

Carne, cipolla, porro, carote, olio, acqua, patate, aglio, sale, pepe.

Taglia la carne e le verdure in pezzi piccoli.

Fai soffriggere la carne, aggiungi le cipolle ed il porro e fai soffriggere tutto insieme. Aggiungi le altre verdure, l'acqua e l'aglio tagliato e cucina il tutto finché diventa morbido. Aggiungi sale e pepe.

Mele cotte

Mele, acqua, zucchero, cannella.

Sbuccia e taglia le mele, aggiungi un po' di acqua e porta ad ebollizione. Copri e cucina lentamente finché diventano morbide. Schiaccia le mele e aggiungi zucchero e cannella.

Avocado

Avocado schiacciati, yogurt, succo di limone, cipolla cruda finemente tagliata, aglio e pomodoro.

Mescola tutti gli ingredienti.

Frullato di banana e papaya

Banana, papaya, latte, yogurt.

Schiaccia la frutta e mescola con il latte o lo yogurt.

Purè di fagioli

Fagioli, acqua, 1 cucchiaino di cipolle grattate, 1 cucchiaino di margarina, 1 cucchiaino di succo di limone.

Fai bollire i fagioli in acqua con sale finché diventano molto morbidi. Schiaccia per fare un purè delicato. Aggiungi le cipolle, la margarina ed il succo del limone e mescola il tutto.

Salsa di arachidi

1/2 tazza di cipolle finemente tagliate, spicchi d'aglio schiacciati, olio, 1/2 tazza di acqua bollente, 1 tazza di burro d'arachide, succo di mezzo limone, 1/2 cucchiaino di zenzero fresco grattato, miele o zucchero, 1/2 cucchiaino di peperoncino (se ti piace il sapore piccante), 1 tazza e 1/2 di latte.

Fai soffriggere le cipolle e l'aglio in olio. Mescola con gli altri ingredienti, ma non con il latte. Cucina il tutto a fuoco medio. Mescola lentamente con il latte. Cucina ancora per qualche minuto.

Acqua di cavolfiore

Cavolo crudo tagliato, acqua.

Metti (come proporzione) una tazza di cavolo tagliato in tre tazze d'acqua, copri e lascia a mollo per due o tre giorni. Tira fuori il cavolo e conserva l'acqua in un posto freddo o in frigo. E' pronta per essere bevuta quando comincia a fare bollicine.

Bevine 1/2 tazza tre volte al giorno per i problemi digestivi.

Puoi preparare un secondo quantitativo versando 1/2 tazza del primo quantitativo nel secondo e lasciandolo a mollo per solo un giorno.

Salsa bianca

1 cucchiaino di margarina, 1 cucchiaino di farina, 1 tazza di latte o di brodo (vedi ricetta per il brodo di carne).

Fai sciogliere la margarina in una padella. Toglila dal caldo e mescola con la farina. Riscalda di nuovo e mescola, aggiungi lentamente del latte o del brodo e agita finché la salsa diventa morbida e densa.

Infusioni per il raffreddore, la tosse, il mal di gola e l'influenza

Per un miglior risultato nella preparazione delle infusioni qui sotto descritte, è meglio prepararle fresche tre volte al giorno e berle calde. Comunque, se non è possibile, preparale la mattina e riscaldale dopo o bevile fredde durante il giorno.

Infusione di aglio (per il mal di gola)

Taglia 3-4 spicchi d'aglio. Aggiungi una tazza d'acqua calda. Fai bollire per dieci minuti. Copri e lascia raffreddare. Aggiungi del miele o dello zucchero. Bevine una tazza tre volte al giorno.

Infusione di zenzero e cannella (per petto congestionato o la tosse)

Aggiungi 1/2 cucchiaino di zenzero fresco tagliato ad una tazza d'acqua. Fai bollire lentamente per dieci minuti. Aggiungi un pizzico di cannella. Copri e lascia raffreddare per cinque minuti. Bevi l'infusione tre volte al giorno. Comincia a bere l'infusione appena senti i sintomi di raffreddore o la tosse.

Infusione di limone (per l'influenza)

Spremere il succo di un limone.

Aggiungere 1/2 tazza d'acqua precedentemente bollita. Aggiungi zucchero o miele.

Bevine una tazza tanto calda quanto puoi tre volte al giorno.

Infusione di cipolla (per il naso congestionato o che gocciola)

Metti 1/4 di cipolla in una tazza d'acqua bollente.

Copri e lascia riposare per cinque minuti.

Tira fuori la cipolla e bevi l'infusione tre volte al giorno.

Infusione di timo (per la tosse secca)

Aggiungi 1/4 di cucchiaino di foglie secche di timo ad una tazza di acqua bollente.

Copri e lascia riposare per cinque minuti.

Tira fuori le foglie. Bevi una tazza dell'infusione tre volte al giorno.

Sciroppi per la tosse

Sciroppo per la tosse per adulti

Mescola un cucchiaino di miele con il succo di un limone e un po' di alcol di canna.

Agita o mescola bene.

Prendine un cucchiaino da tè tre volte al giorno.

Si possono anche aggiungere due spicchi d'aglio finemente tagliati.

Sciroppo per la tosse per bambini

Mescola un po' di miele con il succo di un limone e aggiungi un po' d'acqua.

Agita o mescola bene.

Danne un cucchiaino da tè ai bambini tre volte al giorno.

Estratti per il mal di gola

Prendi tre gocce di ognuno degli estratti qui descritti sotto la lingua.

Questo ti aiuterà a disinfettare la lingua.

Comincia usando gli estratti appena senti cominciare il mal di gola.

Continua ad usare le gocce ogni due o tre ore finché non senti più l'irritazione.

Puoi anche usare l'estratto per preparare gli sciroppi per la tosse.

Estratto di eucalipto

Riempi una bottiglia appositamente pulita con foglie di eucalipto.

Premile in modo da farne entrare la maggior quantità possibile.

Riempi la bottiglia con alcol (al 40 %).

Premi ancora per liberare l'aria.

Chiudi la bottiglia e lasciala in un posto al buio per due settimane.

Agita prima di usare.

Estratto di timo

Usa 20 g di foglie secche di timo. Aggiungi 100 ml alcol (al 40 %).

Conserva l'estratto che hai preparato in un posto al buio per due settimane.

Agita prima di usare.

Febbre

Infusione di neem

Taglia un ramoscello fresco da un albero di neem.

Togli le foglie e fai bollire la corteccia in acqua; la corteccia può anche essere masticata.

Alcune tisane e infusi aggiuntivi specifici

Tisana di fiori di sambuco e fanfara (asma)

20 g di fiori di sambuco, 15 g di foglie di fanfara, 5 g di frutti di finocchio, 2.5 dl d'acqua, 1 cucchiaino di miele (per i diabetici non dolcificare).

Metti un 1 cucchiaino di miscela in infusione nell'acqua bollente.

Lascia riposare per 10 minuti, quindi filtra ed addolcisce con il miele.

Una tazza al mattino e una alla sera.

Infuso di valeriana (asma)

5 cucchiaini di valeriana, 1 l d'acqua.

Metti in infusione per 10 minuti la valeriana nell'acqua bollente.

Due tazze al giorno.

Tisana di altea (faringite)

2 cucchiaini di radice di altea spezzettata, 2.5 dl d'acqua.

Metti la radice in infusione in acqua bollente, lascia riposare per 1 ora, mescolando di tanto in tanto, quindi filtra senza premere.

Questa tisana si utilizza per gargarismi fino a 5 volte al giorno e va riscaldata leggermente prima dell'uso.

Tisana di corteccia di quercia (faringite)

1 cucchiaino di corteccia di quercia, 2.5 dl d'acqua.

Metti la corteccia in infusione nell'acqua fredda, quindi scaldi e fa bollire per 10 minuti prima di filtrare e lascia raffreddare.

Questa tisana si utilizza per fare gargarismi almeno per 3 volte al giorno.

Tisana di origano (bronchite)

15 g di sommità fiorite di origano, 1 l d'acqua.

Metti le sommità in infusione per 10 minuti, in acqua bollente.

Lascia poi riposare per 10 minuti poi filtra. Bevi due tazze di tisana al giorno.

Tisana di camomilla (sinusite)

1 o 2 cucchiaini di fiori di camomilla, 2.5 dl d'acqua.

Metti i fiori di camomilla in infusione in acqua bollente, lascia riposare per 10 minuti poi filtra.

Questa tisana va inspirata 3 o 4 volte al giorno.

Infuso di salvia o di camomilla (per il mal di gola)

2 cucchiaini di salvia o di camomilla, 2.5 dl d'acqua.

Metti la salvia o la camomilla in infusione nell'acqua bollente, lascia riposare per 10 minuti poi filtra.

Queste tisane si utilizzano per i gargarismi e vanno alternate, per almeno tre volte al giorno.

Infuso di fiori di tiglio (febbre)

1 cucchiaino di fiori di tiglio, 2.5 dl d'acqua, 1 cucchiaino di miele.

Metti i fiori di tiglio in infusione in acqua bollente per circa 5 minuti, quindi filtra e addolcisci con il miele. Bevine 1 tazza secondo necessità.

Tisana di maggiorana (infiammazioni intestinali)

3 cucchiaini di maggiorana, 3 cucchiaini di malva, 3 cucchiaini di lavanda, 2.5 dl d'acqua.

Metti un cucchiaino di miscela in infusione nell'acqua calda, lascia riposare per 5 minuti e poi filtra.

Bevi una tazza di tisana calda due volte al giorno, 1 ora dopo i pasti.

Tisana di basilico (gastrite)

2 cucchiaini di basilico, 1 l d'acqua. Metti il basilico in infusione in acqua bollente.

Lascia riposare per 5 minuti poi filtra. Bevine 1 tazza dopo ogni pasto.

Tisana di biancospino (gastrite)

4 cucchiaini di biancospino, 4 cucchiaini di fiori d'arancio, 4 cucchiaini di violetta, 4 cucchiaini di meliloto, 4 cucchiaini di melissa, 4 cucchiaini di lippolo, 4 cucchiaini di valeriana, 4 cucchiaini di tiglio, 2.5 dl d'acqua.

Metti un cucchiaino di miscela in infusione in acqua bollente e lascia riposare per 10 minuti, poi filtra. Bevine 2 o 3 tazze al giorno.

Infuso di malva e cicoria (per intestino irritabile)

1 cucchiaino di fiori di malva pestati, 1 cucchiaino di foglie di cicoria, 1 cucchiaino di foglie di senna, 1 cucchiaino di radice di rabarbaro, 2 cucchiaino di fiori di tiglio, 2.5 dl d'acqua.

Metti un cucchiaino di miscela in infusione in acqua bollente e lascia riposare almeno per 10 minuti, poi filtra.

Bevine 1 tazza al mattino presto e alla sera almeno un'ora dopo la cena.

Tisana di camomilla e cumino (ulcera gastrica)

30 g di fiori di camomilla, 10 g di frutti di cumino spezzati, 10 g di parte verde di centaurea, 3 g di foglie di menta, 3 g di foglie di cassia, 2.5 dl d'acqua.

Metti due cucchiaini di miscela in infusione in acqua bollente e lascia riposare per 10 minuti, poi filtra.

Bevine 1 tazza al mattino presto e alla sera prima di coricarti.

Decotto di equisetto (osteoporosi)

1 manciata di pianta fresca o essiccata di equisetto, 1 l d'acqua.

Fai bollire l'equisetto nell'acqua per circa 5 minuti e poi filtra. Bevine 3 o 4 bicchieri al giorno.

Infuso di alloro (inappetenza)

2-3 foglie di alloro, 2.5 dl d'acqua.

Metti le foglie di alloro in infusione in acqua bollente e lascia riposare per 10 minuti, poi filtra.

Bevine 2 o 3 tazze al giorno.

Infuso di lippolo (insonnia)

5 g di infiorescenze di lippolo, 2.5 dl d'acqua.

Metti in infusione in acqua bollente e lascia riposare per 10 minuti, poi filtra.

Bevine 2 tazze di infuso al giorno lontano dai pasti.

Infuso di noce (stanchezza)

10 g di foglie essiccate di noce, 2.5 dl d'acqua.

Metti le foglie di noce in infusione nell'acqua bollente, lascia riposare e poi filtra.

Bevine mezza tazza a metà mattino, a digiuno e mezza tazza a metà pomeriggio, a digiuno.

Infuso di rosa canina (stanchezza)

10 g di petali di rosa canina, 2.5 dl d'acqua.

Metti la rosa canina in infusione in acqua bollente e lascia riposare per 10 minuti, poi filtra.

Bevine 1-2 tazze al giorno prima dei pasti.

Come far germogliare i semi da mangiare

I germogli sono semi che stanno cominciando a crescere per diventare una nuova pianta.

Vantaggi dei cibi in germoglio

- . Aumentano il contenuto vitaminico, minerale e proteico dei cibi.
- . Contengono molti enzimi vivi che aiutano la digestione.
- . Hanno un tempo breve di cottura.
- . Sono un modo facile ed economico per avere cibi freschi.

Metodologia per far germogliare

Fai riferimento alla tabella seguente:

- . Metti in un vaso la quantità di semi indicata nella tabella.
- . Riempi la metà del vaso con acqua pulita.
- . Usa una banda elastica stretta per avvolgere, con garza grezza o una maglia, il vaso.
- . Lascia a mollo i semi la notte (o come indicato nella tabella).
- . Filtra l'acqua.
- . Metti il vaso al rovescio in un angolo in modo che l'acqua esca completamente (usare un piatto è molto utile per questo).
- . Lascia il vaso al buio finché si cominceranno a vedere i germogli.
- . Sciacqua i germogli due volte al giorno per rimuovere "la pelle", lava con acqua pulita la mattina e la sera; se fa molto caldo sciacqua più spesso.
- . Mettili in un posto fresco o in frigo pronti per l'uso.
- . Mangia i germogli dopo la durata di tempo indicata nella tabella.

Coltiva diversi tipi di germogli quali l'erba medica, i fagioli, le lenticchie, i piselli ed il girasole, ma in diversi vasi, dato che necessitano di diversi tempi per germogliare. Tutti i germogli possono essere mangiati con l'insalata, i panini, le uova strapazzate o possono essere cucinati con gli stufati o le zuppe.

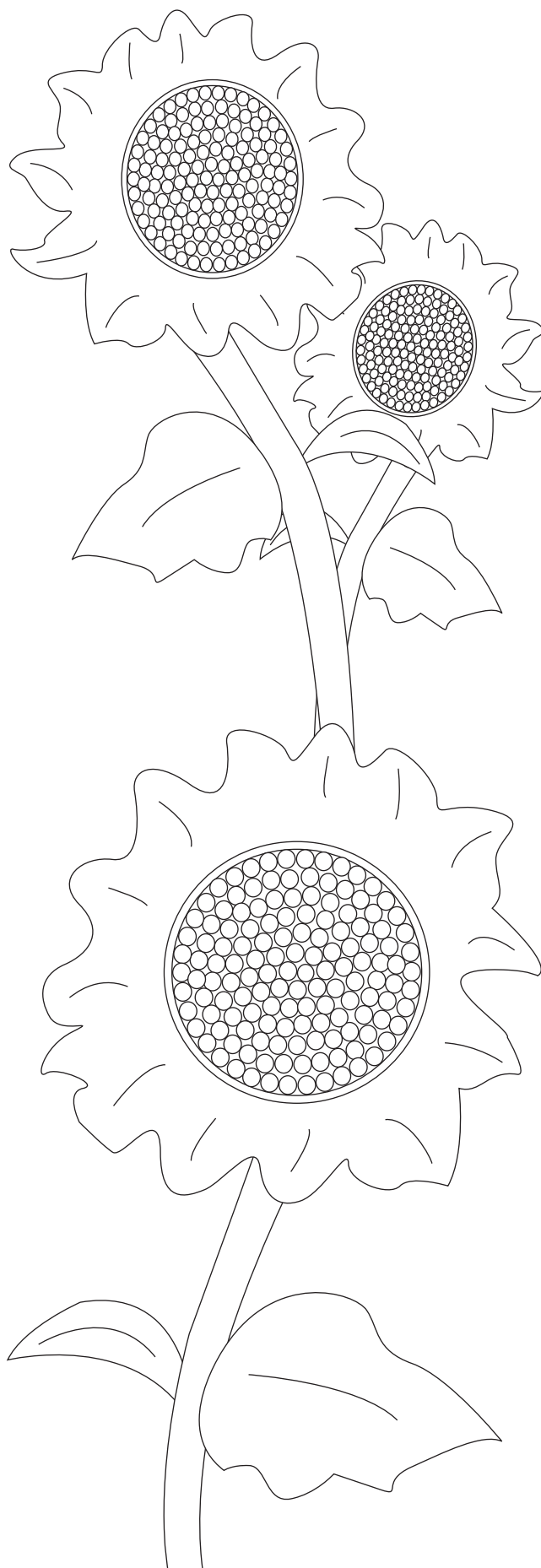


TABELLA DI RIFERIMENTO PER FAR GERMOGLIARE

Tipo di seme	Quantità di semi per vaso	Tempo per lasciare i semi a bagno	Tempo approssimato dopo cui poter mangiare i germogli	Lunghezza dei germogli pronti per essere mangiati
<i>Arachidi (intere)</i>	<i>una tazza</i>	<i>tutta la notte</i>	<i>da uno o due giorni</i>	<i>gonfio, non germoglia</i>
<i>Erba medica (alfalfa)</i>	<i>tre o quattro cucchiari</i>	<i>quattro ore</i>	<i>da quattro a sei giorni affinché i semi sviluppino foglie verdi</i>	<i>tre centimetri</i>
<i>Fagioli</i>	<i>una tazza</i>	<i>tutta la notte</i>	<i>da quattro a sette giorni</i>	<i>un centimetro</i>
<i>Girasole (senza guscio)</i>	<i>una tazza</i>	<i>tutta la notte</i>	<i>da uno a tre giorni</i>	<i>da mezzo a un centimetro</i>
<i>Lenticchie</i>	<i>una tazza</i>	<i>tutta la notte</i>	<i>da due a cinque giorni</i>	<i>da mezzo a un centimetro</i>
<i>Mais</i>	<i>una tazza</i>	<i>tutta la notte</i>	<i>da tre a quattro giorni</i>	<i>un centimetro</i>
<i>Piselli</i>	<i>una tazza</i>	<i>tutta la notte</i>	<i>da due a cinque giorni</i>	<i>un centimetro</i>
<i>Sorgo o Miglio</i>	<i>una tazza</i>	<i>tutta la notte</i>	<i>da due a tre giorni</i>	<i>mezzo centimetro</i>

APPENDICE 2

MODELLO PER MONITORARE IL CONSUMO DI CIBO IN UNA SETTIMANA

Questo modello (griglia) può aiutarti a monitorare il consumo di cibo. Riempilo attentamente tutti i giorni, scrivendo le quantità che mangi ogni volta. Elenca le quantità di cibo che mangi ogni giorno per tutta la settimana. Controllalo e/o discutilo con il medico, il nutrizionista, l'operatore o il tuo counsellor dopo una settimana. Confronta le griglie da una settimana all'altra per verificare se stai mangiando di meno. Questo ti aiuterà a sapere se stai consumando meno cibo, anche se non ti sembra di mangiare di meno. Se ti accorgi che stai mangiando di meno, cerca di capire i motivi (ad esempio, hai la diarrea, la nausea, mal di gola, ti senti debole...) e segui le linee guida fornite in questo manuale per aumentare il consumo di cibo.

MONITORAGGIO DELL'ASSUNZIONE DEL CIBO						
PASTO	PRIMA COLAZIONE <i>7 mattina</i>	SPUNTINO <i>10 mattina</i>	PRANZO <i>1 pomeriggio</i>	SPUNTINO <i>4 pomeriggio</i>	CENA <i>7 sera</i>	PRIMA DI DORMIRE <i>10 sera</i>
Lunedì						
Martedì						
Mercoledì						
Giovedì						
Venerdì						
Sabato						
Domenica						

VITAMINE E MINERALI IMPORTANTI PER LE PERSONE CON HIV/AIDS

VITAMINE E MINERALI IMPORTANTI PER LE PERSONE CON HIV/AIDS		
MICRONUTRIENTI	FUNZIONE	FONTE/DOVE TROVARLI
Vitamina A	<p>Produce globuli bianchi – essenziali per la vista, per una pelle e mucose sane, per lo sviluppo dei denti e delle ossa.</p> <p>Protegge contro le infezioni associate:</p> <ul style="list-style-type: none"> . alla progressione dell'HIV; . all'aumento della mortalità tra adulti; . all'aumento della trasmissione da madre a figlio; . alla maggiore mortalità infantile e problemi della crescita dei bambini. 	Tutta la frutta gialla e arancio (carote, patate dolci, melone, zucca) e le verdure con foglie verde scuro (cavolo verde e spinaci), l'erba medica, il fegato, l'olio di pesce, i latticini ed i tuorli d'uovo.
Tiamina o Vitamina B1	Importante per il metabolismo energetico, per l'appetito, per il sistema nervoso. Attenzione: in presenza di alcol viene distrutta.	Lievito (fonte principale). Cereali integrali, fagioli, carne, pollami e pesce. Noci.
Riboflavina o Vitamina B2	Importante per il metabolismo dell'energia, protegge la vista, la salute e l'integrità della pelle.	Lievito. Frattaglie. Latte, yogurt, carne, verdure a foglie verdi ed i cereali integrali. Mandorle e funghi.
Niacina Vitamina B3	Essenziale per il metabolismo dell'energia, funzionale per la salute e l'integrità della pelle, i nervi e l'apparato digerente.	Lievito. Fegato, e frattaglie. Latte, pesce, uova, carne, pollami, arachidi, cereali integrali.
Acido Pantotenico o Vitamina B5	Importante per il metabolismo dell'energia, nella produzione di ormoni surrenali e di globuli rossi.	Lieviti. Fegato e altre frattaglie. Cereali integrali, le leguminose, i broccoli, i cavolfiori.
Piridossina o Vitamina B6	Facilita il metabolismo e l'assorbimento dei grassi e delle proteine, aiuta la produzione di globuli rossi. Fondamentale per mantenere l'equilibrio ormonale e la funzionalità immunitaria.	Patate dolci, fagioli bianchi, mais, avocado, cavolo, cereali integrali, semi, noci, uova, verdure a foglie verdi, erba medica, banane, legumi, carne e pesce.
Acido Folico	Necessario per la produzione di nuove cellule, specialmente dei globuli rossi e delle cellule gastrointestinali.	Fegato, carni rosse, verdure a foglie verdi (cavoli, spinaci, bietole), lieviti, asparagi, broccoli, pesce, ostriche, legumi, noci, semi oleosi, cereali integrali, tuorlo d'uovo ed avocado.
Cobalamina o Vitamina B12	Importante per lo sviluppo di nuove cellule ed il mantenimento delle cellule dei nervi. Agisce in sinergia con l'acido Folico.	Fegato e reni. Carni rosse, pesce, pollami, frutti di mare, sardine, formaggio, uova, latte, cereali integrali.

Vitamina C	Aiuta il corpo ad usare il calcio ed altri nutrienti per la costruzione delle ossa e delle pareti dei vasi sanguigni. Produzione di collagene. Aumenta l'assorbimento del ferro non-eme (cioè il ferro presente nei vegetali. A confronto del ferro eme, presente negli alimenti animali, è male assorbito dall'organismo). Aumenta la resistenza alle infezioni e agisce come antiossidante. Importante per il metabolismo delle proteine.	Agrumi (arance e limoni), cavolo, verdure a foglie verdi, pomodori, peperoni, patate. La vitamina C si perde quando il cibo è troppo cucinato, riscaldato o lasciato troppo tempo "in attesa" dopo essere stato preparato.
Vitamina E	Protegge le strutture cellulari e facilita la resistenza alle malattie. Agisce come antiossidante.	Verdure a foglia verde, arachidi, tuorlo d'uovo, oli, noci, semi, cereali integrali. Asparagi, avocado, frutti di bosco, pomodori.
Vitamina K	Le vitamine del gruppo aiutano a stimolare la coagulazione del sangue. La vitamina K1 è cruciale nella salute delle ossa.	Verdura a foglia verde scuro, broccoli, lattuga, cavoli, spinaci, tè verde. Fonti minori: asparagi, avena, grano integrale, fagiolini e piselli verdi freschi.
Calcio	Costruisce denti e ossa più forti. Aiuta le funzioni cardiache e muscolari, la coagulazione del sangue e la pressione, le difese immunitarie.	Latte, verdure verdi, gamberi, pesce secco (con spina), noci, fagioli e piselli.
Ferro	Trasporta l'ossigeno al sangue, elimina vecchi globuli rossi e aiuta alla generazione di nuove cellule.	Carne rossa, pollami, fegato, pesce, frutti di mare, uova, arachidi, fagioli, alcuni cereali, verdure a foglia verde, semi, cereali integrali, frutta secca e erba medica.
Iodio	Rinforza lo sviluppo ed il corretto funzionamento del cervello e del sistema nervoso.	Pesce, frutti di mare, latte e sale con lo iodio.
Magnesio	Rinforza i muscoli ed è importante per il corretto funzionamento del sistema nervoso. E' coinvolto nello sviluppo delle ossa e nel mantenimento dei denti.	Cereali integrali, mandorle, lievito di birra, verdure verde scuro, frutti di mare, noci e legumi.
Selenio	Previene i danni del muscolo cardiaco.	Germe di grano, noci. Frutti di mare, carne, carote, cipolle, aglio, erba medica, funghi e cereali integrali.
Zinco	Rinforza il sistema immunitario, facilita la digestione e trasporta la vitamina A.	Carne, pollo, pesce, cereali, verdure a foglia verde, frutti di mare, ostriche, semi di zucca, latte, noci, fegato, cereali integrali, tuorlo d'uovo, aglio e legumi.

APPENDICE 4



MODELLO PER MONITORARE I CAMBIAMENTI DI PESO NEL TEMPO

Prendi nota di quando e dove hai misurato il tuo peso. I parametri che hai usato potrebbero essere diversi e questo potrebbe spiegare qualsiasi variazione del peso. Pesati senza scarpe e con vestiti simili ogni volta. Nella sezione per le osservazioni, indica qualsiasi cosa che avrebbe potuto causare un cambiamento delle tue abitudini alimentari e della quantità di cibo che hai mangiato, o che avrebbe potuto causare la perdita di peso

MONITORAGGIO DEL CAMBIAMENTO DI PESO			
DATA	DOVE	PESO (Kg)	OSSERVAZIONI (diarrea, febbre, alimentazione scarsa, ecc...)

APPENDICE 5

LE ERBE E LE PIANTE DALLA A ALLA Z

A

Aglio

Aspetto

Pianta erbacea fornita di un bulbo che al termine della vegetazione forma dei bulbilli (i normali spicchi di aglio).

Dove si trova

Non cresce allo stato spontaneo ma è coltivato negli orti o su scala industriale.

Proprietà

Ipotensiva per chi soffre di alta pressione sanguigna. Antisettiche ha una efficace azione battericida su alcuni microrganismi.

Espettoranti ha una efficace azione espettorante e antisettica delle vie.

Uso interno

I bulbi tritati sono ottimi nei casi di ipertensione, catarri, diarree.

In tintura:

20 g in 100 ml di alcol di 75° (a macero per 10 giorni); da 10 a 20 gocce tre volte al giorno su una zolletta di zucchero od acqua zuccherata.

In sciroppo:

10 g di bulbi tritati e 20 ml di acqua si fanno macerare per 12 ore.

Si aggiunge tanto zucchero quanto è possibile scioglierne. Uno o due cucchiaini al giorno.

Uso esterno

I bulbi ridotti in polpa sono un ottimo rubefacente (richiama una maggiore quantità di sangue sulla pelle), che si applica su una garza, posta a contatto della pelle per non più di 10 minuti.

Attenzione

Non è indicato per le pelli più delicate.

Agrifoglio spinoso

Aspetto

È un piccolo albero con corteccia liscia e rami patenti. Ha foglie color verde scuro, con margine ondulato e spinoso. Il frutto è una drupa di colore rosso vivo.

Dove si trova

Nei boschi della regione submontana.

Proprietà

Diuretiche, tossifughe, antireumatiche, antiartitriche, ebbriughe.

Uso interno

Le foglie sono ottime per la febbre e i reumatismi.

Decotto:

3 g in 100 ml di acqua. Due tre tazze al giorno.

Tintura:

20 g in 100 ml di alcol di 70° (a macero per 10 giorni); venti, trenta gocce due volte al giorno.

Uso esterno

La corteccia è ottima per la febbre.

Decotto:

3 g in 100 ml di acqua; due, tre tazze al giorno.

Tintura vinosa:

5 g in 100 ml di vino rosso (a macero per 10 giorni); due bicchierini al giorno.

Alloro (Lauro)

Aspetto

Arbusto che va dai 2 ai 10 metri, con foglie sempre verdi, rigide e allungate. Ha dei piccoli fiori bianco-gialli; i frutti sono delle piccolissime bacche bluastre.

Dove si trova

Spontanea nei boschi e nelle macchie mediterranee.

Proprietà

Aromatiche, aperitive, digestive, stimolanti, leggermente antisettiche, espettoranti.

Uso interno

Le foglie sono ottime nei disturbi dello stomaco e dell'intestino.

Infuso:

1 g in 100 ml di acqua. una tazzina all'occorrenza.

Uso esterno

Le foglie sono utili per le estremità stanche e che sudano facilmente.

Infuso:

una piccola manciata di foglie nell'acqua caldissima per un pediluvio. I frutti sono ottimi per i reumatismi e le contusioni.

Tintura oleosa:

20 g in 100 ml di olio di semi o di oliva (a macero per 5 giorni). Frizionare con un cotone imbevuto di tintura le parti dolenti.

Uso cosmetico

Una manciata di foglie nell'acqua calda permette di realizzare un bagno leggermente profumato, deodorante, stimolante.

Anice (Anice verde)*Aspetto*

Pianta annuale con fusto eretto alto fino a 50 cm, fortemente profumata. Ha foglie piccole, tondeggianti.

Proprietà

Aromatiche, aperitive, digestive, antispasmodiche.

Uso interno

I frutti sono ottimi per la cattiva digestione e i gas intestinali.

Infuso:

1 g in 100 ml di acqua. una tazza dopo i pasti principali (per crampi intestinali, insonnia, eccitazione nervosa).

Tintura:

20 g in 100 ml di alcol di 70° (al macero per circa 10 giorni); dieci, venti gocce per volta su zucchero o in acqua.

N.B.

Non superare le dosi consigliate.

Avena*Aspetto*

E'una pianta annuale glabra con radici fascicolate, i fusti sono alti fino a 150 cm.

Proprietà

Dietetiche, vitaminiche, diuretiche, rinfrescanti, emollienti.

Uso interno

La paglia e' ottima per aumentare la diuresi.

Decotto:

3 g in 100 ml di acqua (far bollire finché tutto non si riduca a due terzi del volume iniziale); due o tre tazze al giorno.

Uso esterno

La farina dei semi è ottima per i catarri bronchiali.

Cataclismi:

Bollire in acqua la farina di avena fino a ottenere una pappa consistente; applicare sul petto, più volte, interponendo una tela fitta.

Uso cosmetico

Un litro di decotto concentrato da avena nell'acqua del bagno esercita un'azione emolliente e rinfrescante di sicuro benessere.

Basilico*Aspetto*

Pianta annuale, con piccole foglie picciolate, con fiori di colore biancastro.

Proprietà

Digestive, antispasmodiche, aromatiche, antinfiammatorie.

Uso interno

Le foglie e le estremità fiorite facilitano la digestione e attenuano i crampi allo stomaco e all'intestino.

Infuso:

3 g in 100 ml di acqua; una tazzina dopo i pasti all'occorrenza.

Uso esterno

Le foglie e le estremità fiorite sono ottime per la gola e la bocca infiammate e per purificare l'alito.

Infuso:

6 g in 100 ml di acqua; fare risciacqui e gargarismi più volte al giorno.

Uso cosmetico

Per un bagno aromatico, tonificante e deodorante, gettate un pugno di foglie nell'acqua del bagno. Inoltre, l'acqua distillata del basilico è un ottimo tonico analcolico.

Bergamotto*Aspetto*

E' un piccolo albero alto pochi metri con la chioma di forma tondeggiante, ha foglie verde chiaro, fiori bianchi e verdi e frutti di colore giallo chiaro.

Proprietà

Aromatizzanti, antisettiche, purificanti, stimolanti.

Uso esterno

L'olio essenziale che si trova in commercio è ottimo come antisettico, disinfettante, deodorante, bastano poche gocce sulla parte interessata.

N.B.

Applicare sempre su piccole parti di pelle, ed evitare l'esposizione al sole per alcune ore.

Biancospino*Aspetto*

E' un arbusto (che può talvolta raggiungere le dimensioni di un albero), con fiori di colore bianco.

Proprietà

Sedative, ipotensive, vasodilatatrici, antidiarroiche.

Uso interno

I fiori sono ottimi contro l'insonnia, l'ipertensione e le palpitazioni.

Infuso:

1 g in 100 ml di acqua; una due tazze al giorno, preferibilmente prima di andare a dormire.

Tintura:

20 g in 100 ml di alcol di 60° (a macero per 5 giorni) venti quaranta gocce, tre volte al giorno.

I frutti sono ottimi contro la diarrea e la ritenzione urinaria.

Decotto:

2 g in 100 ml di acqua. due tazzine al giorno.

Uso esterno

I frutti, la corteccia e i fiori sono antinfiammatori delle mucose della bocca e delle gengive.

Uso cosmetico

I fiori e le foglie sono ottimi contro la pelle grassa.

Bocca di leone

Aspetto

Pianta erbacea simile ad un cespuglio, con fiori bianchi, rosa, rossi o gialli.

Proprietà

Anitinfiammatorie, emollienti, lenitive.

Uso esterno

I fiori e le foglie sono ottimi per le infiammazioni della pelle e delle mucose.

Decotto:

5 g in 100 ml di acqua. da usare per lavaggi, sciacqui e gargarismi sulle parti interessate.

Borragine

Aspetto

Pianta annuale con radice sottile, alta fino a 60 cm, con fiori azzurri.

Proprietà

Emollienti, espettoranti, diuretiche, sudorifere, depurative, antireumatiche, antinfiammatorie.

Uso interno

I fiori sono ottimi emollienti, espettoranti e sedativi della tosse.

Infuso:

1,5 g in 100 ml di acqua; tre-quattro tazzine al giorno.

Inoltre i fiori sono utili come diuretici.

Tintura vinosa:

3 g in 100 ml di vino bianco (a macero per 5 giorni); due -tre bicchierini al giorno.

Uso esterno

I fiori e le foglie sono emollienti e lenitivi.

Inoltre, sono ottimi contro i pruriti delle mucose boccali e della pelle.

Uso cosmetico

Fiori o foglie infusi nell'acqua del bagno sono utili per la pelle irritata.

C

Calendula

Aspetto

Pianta erbacea annuale che può raggiungere anche i 70-100 cm.

Proprietà

Antispasmodiche, antinfiammatorie, decongestionanti, lenitive, idratanti.

Uso interno

I fiori sono ottimi contro i dolori addominali.

Infuso:

1 g in 100 ml di acqua. una tazzina o una tazza al giorno.

Tintura:

20 g in 100 ml di alcol di 25° (a macero per 5 giorni); venti-quaranta gocce al giorno.

Uso esterno

I fiori e le foglie sono ottime per le pelli e le mucose arrossate e per le scottature (comprese quelle solari).

Decotto:

6 g in 100 ml di acqua. Fare lavaggi, sciacqui boccali, applicare compresse per 30 minuti sulle zone interessate.

Per contusioni e geloni

Tintura:

diluire 10 volte con acqua e alcol di 25° e applicare compresse imbevute sulle parti interessate.

Per i calli

Polpa:

applicare sulla parte tenendo a contatto il più possibile.

Uso cosmetico

Una manciata di fiori nell'acqua calda del bagno è un ottimo idratante.

Camolilla

Aspetto

Pianta erbacea annuale, che può raggiungere 50 cm di altezza (80 cm se coltivata).

Proprietà

Antinevralgiche, antispasmodiche, antinfiammatorie, digestive, sedative.

Uso interno

I fiori favoriscono la digestione, alleviano i dolori addominali e mestruali, l'insonnia e l'eccitazione nervosa.

Infuso:

4 g in 100 ml di acqua; una tazza due-tre volte al giorno.

Tintura:

20 g in 100 ml di alcol di 60° (a macero per 5 giorni); un cucchiaino dopo i pasti.

Uso esterno

I fiori per le infiammazioni della pelle e delle mucose della bocca e della gola.

Infuso:

10 g in 100 ml di acqua. Fare sciacqui, bagni, applicare compresse imbevute sulle parti infiammate per almeno 15 minuti.

Uso cosmetico

E' ottimo per schiarire i capelli senza danneggiarli.

Infuso:

20 g in 100 ml di acqua. Applicare sui capelli dopo lo shampoo per 5-10 minuti esponendosi al sole.

Inoltre un buon olio di camomilla per uso cosmetico, sedativo per i rossori e le infiammazioni cutanee, si ottiene macerando 20 g di fiori contusi in 100 g di olio di semi per due ore a bagnomaria e passandolo poi per la tela.

Cetriolo

Aspetto

Pianta erbacea annuale, con fusti striscianti sul terreno o ramificati, lunghi anche parecchi metri. I fiori sono di due tipi, entrambi di colore giallo; il frutto è di forma allungata, il colore varia dal bianco al verde scuro.

Proprietà

Vermifughe, diuretiche, antinfiammatorie, emollienti, antipruriginose.

Uso cosmetico

La polpa o il succo possono essere applicati sulla pelle del viso e del corpo a guisa di maschera o di impacchi per schiarire, decongestionare, idratare le pelli aride e facilmente irritabili.

Il trattamento va mantenuto almeno un quarto d'ora.

Cicoria

Aspetto

E' una pianta perenne, ha un fusto alto fino a un metro, ramificato fin dal basso, spesso ricoperto di peli setosi.

I fiori sono tra il violetto e l'azzurro.

Proprietà

Amaricanti, digestive, coleretiche, depurative, diuretiche, leggermente sedative.

Uso esterno

Le radici e le foglie sono ottimi come rinfrescanti, emollienti e disarrossanti.

Applicare sulla parte interessata (interponendo una garza) la polpa delle radici cotte.

Uso interno

Le foglie sono ottime per depurare l'organismo.

Infuso:

2 g in 100 ml di acqua.

Una tazza prima dei pasti.

Per depurare l'organismo sono ottime le radici.

Decotto:

4 g in 100 ml di acqua.

Una tazza prima dei pasti.

Tintura vinosa:

2 g in 100 ml di vino bianco, da lasciare al macero per 10 giorni;

un bicchierino prima dei pasti.

Ciliegio

Aspetto

E' un albero a foglia caduca, alto fino a 15-20 metri, ha fiori di colore bianco e frutti con un colore che può variare dal rosso al nero.

Proprietà

Diuretiche, antiuriche, antigottose.

Uso interno

I peduncoli dei frutti sono ottimi per aumentare la diuresi ed eliminare gli acidi urici.

Decotto:

2 g in 100 ml di acqua;

due-tre tazzine al giorno.

Uso esterno

I peduncoli dei frutti sono ottimi contro le pelli irritate, screpolate e con i capillari dilatati.

Decotto:

6 g in 100 ml di acqua;

applicare compresse imbevute di decotto sulle zone interessate.

Cipolla

Aspetto

Pianta erbacea perenne fornita di un grosso bulbo sotterraneo.

Proprietà

Diuretiche, ipotensive, ipoglicemizzanti, antisettiche, vermifughe.

Uso interno

Il bulbo fresco è un ottimo diuretico.

Decotto:

3 g in 100 ml di acqua. Berne diverse tazzine lontano dai pasti.

Tintura:

20 g in 100 ml di alcol di 70°, lasciato al macero per 5 giorni.

Usarne esclusivamente alcuni cucchiaini.

Tintura vinosa:

5 g in 100 ml di vino bianco (a macero per 5 giorni); prenderne alcuni cucchiaini.

Uso esterno

Il bulbo fresco dà sollievo alle punture d'insetti.

Succo:

applicare qualche goccia sulla parte interessata.

Cipresso

Aspetto

Albero sempreverde alto fino a 25 metri (negli alberi molto vecchi può raggiungere i 50 metri).

Proprietà

Astringenti, vasocostrittrici, toniche della vescica, anti-diarroiche, balsamiche, tossifughe.

Uso esterno

Le foglie e i rami giovani sono astringenti e anitsettrici.

Decotto:

6 g in 100 ml di acqua. fare lavaggi e impacchi. I frutti sono ottimi per le varici ed emorroidi.

Infuso:

5 g in 100 ml di acqua; fare lavaggi e impacchi, con compresse imbevute di infuso, sulle parti interessate.

Uso interno

I frutti sono ottimi come antidiarroico e febbrifugo.

Infuso:

2 g in 100 ml di acqua; due-tre cucchiaini al giorno. Le foglie e i rami giovani sono da utilizzarsi come balsamico, tossifugo, febbrifugo.

Decotto:

2 g in 100 ml di acqua; due-tre cucchiaini al giorno.

Crescione

Aspetto

Pianta erbacea totalmente glabra.

Proprietà

Bechiche, espettoranti, diuretiche, depurative, vitaminizzanti, rubefacenti.

Uso interno

La porzione aerea della pianta, una volta lavata, è un ottimo ricostituente, espettorante, diuretico, depurativo.

Succo:

tre-cinque cucchiaini al giorno.

Tintura:

20 g in 100 ml di alcol di 20° (a macero per 5 giorni) usarne alcuni cucchiaini.

Uso esterno e cosmetico

Per stimolare e detergere il cuoio capelluto.

Succo:

miscelare in parti uguali succo e alcol di 95°; fare frizioni una volta la giorno.

D

Dente canino

Aspetto

Pianta perenne alta 80-100 cm; il fiore è una spiga composta da una decina di spighe.

Proprietà

Diuretiche, depurative, antinfiammatorie, rinfrescanti, dissetanti.

Uso interno

Il rizoma serve per aumentare la diuresi, rinfrescare e dissetare.

Decotto:

4 g in 100 ml di acqua. a tazzine più volte al giorno.

Tintura:

20 g in 100 ml di alcol di 20° lasciato al macero per 10 giorni; berne, tre-quattro cucchiaini al giorno.

Dragoncello

Aspetto

Pianta perenne con radici legnose ramificate. I fiori sono delle pannocchie molto ramificate e ampie, i fiori di colore bianco verdastro.

Proprietà

Aromatiche e digestive.

Uso interno

Le foglie e le estremità fiorite sono ottime per aiutare la digestione.

Infuso:

2 g in 100 ml di acqua. A tazzine all'occorrenza.

Tintura:

20 g in 100 ml di alcol di 60° lasciati al macero per 5 giorni; una ventina di gocce dopo i pasti.

E**Edera***Aspetto*

Pianta rampicante con foglie sempre verdi, ha fiori riuniti in ormelle isolate e formanti pannocchie, il fiore è formato da un piccolo calice; il frutto è una drupa carnosa di colore nero.

Proprietà

Sedative della tosse, espettoranti, antinevralgiche, analgesiche, anticellulitiche.

Uso esterno

Le foglie sono ottime come anestetico, antinevralgico, anticellulitico.

Infuso:

6 g in 100 ml di acqua.

Fare degli impacchi sulle zone dolenti per almeno un'ora.

Uso cosmetico

Una manciata di foglie di edera infuse nell'acqua calda del bagno hanno un effetto astringente e sedativo; ottimo contro la cellulite.

L'infuso di un pugno di foglie di edera in due litri di acqua può essere usato per risciacquare i capelli dopo lo shampoo per renderli più ludici e scuri.

Erba Roberta (Cicuta)*Aspetto*

Pianta erbacea annuale con una corta radice; il fusto è frequentemente sdraiato sul terreno, è lungo 10-40 cm ed è peloso.

I fiori sono formati da cinque petali rosa o bianchi.

Proprietà

Astringenti, antinfiammatorie, vulnerarie.

Uso interno

La porzione aerea della pianta è un ottimo astringente intestinale, e un moderatore del flusso mestruale.

Infuso:

2 g in 100 ml di acqua; due-tre tazze al giorno.

Uso esterno

La porzione aerea della pianta è ottima per le infiammazioni della mucosa della bocca e della gola e per le perdite di sangue dal naso.

Infuso:

6 g in 100 ml di acqua;

fare risciacqui e gargarismi, applicare compresse imbevute di infuso sulle zone interessate.

Tintura:

20 g in 100 ml di alcol di 60°, lasciato a macero per cinque giorni; diluire cinque-dieci volte con acqua e usare come infuso.

N.B.

Se ingerita può dare disturbi allo stomaco.

Eucalipto*Aspetto*

E' un albero sempreverde che in Italia è alto 20-25 metri, mentre in Australia può raggiungere 150 metri con un diametro di 10 metri.

Il tronco ha una corteccia liscia che si stacca in placche sottili e allungate.

Proprietà

Balsamiche, espettoranti, antisettiche, antiparassitarie.

Uso interno

Le foglie sono ottime per disinfettare ed eliminare i catarrhi dei bronchi, della vescica e dell'intestino.

Infuso:

2 g in 100 ml di acqua (zuccherare bene); due-tre tazze al giorno.

Uso esterno

Le foglie sono ottime per detergere e disinfettare la pelle, per lenire le ustioni.

Infuso:

6 g in 100 ml di acqua;

fare lavaggi, applicare compresse imbevute di infuso per 15 minuti.

Uso cosmetico

Un buon effetto deodorante e stimolante si ottiene mettendo nell'acqua calda del bagno una manciata di foglie.

N.B.

Verificare la sensibilità individuale dei preparati bevibili.

F

Faggio

Aspetto

E' un albero a foglia caduca alto fino a 30 metri; il tronco ha una corteccia sottile, liscia di colore grigio.

Proprietà

Astringenti e febbrifughe.

Uso interno

La corteccia dei rami è ottima per mitigare la febbre.

Decotto:

3 g in 100 ml di acqua; due-tre tazzine al giorno.

Fagiolo

Aspetto

E' una pianta annuale con radice fusiforme su cui si sviluppano dei tubercoli radicali; il frutto è un legume allungato di varie forme e dimensioni a seconda delle varietà.

Proprietà

Vitaminizzanti, dietetiche e diuretiche.

Uso interno

I baccelli freschi sono un'ottima bevanda dietetica e di conforto.

Infuso:

2 g in 100 ml di acqua. Due tazzine al giorno.

Felce florida

Aspetto

E' una delle più grandi felci italiane: le sue fronde possono arrivare a 150-180 cm e non producono fiori ma spore.

Proprietà

Astringenti e vulnerarie.

Uso esterno

Il rizoma è un ottimo astringente e detergente cutaneo.

Decotto:

6 g in 100 ml di acqua; applicare, mediante compresse imbevute, sulle parti interessate.

Felce Maschio

Aspetto

E' una felce perenne con rizoma orizzontale ed obliquo lungo fino a 30 cm.

Proprietà

Vermifughe.

Uso interno

Il rizoma è un ottimo vermifugo; ripetiamo che l'uso deve essere seguito dal medico.

Polvere del rizoma secco:

10-15 g al mattino a digiuno in ostia o capsula. Far seguire dopo un'ora un purgante non oleoso (evitare assolutamente l'olio di ricino). Non ripetere il trattamento prima di due-tre settimane.

Uso esterno

Le fronde possono essere usate contro l'artrite e i reumatismi.

Polpa:

applicare sulle parti interessate.

Tintura:

20 g in 100 ml di alcol di 60° (a macero per 5 giorni); fare frizioni sulle parti interessate.

N.B.

Questa pianta non è del tutto innocua per l'uomo ed è preferibile l'utilizzo sotto il controllo medico; inoltre vi sono altre piante medicinali che sarebbe meglio evitare in concomitanza con l'utilizzo della felce.

Fico

Aspetto

E' un arbusto o un albero con la corteccia liscia di colore cenerino. Tutta la pianta contiene un lattice bianco acre e irritante; le foglie sono di forma ovale, spesso divise in tre-cinque lobi.

Proprietà

Dietetiche, digestive, lassative, revulsive, caustiche.

Uso interno

I frutti secchi sono un tenue emolliente per la gola e un ottimo sedativo della tosse.

Decotto:

10 g in 100 ml di acqua; due-tre tazze al giorno a piccoli sorsi.

Uso esterno

I frutti secchi sono un emolliente per pelli e mucose infiammate.

Decotto:

fare sciacqui, gargarismi, lavaggi, applicare compresse imbevute sulle parti interessate.

Per porri, verruche, calli:

lattice (dal frutto acerbo o dalle foglie): applicare limitatamente alle zone interessate a gocce, mediante piccoli tamponi, due tre volte al giorno fino a scomparsa.

N.B.

Il lattice va usato con cautela, ed è da evitare sul volto e sulle parti più sensibili del corpo.

Fico d'india

Aspetto

E' un arbusto o un piccolo albero alto fino a due-tre metri e formato da pale appiattite portanti ciuffi di spine fortemente irritanti.

I frutti sono di forma oblunga, di colore giallo o rosastro.

Proprietà

Leggermente diuretiche, antispasmodiche, nutritive.

Uso interno

I fiori sono un leggero antispasmodico e un diuretico.

Infuso:

2 g in 100 ml di acqua;
tre-quattro tazzine la giorno.

Uso cosmetico

Il succo del cladodi (le pale) può essere usato come tonico per pelle aride, applicandolo mediante un batuffolo di cotone.

Finocchio

Aspetto

E' una pianta erbacea biennale o perenne con una robusta radice ingrossata;
il fusto può raggiungere i due metri di altezza.

Proprietà

Aromatiche, aperitive, digestive, calmierative, diuretiche, antispasmodiche, leggermente antisettiche.

Uso interno

La radice è un ottimo diuretico.

Decotto:

3 g in 100 ml di acqua; due-tre tazze al giorno.
I frutti sono ottimi come aperitivo, digestivo, antispasmodico e antifermentativo intestinale.

Infuso:

2 g in 100 ml di acqua;
una tazzina prima dei pasti, una tazza all'occorrenza di crampi addominali.

Uso esterno

I frutti sono ottimi per le palpebre infiammate, per l'alito cattivo.

Infuso:

2 g in 100 ml di acqua. Fare sciacqui gargarismi, lavaggi, applicare compresse.

Uso cosmetico

Un bagno stimolante, deodorante e purificante si può preparare mettendo in infusione nell'acqua calda una manciata di frutti.

Fiordaliso

Aspetto

E' una pianta annuale con un fusto altro fino a 80 cm. Le foglie sono verdastre o bianche; i fiori più esterni sono azzurri, quelli interni di colore porporino.

Proprietà

Leggermente astringenti, antinfiammatorie, diuretiche, tossifughe.

Uso interno

I fiori sono un astringente intestinale, leggermente diuretico.

Infuso:

2 g in 100 ml di acqua; una-due tazze al giorno.

Uso esterno

I fiori sono ottimi per le palpebre, le mucose della bocca e della gola infiammate.

Infuso:

5 g in 100 ml di acqua. Fare impacchi palpebrali, sciacqui e gargarismi.

Uso cosmetico

Una manciata di fiori nell'acqua calda del bagno è utile per le pelli delicate e arrossabili. L'infuso è un buon tonico astringente per il viso.

Fragola

Aspetto

Pianta perenne con un rizoma cilindrico. I fiori sono di colore biancastro.

Proprietà

Dietetiche, aperitive, depurative, diuretiche, astringenti, antinfiammatorie.

Uso interno

Il rizoma è ottimo per stimolare l'appetito, aumentare la diuresi, depurare l'organismo dagli acidi urici.

Decotto:

1 g in 100 ml di acqua; due tazze la giorno prima dei pasti.

Le foglie possono aumentare la diuresi, eliminare gli acidi urici e frenare diarree.

Infuso:

4 g in 100 ml di acqua; tre-quattro tazzine al giorno.

Uso cosmetico

Una manciata di foglie da un bagno utile alle pelli sensibili e infiammabili. La polpa del frutto viene impiegata come maschera emolliente, rivitalizzante, utile per pelli secche e rugose. Il succo del frutto lenisce, se applicato per mezz'ora, scottature solari di lieve entità.

Uso esterno

Il rizoma e le foglie sono ottime per le mucose della bocca infiammate.

Decotto:

5 g in 100 ml di acqua. Fare sciacqui e gargarismi più volte al giorno.

G

Giglio bianco

Aspetto

Pianta vivace alta fino a 100-120 cm, con fiori formati da cinque petali di colore bianco.

Proprietà

Emollienti, lenitive, antinfiammatorie.

Uso esterno

I bulbi sono ottimi contro le scottature e le infiammazioni della pelle.

Polpa del bulbo fresco:

applicare più volte nell'arco della giornata, interponendo una garza.

Polpa del bulbo cotto:

applicare la polpa ben calda, interponendo una garza; applicare più volte nell'arco della giornata.

I petali sono ottimi contro le scottature e i pruriti di vario genere.

Tintura oleosa:

10 g in 100 ml di olio di semi o di oliva (a macero per 5 giorni); fare lievi frizioni sulle parti interessate.

Uso cosmetico

Gli estratti integrali di bulbi di giglio hanno proprietà bioattivanti cutanee sperimentalmente dimostrate, che spiegano gli impieghi della cosmesi popolare dei bulbi freschi contusi e coppesti (o cotti in poca acqua sino a ottenere una pasta semifluida) per migliorare l'aspetto e la consistenza di pelli senescenti, rilassate e stanche.

Ginepro

Aspetto

E' un arbusto che raramente raggiunge le dimensioni di un albero, le foglie sono di forma lineare e si restringono verso l'apice acuto che termina in una punta pungente.

Proprietà

Aromatizzanti, diuretiche, antisettiche, balsamiche.

Uso interno

I frutti sono ottimi per aumentare la diuresi, per sedare

la tosse, per purificare le vie urinarie.

Infuso:

2 g in 100 ml di acqua; due-tre tazze al giorno.

Tintura oleosa:

4 g in 100 ml di vino bianco, lasciate al macero per 10 giorni. Berne un bicchierino prima dei pasti principali.

Uso esterno

I frutti sono dei blandi disinfettanti.

Decotto:

10 g in 100 ml di acqua; applicare sulle parti interessate.

Uso cosmetico

Una manciata di frutti, schiacciati da poco e infusi nell'acqua calda, danno un bagno stimolante, balsamico e purificante.

Ginestrino

Aspetto

Pianta erbacea, formata da piccole foglie e fiori formati da cinque petali di colore giallo.

Proprietà

Sedative, antispasmodiche, antinfiammatorie.

Uso interno

I fiori sono dei sedativi.

Infuso (tisana):

1 g in 100 ml di acqua; due-tre tazzine al giorno.

Uso esterno

I fiori sono antinfiammatori e astringenti.

Infuso:

5 g in 100 ml di acqua. Fare sciacqui, lavaggi, applicare compresse imbevute di infuso sulle zone interessate.

N.B.

Fare attenzione alle zone oculari.

Girasole

Aspetto

Pianta erbacea annuale con radice fibrosa e fusto alto fino a tre metri.

Proprietà

Dietetiche, antinevralgiche, tossifughe, diuretiche, febbrifughe, astringenti.

Uso interno

I semi sono ottimi per l'eccitazione nervosa e il mal di testa, per la pertosse, la tosse e il raffreddore.

Infuso (dei semi torrefatti):

2 g in 100 ml di acqua; due tazzine la giorno.

Uso esterno

Le sommità fiorite facilitano la digestione e aumentano la diuresi.

Infuso:

3 g in 100 ml di alcol di acqua; due-tre tazzine la giorno.

Tintura:

20 g in 100 ml di alcol di 70°, lasciato al macero per 5 giorni; venti-trenta gocce due-tre volte la giorno.

Per il raffreddore

La tintura vinosa composta di 3 g in 100 ml di vino (a macero per 5 giorni); due bicchierini al giorno.

Le sommità fiorite sono degli astringenti.

Infuso:

5 g in 100 ml di acqua; fare lavaggi, sciacqui, applicare compresse imbevute di infuso sulle parti interessate.

Granoturco*Aspetto*

Pianta erbacea annuale con fusto eretto, alto 2-3 metri.

Proprietà

Diuretiche, sudorifere, depurative, ipotensive, antinfiammatorie.

Uso interno

Gli stili sono diuretici, depurativi e ipotensivi.

Infuso:

2 g in 100 ml di acqua; due-tre tazze al giorno.

Tintura:

20 g in 100 ml di alcol di 20° (a macero per cinque giorni); due-tre cucchiaini al giorno.

I**Iride germanica***Aspetto*

Pianta perenne, con foglie lunghe fino a cinquanta cm e fiori di colore bianco o violaceo.

Proprietà

Aromatizzanti, rinfrescanti, espettoranti, leggermente antisettiche.

Uso interno

Il rizoma per i catarri bronchiali.

Decotto:

2 g in 100 ml di acqua; due-tre tazzine la giorno.

Uso esterno

Il rizoma è un blando purificante e lenitivo della pelle e

delle mucose della bocca.

Decotto:

10 g in 100 ml di acqua; fare sciacqui, gargarismi, lavaggi, applicare compresse imbevute di decotto sulle parti interessate.

Uso cosmetico

La polvere dei rizomi, macinata fino a essere resa impalpabile, può essere mescolata al talco per renderlo profumato e rinfrescante.

L**Larice***Aspetto*

E' un albero ad alto fusto che può arrivare fino a trentaquaranta metri. Ha foglie aghiformi di colore verde tenue.

Proprietà

Purificanti, antisettiche, revulsive, rubefacenti, tossifughe, espettoranti.

Uso esterno

La resina favorisce l'espettorazione ma anche la decongestione e la purificazione del naso, gola e polmoni.

Suffumigi:

gettare qualche globulo di resina in acqua bollente e respirarne i vapori. Non ripetere il trattamento più di due volte al giorno.

Lattuga*Aspetto*

E' una pianta erbacea annuale. Le foglie divergono a seconda del tipo.

Proprietà

Vitaminizzanti, rimineralizzanti, rinfrescanti e sedative.

Uso interno

Le foglie fresche se ridotte a succo e prese a cucchiaini sono ottime per l'insonnia e l'intestino pigro.

Uso esterno

Le foglie fresche o secche ma ben cotte sono ottime contro le irritazioni della pelle o le scottature.

Polpa:

applicare sulle parti interessate per un quarto d'ora.

Uso cosmetico

La polpa delle foglie fresche è una maschera ricca di vitamine ed un ottimo decongestionante per le pelli secche e sensibili.

Lavanda

Aspetto

Pianta con base legnosa, che può raggiungere i 70 cm di altezza. Ha dei piccoli fiori di colore bluastro-violaceo.

Proprietà

Aromatiche, purificanti, antisettiche, sedative, antispasmodiche.

Uso interno

I fiori sono un coleretico e un blando sedativo.

Infuso:

1 g in 100 ml di acqua; una tazzina o una tazza al giorno, ma evitare un uso prolungato.

Uso esterno

I fiori si possono usare come disinfettante della pelle e delle mucose boccali, ma anche per frizioni antireumatiche.

Tintura:

20 g in 100 ml di alcol di 30° (a macero per 8 giorni); applicare sulla pelle con un tamponcino di cotone.

Uso cosmetico

La tintura viene usata per frizioni sui capelli grassi. I fiori nell'acqua del bagno lo rendono balsamico e purificante.

Limone

Aspetto

Pianta legnosa a foglie persistenti, alta fino a 4-5 metri ha fiori di colore bianco-rosato.

Proprietà

Aromatizzanti, vitaminizzanti, digestive, depurative, antisettiche, revulsive.

Uso interno

Il succo del frutto è ottimo per la gotta, il reumatismo, l'artrite, la carenza di vitamina C, la sete.

Succo:

a cucchiaini, o in bibita.

La corteccia del frutto è un amaro-tonico, aperitivo e digestivo.

Infuso:

2 g in 100 ml di acqua; due tazzine per volta all'occorrenza.

Tintura:

20 g in 100 ml di alcol di 70° (a macero per 8 giorni); un cucchiaino, su zucchero o in acqua all'occorrenza.

Uso esterno

Il succo del frutto è un blando antisettico della pelle e delle mucose della bocca e della gola.

Succo (puro o diluito se brucia troppo):

fare sciacqui, gargarismi, lavaggi.

Lino

Aspetto

Pianta erbacea annuale che può raggiungere il metro di lunghezza. Ha fiori di colore azzurro.

Proprietà

Emollienti, antinfiammatorie, risolventi.

Uso interno

I semi sono dei regolatori intestinali.

Semi:

frantumarli leggermente e diluirli in un bicchiere d'acqua e berli.

Uso esterno

I semi sono ottimi contro le infiammazioni della pelle e delle mucose, scottature e pruriti.

Decotto:

2 g in 100 ml di acqua. Fare gargarismi, sciacqui, lavaggi, applicare complesse.

Per le bronchiti e i dolori di petto:

Cataplasma:

riscaldare 60 g di farina in un quarto di litro di acqua fino ad ottenere una polentina lenta. Interponendo un telo applicare l'impasto (molto caldo) sul petto.

Uso cosmetico

Aggiungendo all'acqua del bagno un decotto (fatto di semi molto freschi) si ottiene un bagno rinfrescante.

Liquirizia

Aspetto

Pianta perenne che può raggiungere i due metri. Ha piccole foglie simmetriche.

Proprietà

Rinfrescanti, emollienti, antinfiammatorie, espettoranti.

Uso interno

Le radici servono per la tosse, i catarrhi bronchiali e i bruciori di stomaco.

Infuso:

2 g in 100 ml di acqua, a tazze o a tazzine, a piacere.

Per la digestione

Tintura:

20 g in 100 ml di alcol di 20° (a macero per 10 giorni); a cucchiaini.

Uso esterno

Le radici sono emollienti e antinfiammatorie delle mucose della bocca e della gola.

Decotto:

6 g in 100 ml di acqua, fare sciacqui, gargarismi, lavaggi.

Luppolo*Aspetto*

Pianta perenne che può raggiungere i diversi metri di lunghezza, che si attorcigliano attorno a qualsiasi sostegno.

Proprietà

Aromatizzanti, amaro-toniche, sedative della sfera nervosa e sessuale.

Uso interno

Le infiorescenze conciliano il sonno, alleviano gli stati ansiosi e inoltre normalizzano i processi digestivi.

Infuso:

1 g in 100 ml di acqua.

Una due tazzine prima di coricarsi.

Tintura:

20 g in 100 ml di alcool di 40° (a macero per otto giorni);

un cucchiaino prima di coricarsi.

Lampone*Aspetto*

Arbusto con fusto abbondantemente spinoso di colore biancastro, ha un piccolo fiore di colore bianco, ed un frutto composto da numerose drupe di colore rosato.

Proprietà

Aromatizzanti, vitaminizzanti, antinfiammatorie, astringenti.

Uso interno

Le foglie sono ottime per le infiammazioni intestinali ed emorroidali.

Decotto:

2 g in 100 ml di acqua; due-tre tazze al giorno.

Uso esterno

Le foglie servono per le infiammazioni della bocca e della gola, delle emorroidi e in genere della pelle.

Decotto:

3 g in 100 ml di acqua.

A seconda dei casi, fare sciacqui e gargarismi o applicare compresse.

I frutti per le mucose della bocca e della gola, per le pelli infiammate.

Succo:

diluirlo in acqua e fare sciacqui e gargarismi o applicare compresse.

Maggiorana*Aspetto*

Pianta perenne, con fusti ramificati che possono raggiungere i 50 cm di altezza, con fiori di colore bianco o rosato.

Proprietà

Aromatizzanti, digestive, antispasmodiche, antinevralgiche, sedative.

Uso interno

Le sommità fiorite sono ottime per favorire la digestione, per i dolori mestruali, per il raffreddore e la tosse.

Infuso:

1 g in 100ml di acqua; una-due tazze all'occorrenza.

Tintura:

20 g in 100 ml di alcool di 30° lasciato al macero per 5 giorni; dieci-venti gocce su zucchero all'occorrenza.

Uso esterno

Le sommità fiorite sono ottime per le nevralgie e i dolori nevralgici.

Infuso:

5 g in 100 ml di acqua e frizionare le parti interessate.

N.B.

Si tratta di sostanze che possono generare allergie, è quindi bene testare la propria sensibilità individuale applicando in prodotto inizialmente su piccole zone.

Mandorlo*Aspetto*

Albero a foglie caduche alto fino a 5-10 metri. Ha fiori di colore bianco rosati con la base rossa.

Proprietà

Regolatrici intestinali, rinfrescanti, emollienti, antinfiammatorie.

Uso interno

I semi per regolare l'intestino.

Olio:

uno-due cucchiaini o cucchiari a seconda dell'età, per rinfrescare l'intestino e la vescica.

Latte:

ridurre in polpa 100 g di mandorle sbucciate, spremere il succo e aggiungere 100 g di zucchero e l'acqua necessaria a ottenere due litri di prodotto; a cucchiari, a piacere, diluendo eventualmente con acqua.

Uso esterno e cosmetico

I semi servono per le pelli e le mucose infiammate.

Polpa:

Applicare sulle zone interessate.

Se diluita con il latte è un'ottima maschera di pulizia schiarente e idratante.

Margherita

Aspetto

Pianta erbacea perenne con fiori di colore bianco.

Proprietà

Tossifughe, antispasmodiche, astringenti.

Uso interno

I fiori sono sedativi per la tosse e per i dolori addominali.

Infuso:

2 g in 100 ml di acqua; una-due tazze all'occorrenza.

Uso esterno

I fiori sono astringenti della cute e delle mucose, lenitivo di infiammazioni e scottature.

Infuso:

5g in 100ml di acqua; fare sciacqui e gargarismi, lavaggi, applicare compresse imbevute di Infuso nelle zone interessate.

Melanzana

Aspetto

Pianta erbacea annuale con fusto e rami di colore violaceo.

Il frutto è una bacca polposa di forma variabile di colore bianco, violaceo o nerastro.

Proprietà

Coleretiche, depurative, diuretiche, ipocolesterolemizzanti, antinfiammatorie.

Uso interno

La buccia con parte della polpa allevia il fegato, stimola la diuresi e depura l'organismo.

Decotto:

5 g in 100 ml di acqua; due-tre tazzine la giorno.

Tintura:

20 g in 100 ml di alcol di 20° (a macero per 10 giorni); due-tre cucchiaini al giorno).

Uso esterno

La buccia con parte della polpa per lenire disturbi emorroidali e irritazioni cutanee.

Polpa:

applicare sulle parti interessate.

Uso cosmetico

Le maschere fatte con polpa fresca di melanzana rendono più lisce e vellutate le pelli irritabili, rugose e precocemente invecchiate.

Menta piperita

Aspetto

Pianta perenne, con fiori raggruppati in una specie di spiga, di colore violetto.

Proprietà

Dissetanti, rinfrescanti, digestive, antifermentative, antispasmodiche, analgesiche.

Uso esterno

Le foglie e le estremità fiorite sono ottime contro i pruriti, le infiammazioni delle mucose delle vie aeree e della cute, per l'alito cattivo.

Infuso:

5 g in 100 ml di acqua. Fare sciacqui, gargarismi, lavaggi.

Applicare compresse imbevute di infuso sulle parti interessate. Inalare i vapori che si formano gettando le foglie a pizzichi nell'acqua bollente. Chiudere gli occhi per evitare di infiammarli.

Tintura:

20 g in 100 ml di alcol di 70° (a macero per otto giorni); fare frizioni sulle zone dolenti (lontano dagli occhi e dalle mucose).

Uso cosmetico

Gli infusi di menta hanno una funzione tonificante leggermente astringente e rinfrescante sulle pelli irritabili. Bagni decongestionanti e rinfrescanti, si ottengono con una o due manciate di droga infuse nell'acqua.

Mirtillo

Aspetto

Piccolo arbusto alto da pochi fino a 50 cm. Il frutto è una bacca carnosa di colore blu-violaceo.

Proprietà:

Astringenti, antinfiammatorie, antisetliche, protettrici vasali e della retina.

Uso interno

I frutti servono contro le irritazioni intestinali, e per migliorare la visione crepuscolare.

Frutti:

secondo il normale consumo alimentare.

Succo:

a cucchiaini.

Decotto:

5 g in 100 ml di acqua; a tazzine.

Uso esterno

I frutti per tutte le forme infiammatorie della pelle e delle mucose accessibili.

Succo o polpa:

applicare sulle parti interessate, fare lavaggi, sciacqui, gargarismi.

Tintura:

20 g in 100 ml di alcool di 80° (a macero per 15 giorni); dieci-venti gocce in un bicchiere d'acqua per sciacqui e gargarismi.

Le foglie sono un astringente della pelle e delle mucose.

Decotto:

5 g in 100 ml di acqua;
fare lavaggi, applicare compresse imbevute di decotto.

Mirto*Aspetto*

lanta legnosa con foglie sempre verdi, con fiori bianchi o rosati.

Proprietà

Balsamiche, tossifughe, astringenti, antinfiammatorie, leggermente antisettiche.

Uso interno

Le foglie sono un balsamiche, ottime come tossifugo, astringenti intestinali.

Infuso:

1 g in 100 ml di acqua; una-due tazze al giorno.

Tintura vinosa:

3 g in 100 ml di vino (a macero per 8 giorni);
due-tre cucchiari al giorno.

Uso esterno

Le foglie per detergere la pelle e le mucose esterne.

Infuso:

4 g in 100 ml di acqua;
fare sciacqui e lavaggi sulle parti interessate.

Uso cosmetico

In passato era famoso per la sua acqua degli angeli, una lozione tonica ed eudermica che abbellisce la pelle e la rinforza, in realtà è acqua distillata dalle sue foglie e fiori.

N**Nespolo***Aspetto*

E' un arbusto o un alberello alto alcuni metri, con piccoli fiori di colore bianco.

Proprietà

Astringenti, diuretiche, dietetiche.

Uso interno

I frutti freschi è un antidiarroico, astringente intestinale, diuretico.

Polpa (dei frutti maturi):

a piacere secondo il normale uso alimentare.

Decotto:

5 g in 100 ml di acqua; due-tre tazze al giorno.

Uso esterno

I frutti freschi per le infiammazioni della pelle e delle mucose.

Polpa (dei frutti maturi) e decotto:

fare lavaggi, applicare compresse imbevute di decotto, o la polpa, sulle parti interessate.

Le foglie fresche sono ottime per le gengive fragili, per le irritazioni delle mucose della bocca e della gola.

Decotto:

4 g in 100 ml di acqua; fare sciacqui e gargarismi.

Ninfea*Aspetto*

Pianta erbacea perenne che vive immersa nell'acqua. I fiori, solitari, sono di colore bianco.

Proprietà

Astringenti, antinfiammatorie, emollienti, sedative.

Uso interno

Il rizoma è un sedativo.

Infuso:

2 g in 100 ml di acqua;
due-tre bicchierini al giorno.

I fiori sono dei sedativi.

Uso esterno

Il rizoma è un astringente ed emolliente della pelle infiammata, per le piccole ulcerazioni della bocca e della gola.

Infuso:

4 g in 100 ml di acqua.
Fare lavaggi, sciacqui, gargarismi, applicare compresse imbevute di infuso sulle parti interessate.

Nocciolo*Aspetto*

Arbusto cespuglioso, con foglie che hanno un piccolo picciolo peloso come i rametti.

Proprietà

Astringenti, antinfiammatorie, febbrifughe, depurative.

O

Uso interno

Le foglie sono ottime per le turbe dell'apparato vascolare, infiammazioni intestinali, per depurare l'organismo.

Decotto:

2 g in 100 ml di acqua;
due-tre tazze al giorno.

Uso esterno

Le foglie per le irritazioni della pelle, delle mucose, delle emorroidi, per detergere le piccole ferite e abrasioni in caso di emergenza.

Decotto:

4 g in 100 ml di acqua;
fare sciacqui, lavaggi, gargarismi, applicare compresse.
La corteccia per i vasi superficiali dilatati.

Decotto:

5 g in 100 ml di acqua; applicare compresse imbevute di decotto.

Uso cosmetico

L'acqua distillata di rametti e foglie di nocciolo può essere usata come tonico astringente.

Noce

Aspetto

Albero a foglie caduche, alto fino a 15 metri.

Proprietà

Amaricanti, digestive, depurative, ipotensive, antinfiammatorie, antisettiche, coloranti.

Uso interno

Le foglie sono un digestivo e un depurativo.

Decotto:

1 g in 100 ml di acqua; una tazzina o una tazza dopo i pasti.

Tintura venosa:

3 g in 100 ml di vino rosso (a macero per 10 giorni); un bicchierino dopo i pasti.

Uso esterno

Le foglie per la pelle e le mucose arrossate.

Decotto:

5 g in 100 ml di acqua;
fare sciacqui gargarismi, applicare sulle parti.

Uso cosmetico

Per tingere i capelli preparare un decotto con 20 g di mallo in 100 ml di acqua e aggiungere 30 g di alcol puro;
passare fra i capelli dopo lo shampoo.
L'olio ottenuto dai frutti è uno dei migliori emollienti cosmetici con proprietà di permeazione della pelle.

Olmo

Aspetto

Arbusto o albero sempreverde, ad accrescimento lento e longevo.

Proprietà

Ebbriughe, astringenti, antinfiammatorie, regolatrici intestinali, regolatrici della pressione sanguigna.

Uso interno

Le foglie sono ottime per l'ipertensione.

Infuso:

3 g in 100 ml di acqua; due tazzine al giorno.

Tintura:

20 g in 100 ml di alcool di 20° (a macero per cinque giorni); tre cucchiaini al giorno.

Uso esterno

Le foglie sono ottime per lavare piaghe e feriti in casi di emergenza, per vasi superficiali dilatati, emorroidi.

Decotto:

6 g in 100 ml di acqua;
fare lavaggi, applicare compresse sulle parti interessate.

Uso cosmetico

L'olio è un buon emolliente per pelli secche e mitiga gli eritemi solari.

Origano

Aspetto

Pianta erbacea perenne, con dei fiori simili ad una pannocchia di colore bianco o rosato.

Proprietà

Aromatizzanti, aperitive, digestive, antispasmodiche, espettoranti, stimolanti e antisettiche.

Uso interno

Le sommità fiorite facilitano la digestione, attenuano i crampi intestinali e eliminano i catarrhi bronchiali.

Infuso:

1-2 g in 100 ml di acqua; a tazzine.

I fiori sono anche ottimi come digestivo.

Tintura vinosa:

3 g in 100 ml di vino (a macero per cinque giorni); un bicchierino all'occorrenza.

Uso esterno

Le sommità fiorite purificano bocca e gola.

Decotto:

5 g in 100 ml di acqua; fare sciacqui e gargarismi.

Uso cosmetico

Una manciata di origano infusa nell'acqua del bagno o di pediluvi ha azione stimolante e deodorante per la pelle, adatto specialmente per pelli impure e per estremità affaticate.

N.B.

Fare attenzione alla sensibilità individuale.

Ortica*Aspetto*

Pianta erbacea sulla cui superficie sono presenti peli urticanti.

Proprietà

Urticanti, dietetiche, diuretiche, depurative, antinfiammatorie intestinali, normalizzanti del cuoio capelluto.

Uso interno

La porzione aerea della pianta per i disturbi dell'apparato intestinale.

Succo (delle foglie secche):

fino a sei-sette cucchiaini al giorno.

Infuso:

5 g in 100 ml di acqua;
un cucchiaino ogni tre ore (come depurativo una tazza al giorno).

Tintura:

20 g in 100 ml di alcool di 20° (a macero per 5 giorni);
due-quattro cucchiaini al giorno.

Uso cosmetico

Decotti di ortica al 5% si usano, mediante frizioni, per il cuoio capelluto grasso e con forfora.

P**Peperoncino***Aspetto*

Pianta erbacea annuale, i frutti sono bacche di forma e dimensioni variabili.

Proprietà

Aromatizzanti, vitaminizzanti, coloranti, revulsive, stimolanti.

Benché apparentemente innocua, non può essere usata a scopo medicamentoso.

Le mani sporche di peperoncino infatti possono essere violentemente irritanti per gli occhi, le mucose intime, per la bocca e per le pelli delicate.

Pesco*Aspetto*

Arbusto alto al massimo 4-5 metri, ha fiori di colore rosa o rossi.

Proprietà

Dissetanti, rinfrescanti, dietetiche, regolatrici intestinali, emollienti, sedative.

Uso interno

I fiori come sedativo, lassativo, calmante dello stimolo della tosse.

Infuso:

0,2 g in 100 ml di acqua;
uno-due cucchiaini prima di coricarsi.

Uso cosmetico

Polpa e succo dei frutti vanno preparati al momento, applicati per almeno un quarto d'ora e tolti con l'aiuto di acqua tiepida.

N.B.

Non abusatene.

Si tratta di sostanze che possono essere dannose se mal dosate.

Occorre quindi l'approvazione del proprio medico e preferibilmente le dosi devono essere fatte preparare da un esperto.

Pino silvestre*Aspetto*

Albero con foglie sempre verdi, alto 20-30 metri.

Proprietà

Balsamiche, espettoranti, antinfiammatorie, antisettiche, diuretiche.

Uso interno

Le gemme come balsamico, espettorante, blando diuretico e antisettico delle vie aeree e urinarie.

Infuso:

2 g in 10 ml di acqua; due-tre tazzine al giorno.

Uso esterno

Le gemme come blando disinfettante della pelle e rubefacente.

Decotto:

6 g in 100 ml di acqua;
fare lavaggi e bagni parziali.

Uso cosmetico

Un bagno con gemme e foglie di pino (una o due manciate) stimola la pelle, la purifica e deodora, tonifica l'intero organismo.

Prezzemolo

Aspetto

Pianta erbacea biennale, con piccole foglie di colore giallo.

Proprietà

Aromatizzanti, vitaminizzanti, aperitive, diuretiche, sudorifere, stimolanti le contrazioni uterine.

Uso interno

Le radici per stimolare la diuresi.

Succo:

cinque-dieci cucchiaini al giorno.

Decotto:

5g in 100ml di acqua; due-tre tazzine dopo i pasti.

Uso esterno

Le foglie fresche.

Contro le punture di vespe, api, calabroni.

Succo o polpa:

applicare, il più presto possibile, sulla parte interessata.

Prugno

Aspetto

Arbusto alto fino a 10 metri, con fiori bianchi.

Proprietà

dissetanti, rinfrescanti, vitaminizzanti, regolatrici intestinali, emollienti, astringenti.

Uso interno

I frutti secchi per regolare le funzioni intestinali.

Polpa:

ammollare le prugne secche snocciolate per 12 ore in acqua fredda. Cuocerle per un ora, Scartare il succo ottenuto e ripetere l'operazione di cottura altre due volte. Consumare la polpa ottenuta da circa 10 prugne.

La corteccia come coadiuvante negli stati febbrili

Decotto:

2 g in 100 ml di acqua; una-due tazzine la giorno.

Q

Quercia

Aspetto

Albero a foglia caduca, alto fino a 20-30 metri. Il frutto, detto ghianda, è di forma e dimensioni variabili.

Proprietà

Astringenti, antinfiammatorie, antisettiche.

Uso interno

La corteccia per le infiammazioni intestinali e le diarree.

Decotto (tisana):

1g in 100ml di acqua;
due-tre tazzine al giorno.

Tintura oleosa:

2g in 100ml di vino rosso (al macero per 7 giorni); tre-quattro cucchiai al giorno.

Uso esterno

La corteccia per le irritazioni delle gengive e delle emorroidi e in generale della pelle e delle mucose per capelli grassi.

Decotto:

3 g in 100 ml di acqua. Fare sciacqui, gargarismi e lavaggi, applicare compresse imbevute di decotto sulle parti interessate.

R

Rabarbaro alpino

Aspetto

Pianta erbacea perenne, i fiori sono riuniti in una pannocchia.

Proprietà

Lassative, diuretiche, depurative, coleretiche.

Uso interno

Il rizoma regola le funzioni intestinali.

Polvere:

2-3 g (in acqua o in un'ostia).

Decotto:

2 g in 100ml di acqua;
una-due tazze al giorno.

N.B.

Fare attenzione alla sensibilità individuale.

Ribes nero

Aspetto

Arbusto senza spine alto fino a due metri.
Il frutto è una bacca nera.

Proprietà

Aromatizzanti, dissetanti, vitaminizzanti, aperitive, diuretiche, depurative, astringenti, antiinfiammatorie, protettici vasali e della retina.

Uso interno

I frutti sono un regolatore intestinale, diuretico, rinfrescante, depurativo.

Succo:

50-150 g al giorno.

Le foglie come diuretico e depurativo.

Infuso:

5 g in 100 ml di acqua; due-tre tazze al giorno.

Tintura vinosa:

5 g in 100 ml di vino rosso (a macero per 8 giorni); due-tre bicchierini al giorno.

Uso esterno

I frutti per le ustioni e le infiammazioni della bocca e della gola.

Polpa:

applicare sulle zone interessate

Succo: (

diluito) fare sciacqui e gargarismi

Rosa canina*Aspetto*

Arbusto cespuglioso a foglia caduca. Il fiori sono composti di cinque petali di colore variabile dal bianco al rosa acceso.

Proprietà

Vitaminizzanti, astringenti, antinfiammatorie, diuretiche.

Uso interno

Le foglie sono un blando astringente intestinale.

Infuso (tisana):

1-2 g in 100 ml di acqua;
due-tre tazze al giorno.

I falsi frutti per le bevande invernali, vitaminizzanti e stimolanti delle funzioni renali.

Decotto:

4 g in 100 ml di acqua;
a tazzine.

Tintura vinosa:

4 g in 100ml di vino (a macero per 10 giorni);
a bicchierini.

Uso cosmetico

La maschera di bellezza ottenuta omogeneizzando con un frullatore il frutti freschi di rosa canina (tagliati, svuotati con cura e lavati più volte per eliminare i piccoli peli aguzzi che possono conficcarsi nella pelle) è ottima per il suo effetto schiarente, levigante e tonificante della pelle.

Rosa rossa

Aspetto: è un arbusto alto fino a un metro e mezzo.

Il fiore è solitario al termine del rametto.

I cinque petali sono rosso scuro e vellutato.

Proprietà

Aromatizzanti, digestive, astringenti, antinfiammatorie, lenitive.

Uso interno

I petali sono un digestive e astringente intestinale.

Infuso (tisana):

1-2 g in 100 ml di acqua; due-tre tazzine la giorno.

Conserva:

stemperare 10 g nel mortaio con 20 g di acqua di rose; amalgamare, dopo 24 ore, con 65g di zucchero e 5 g di glicerina; uno-due cucchiaini al giorno.

Uso esterno

I petali sono un astringente e lenitivo.

Infuso:

3-6 g in 100 ml di acqua. Fare sciacqui, gargarismi, lavaggi, impacchi sulle palpebre e le altre zone interessate.

Tintura vinosa:

10 g in 100 ml di vino bianco (a macero per 5 giorni). Applicare compresse sulla zona irritata.

Uso cosmetico

In lozioni astringenti, toniche e antinfiammatorie si usa l'estratto fluido e l'acqua distillata; quest'ultima è usata anche per colliri rinormalizzanti per gli occhi irritati.

Rosmarino*Aspetto*

Arbusto con foglie sempreverdi alto da alcune decine di centimetri fino a due-tre metri. Il fiore è di colore azzurro.

Proprietà

Aromatizzanti, aperitive, digestive, antispasmodiche, diuretiche, balsamiche, antisettiche, rubefacenti, stimolanti.

Uso interno

I rametti servono per favorire la digestione, stimolare la diuresi, calmare la tosse, fortificare l'organismo.

Infuso:

1 g in 100 ml di acqua; una tazzina o una tazza dopo i pasti.

Tintura:

20 g in 100 ml di alcool di 70° (a macero per 5 giorni). A gocce, fino a mezzo cucchiaino, su zucchero.

Tintura vinosa:

2 g in 100 ml di vino (a macero per 5 giorni); un bicchierino dopo i pasti.

Uso esterno

I rametti sono ottimi per detergere e purificare la pelle, per le contusioni e per i reumatismi.

Infuso:

5 g in 100 ml di acqua. Fare lavaggi, sciacqui, gargarismi, impacchi, bagni parziali.

N.B.

Dosi o trattamenti eccessivi possono dare inconvenienti.

S

Salvia

Aspetto

Arbusto cespuglioso sempreverde. Ha fiori violacei o rosati.

Proprietà

Eupeptiche, digestive, balsamiche, espettoranti, antiseptiche, antinfiammatorie.

Uso interno

Le foglie sono ottime per favorire la digestione, la sudorazione profusa, la tosse e l'asma.

Infuso (tisana):

1 g in 100 ml di acqua. Una tazzina la giorno all'occorrenza (gradevolissimo con il miele e una scorzetta di limone).

Tintura vinosa:

4 g in 100 ml di vino bianco o marsala (a macero per 5 giorni); un bicchierino all'occorrenza.

Uso esterno

Le foglie per le irritazioni delle gengive e in genere della bocca, della gola e dell'epidermide.

Infuso:

4 g in 100 ml di acqua; fare sciacqui, lavaggi, gargarismi.

Uso cosmetico

Le foglie fresche, sfregiate sui denti, li puliscono e purificano l'alito.

Sambuco

Aspetto

Arbusto o piccolo albero alto alcuni metri. Ha fiori bianco-giallastri molto profumati.

Proprietà

Diuretiche, sudorifere, lassative, antireumatiche, antinevralgiche, emollienti.

Uso interno

I fiori come sudorifero, diuretico, antireumatico, emolliente delle vie aeree.

Infuso:

3 g in 100 ml di acqua; due-tre tazzine la giorno. I frutti sono un antinevralgico, diuretico e lassativo.

Succo:

uno-due cucchiaini o cucchiari (a cucchiari si manifesta l'effetto lassativo).

Decotto:

4 g in 100 ml di acqua; una-due tazzine all'occorrenza (dosi superiori sono lassative).

Uso esterno

I fiori come emolliente, lenitivo su foruncoli, scottature, emorroidi.

Infuso:

5 g in 100 ml di acqua. Fare lavaggi, applicare compresse imbevute di infuso.

Sedano

Aspetto

Pianta erbacea biennale, alta fino a un metro con il fusto cavo all'interno.

Proprietà

Diuretiche, depurative, sudorifere, digestive, carminative.

Uso interno

Le radici essiccate servono a stimolare la diuresi e i processi digestivi.

Infuso:

2 g in 100 ml di acqua; due-tre tazzine la giorno.

Tintura:

20 g in 100 ml di alcool di 25° (a macero per 10 giorni); uno-due cucchiari due volte al giorno.

I frutti per il gas dello stomaco e dell'intestino.

T

Tarasacco

Aspetto

E' una pianta erbacea perenne con un rizoma verticale. I fiori sono di colore giallo o arancione.

Proprietà

Amaro-toniche, digestive, coleretiche, calagoghe, depurative, diuretiche, lassative.

Uso interno

Il rizoma serve a depurare l'organismo, stimolare le funzioni del fegato, dei reni e dell'intestino.

Succo:

fino a quattro cucchiari al giorno.

Decotto:

3 g in 100 ml di acqua;
fino a tre-quattro tazze al giorno, a sorsi, lontano dai pasti.

Tintura:

20 g in 100 ml di alcool di 20° (a macero per 10 giorni);
fino a tre-quattro cucchiaini al giorno lontano dai pasti.

Timo*Aspetto*

Piccolo arbusto alto 20-30 cm.

Proprietà

Aromatizzanti, digestive, depurative, balsamiche, tossifughe, anticatarrali, antisettiche, stimolanti, revulsive.

Uso interno

Le sommità fiorite per le fermentazioni intestinali e le affezioni catarrali dell'apparato respiratorio.

Infuso:

1-1,5 g in 100 ml di acqua; due-tre tazzine la giorno (dolcificate con il miele).

Tintura Vinosa:

2,5 g in 100 ml di vino bianco (a macero per 5 giorni).
A bicchierini.

Uso cosmetico

Nella cosmetica popolare il timo si usa per la sua energica azione defatigante sul viso (suffumigi brevi di una manciata di timo in un catino di acqua bollente, tenendo ben chiusi gli occhi per evitare irritazioni).

V**Valeriana***Aspetto*

Pianta perenne, con foglie pennate e piccoli fiori di colore bianco.

Proprietà

Sedative del sistema nervoso, antispasmodiche, anti-nevralgiche, leggermente ipnotiche.

Uso interno

Il rizoma per conciliare il sonno.

Succo:

2-5 g al giorno.

Polvere: da 1 a 4 g al giorno in un'ostia.

Uso esterno

Il rizoma per contusioni, nevralgie di varia origine, dolori muscolari.

Decotto:

10 g in 100 ml di acqua. Applicare il più a lungo possibile, compresse imbevute di decotto sulle zone interessate.

Viola del pensiero*Aspetto*

Pianta erbacea annuale, talvolta biennale. I fiori sono formati da cinque petali di colore variabile dal blu al viola al bianco-giallastro.

Proprietà

Depurative della pelle, tossifughe, espettoranti, emollienti.

Uso interno

La parte aerea fiorita è un depurativo, diuretico, e blando lassativo.

Infuso:

4 g in 100 ml di acqua. Una tazza la mattina a digiuno.

Uso esterno

La parte esterna fiorita è un ottimo coadiuvante nel trattamento delle affezioni cutanee.

Decotto:

6 g in 100 ml di acqua. Fare lavaggi e bagni parziali sulle zone interessate.

Uso cosmetico

Nella cosmesi popolare, si versa in una tazza piena fino a tre quarti di fiori di Viola freschi o secchi del latte bollente fino a comprimerli. Si lascia raffreddare agitando e si usa quindi il latte per ammorbidire la pelle delle mani e del viso

Vite*Aspetto*

Arbusto rampicante con fusti lunghi fino a 20 metri.

Proprietà

Aromatizzanti, dietetiche, depurative, stimolanti, diuretiche, antinfiammatorie, protettici vasali.

Uso interno

Le foglie sono ottime per i disturbi circolatori.

Decotto:

4 g in 100 ml di acqua; due-tre tazze al giorno.

Uso esterno

Le foglie per i geloni e i vasi superficiali dilatati.

Decotto:

8 g in 100 ml di acqua. Fare impacchi sulle zone interessate.

N.B.

Prima di cogliere le foglie di Vite occorre accertarsi che non abbiano subito alcun trattamento con prodotti chimici.

Z

Zafferano

Aspetto

Pianta erbacea perenne provvista di un piccolo tubero sotterraneo. I fiori sono di colore violaceo.

Proprietà

Aromatizzanti, coloranti, aperitive, digestive, stimolanti, emmenagoghe, lenitive.

N.B.

Lo zafferano, come molte altre erbe usate in cucina, non va adoperato sconsideratamente: è innocuo alle normali dosi alimentari, ma può essere dannoso a dosi più elevate.

Un uso improprio può dar luogo a pesanti intossicazioni, scatenare contrazioni uterine e risultare pericolosamente abortivo.

Zucca

Aspetto

Pianta erbacea annuale. Il fusto strisciante sul terreno, può essere lungo alcuni metri o corto, come in alcune varietà.

Proprietà

Coloranti, vitaminizzanti, lassative, diuretiche, emollienti, vermifughe.

Uso interno

La polpa del frutto è un ottimo lassativo.

Succo:

una tazza la mattina a digiuno.

Uso interno

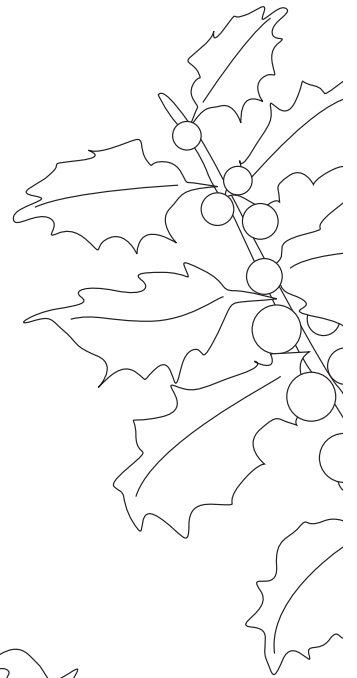
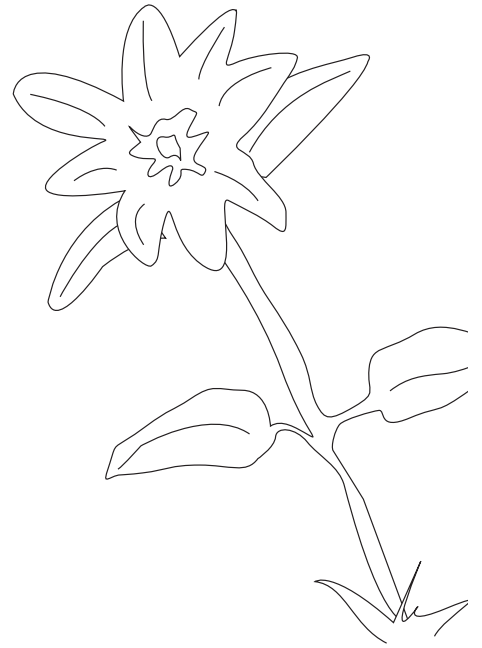
I semi per espellere la tenia.

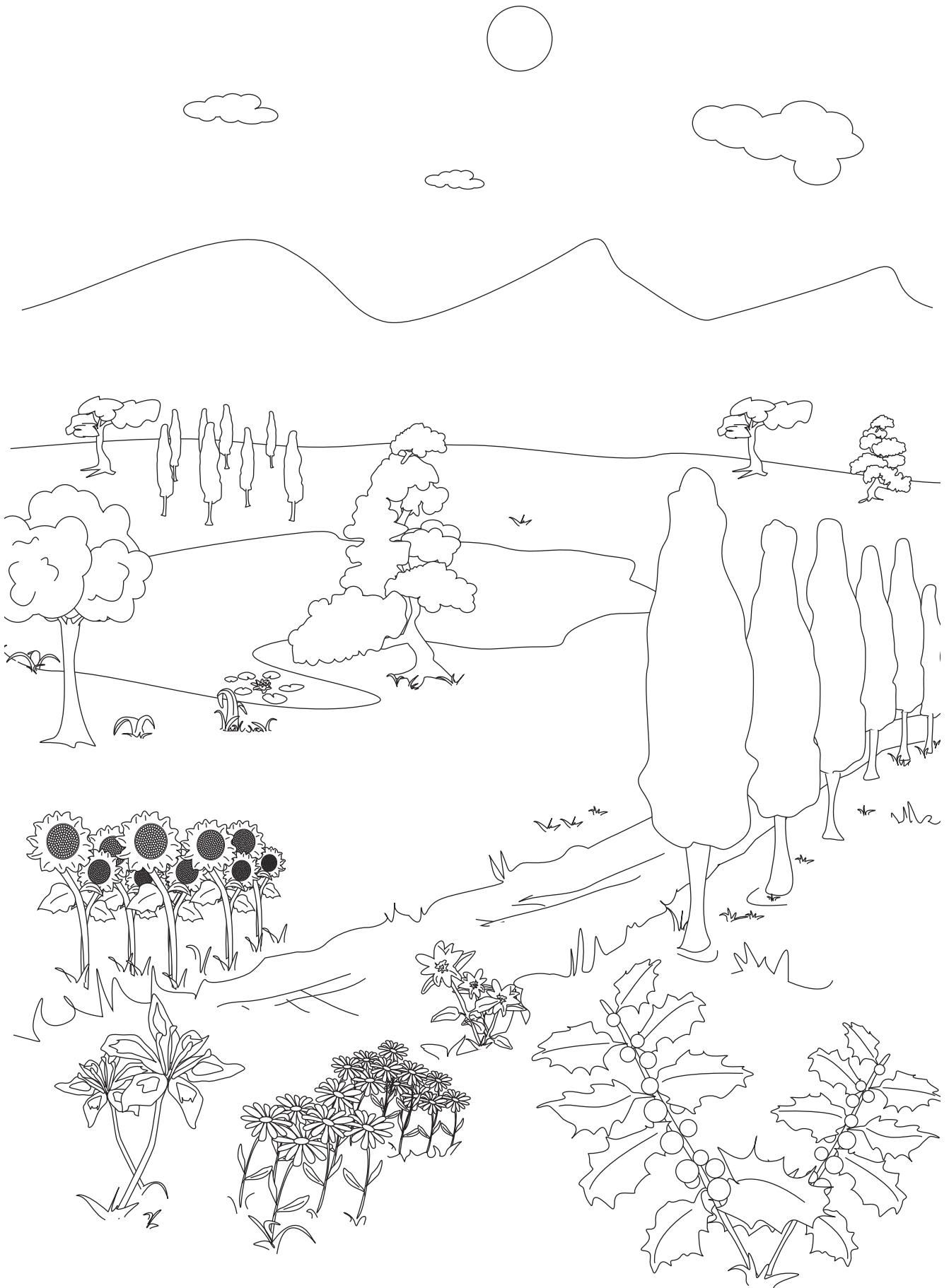
Polpa (dei semi sbucciati):

da 20 a 60 g, mescolati con zucchero o miele, a seconda del peso corporeo e dell'età.

Prendere tutta la dose in una volta a digiuno.

Dopo 4 o 5 ore prendere un purgante oleoso o salino. Il medico darà dosi e modalità con maggior precisione.





APPENDICE 6

BIBLIOGRAFIA E CONTATTI INTERNAZIONALI

Riportiamo una bibliografia selezionata sull'HIV/AIDS e la cura nutrizionale:

Bijlsma, M. 1996.

Living positively: a nutrition guide for people with HIV/AIDS. Second ed. 1997.
Mutare City Health Department, Box 910, Mutare, Zimbabwe.

Department of Health. 2001.

South African national guidelines on nutrition for people living with TB, HIV/AIDS and other debilitating diseases.
Settembre. Pretoria, Sud Africa.

Epstein, L. 1995.

Food for those with HIV/AIDS.
Second ed. 1996. Pretoria, South Africa, Hope Productions. NAP+ Secretariat, PO Box 30218, Nairobi, Kenya.

FANTA Project. 2001.

HIV/AIDS: a guide for nutrition, care and support.
Washington, DC, Food and Nutrition Technical Assistance Project, Academy for Educational Development.

FAO. 2001.

Review of initiatives and recommendations for developing national programmes in sub-Saharan Africa.
Luglio, Roma, Food and Agriculture Organization of the United Nations. (draft).

Gauteng Department of Health. 1997.

Eating with hope.
Comic book. Department of Health, Province Government, Gauteng, Sud Africa.

Namibia Ministry of Health. 1999.

Living well with HIV and AIDS: nutritional care for HIV-positive persons.
Nutrition Department, Ministry of Health, Windhoek, Namibia. (draft).

Network of African people living with HIV/AIDS (NAP+). 1996.

Food for people living with HIV/AIDS.
Pretoria, Sud Africa, Hope Productions. NAP+ Secretariat, PO Box 30218, Nairobi, Kenya.

Piwoz, E. & Preble, E. 2000.

HIV/AIDS and nutrition: a review of the literature and recommendations for nutritional care and support in sub-Saharan Africa. Novembre.
United States Agency for International Development (USAID), Washington, DC. USAID, Support for Research in Africa.

The American Dietetic Association. 1993.

Living well with HIV and AIDS:

a guide to healthy eating. 216 W. Jackson Blvd, Chicago, IL 60606-6995, Stati Uniti.

Uganda Ministry of Agriculture, Animal Industries and Pesceeries. 2000.

Nutrition and HIV/AIDS. A handbook for field extension agents.

Animal Husbandry and Pesceeries Department. Kampala, Uganda.

United Nations Administrative Committee on Coordination/ Subcommittee on Nutrition. 2001.

Nutrition and HIV/AIDS. Nutrition Policy Paper No. 20. October. Ginevra.

United States Department of Health and Human Services. Safe food and water: a guide for people with HIV

infection. 200 Independence Avenue, SW Washington, DC 20201, Stati Uniti.

Werner, D. 1993.

Where there is no doctor. Hong Kong.

WHO. 1992.

Living with AIDS in the community. Global Programme on HIV/AIDS, Ginevra, Svizzera.

WHO/UNAIDS. 1998.

HIV and infant feeding. Guidelines for decision-makers. Ginevra, Svizzera, Department of Nutrition.

Contatti internazionali:

- . AIDS Community Research Initiative of America (ACRIA) (www.criany.org).
- . Centre for Disease Control National Prevention Information Network (CDCNPIN) (www.cdcnpin.org).
- . Joint United Nations Programme on HIV/AIDS (UNAIDS) (www.unaids.org).
- . Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) - Food and Nutrition Division (www.fao.org/es/ESN/Communit.htm).
- . Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) - Dipartimento dell' HIV/AIDS (www.who.int/HIV_AIDS/first.html).

APPENDICE 7

GLOSSARIO

Assorbimento

Processo attraverso il quale i nutrienti passano al flusso sanguigno in modo da consentirne l'utilizzo da parte del corpo.

AIDS

Sindrome da immunodeficienza acquisita. Un gruppo di malattie causate dall'HIV.

ARV

Antiretrovirale - è il nome che si dà al gruppo di farmaci che agiscono contro il virus dell'HIV e prevengono la sua replicazione nel corpo.

Candida

Nome di un fungo che causa irritazione orale - un'infezione comune alla bocca nelle persone con HIV/AIDS.

Costipazione

Una condizione in cui l'intestino non funziona correttamente e la persona ha delle difficoltà a defecare. Questa condizione potrebbe essere causata da una dieta povera di fibre, ma potrebbe essere anche il sintomo di una malattia o di un effetto collaterale dei farmaci.

Counselling

E' un dialogo tra la persona e con HIV/AIDS e l'operatore, mirato ad aiutare la persona ad affrontare lo stress ed a prendere delle decisioni personali relazionate alla malattia. Il processo del counselling include anche la valutazione del rischio personale della trasmissione dell'HIV e la facilitazione di comportamenti preventivi.

Disidratazione

Perdita eccessiva dell'acqua e dei sali del corpo, succede spesso nei casi di diarrea.

Diarrea

Passaggio frequente di feci acquose (scariche) - almeno tre volte al giorno.

Digestione

Processo dello stomaco e dell'intestino attraverso il quale il cibo è digerito ed i nutrienti sono rilasciati.

Sicurezza del cibo

Una situazione che esiste quando tutte le persone, in tutti i momenti, hanno accesso fisico, sociale ed economico al cibo in quantità sufficienti ed in modo sicuro ed anche agli alimenti nutritivi che soddisfano le loro necessità alimentari e le loro preferenze per una vita attiva e sana.

Dieta salutare e bilanciata

Consumo di un'adeguata e variata quantità di cibi che includono fibre, legumi, prodotti animali, frutta, verdura, noci, grassi ed oli, zucchero e cibi contenenti zuccheri, sufficienti a soddisfare i bisogni nutritivi e a fornire l'energia necessaria.

HIV

Virus dell'immunodeficienza umana - la causa dell'AIDS.

Sistema immunitario

Tutti i meccanismi che agiscono per difendere il corpo contro gli agenti esterni, in particolare i microbi (virus, batteri, funghi ed parassiti).

Denutrizione

Una condizione fisiologica anormale causata da deficienze, eccessi o da sbilanciamenti di energia, delle proteine

e/o da altri nutrienti. La malnutrizione in questa pubblicazione si riferisce a: 1) mancanza di adeguata energia alimentare; 2) mancanza di nutrienti.



Micronutrienti

Vitamine, minerali ed altre sostanze richieste dal corpo in piccole quantità. Sono misurate in milligrammi o microgrammi.

Nausea

Sensazione di malessere allo stomaco.

Nutrienti

Sostanze nutritive che contengono gli alimenti e che sono rilasciate durante la digestione.

Nutrizione

La scienza dell'alimento e come l'alimento è utilizzato dal nostro corpo per crescere, lavorare, fare attività, mantenerci sani e resistere alle malattie.

Educazione della nutrizione

Educazione indirizzata alle persone, famiglie e alle comunità per incoraggiare processi decisionali informati nella selezione del cibo da comprare e consumare per cercare di avere una salute ottimale.

Infezione opportunistica

Un'infezione provocata da un microrganismo che normalmente non è causa di malattia, ma che diventa patogeno in una persona con un sistema immunitario alterato, come nel caso dell'infezione da HIV.

Soluzione orale reidratante (SOR)

Un liquido che si può dare alle persone per ristabilire il fluido che si è perso con la diarrea. La SOR può essere fatta dalle buste, mescolando sale, zucchero e acqua o preparando una purea acquosa con cereali in polvere, come il riso ed il mais.

Farmaci palliativi

Farmaci che alleviano i sintomi dell'HIV e aiutano la persona a sentirsi meglio ma che non fanno guarire dall'infezione da HIV.

Persone con HIV/AIDS (PLWHA)

Un termine generale per indicare tutte le persone infettate con il virus dell'HIV, che presentino o meno i sintomi dell'infezione.

Positive living

Un approccio alla vita nel quale le persone con HIV/AIDS mantengono un atteggiamento positivo verso se stessi, agiscono per migliorare la propria situazione, continuano a lavorare ed a condurre una vita normale ed affrontano il futuro positivamente, con speranza, determinazione e senza disperazione, depressione, sensi di colpa e autocommiserazione.

Cereali raffinati

Cibi che contengono cereali quali il frumento, il riso o il mais che sono stati processati in modo da rimuovere tutte le parti esterne. I cibi raffinati contengono poca fibra.

Cibi Fondamentali

Alimenti che sono la base della dieta, usualmente i cereali come il mais, il riso, il frumento ed il miglio o radici/tuberi come patate e manioca.

Virus

Agente infettante (microbo) responsabile di numerose malattie in tutti gli esseri viventi. Si tratta di una particella estremamente piccola e, a differenza del batterio, può solo sopravvivere e moltiplicarsi in una cellula viva a sue spese.

Vitamine

Un gruppo di sostanze che si trovano in natura che sono i micronutrienti di cui necessita il corpo in piccole quantità per mantenersi sano.

Codice pubblicazione: 895622

Sei invitato a diffondere gratuitamente questa pubblicazione e tutto il materiale prodotto dall'associazione Nadir ONLUS a chiunque ritieni possa averne bisogno. Sul nostro sito web sono disponibili le versioni delle nostre pubblicazioni in formato PDF.

Per contribuire al sostentamento dell'associazione Nadir ONLUS, puoi effettuare un bonifico sulle seguenti coordinate bancarie: Banca della RETE - ABI 3174 - CAB 01600 - CIN: Y - C/C N. 6000044 - intestato a Nadir ONLUS, causale: pro-sostegno attività dell'associazione.

**Nadir ONLUS via Panama n.88 00198 Roma tel 06 8419591 fax 02 700401187
C.F. 96361480583 - P. IVA 07478531002 e-mail: nadironlus@libero.it**

Grafica di Stefano Marchitello

nadir


<http://www.nadironlus.org>

VIVERE BENE CON L'HIV/AIDS

Un manuale sulla cura nutrizionale
di supporto per le persone con HIV/AIDS

