

## **A pieni Polmoni**

*di Lina Suglia, Erborista, Fitopreparatore*

### **Piante ed Oligoelementi per arginare le Infezioni respiratorie**

Naso, gola, bronchi e polmoni sono tra i punti dell'organismo maggiormente esposti a episodi infettivi, per il processo stesso della respirazione, che comporta un continuo scambio tra ambiente esterno e interno, implicando un aumentato rischio di penetrazione da parte di elementi patogeni.

L'efficienza delle loro naturali difese architettoniche (muose "tappezzate" di cellule ciliate che arrestano ed espellono microrganismi e polveri), biochimiche (secrezioni che umettano e proteggono le pareti) e immunitarie, è spesso svilita e resa insufficiente dall'aggressione dovuta alla inquinazione ambientale: agenti chimici, sostanze ossidanti, tabagismo, ecc. danneggiano l'epitelio respiratorio e lo rendono un facile bersaglio per potenziali agenti infettivi.

Ciò spiega la crescente incidenza di patologie respiratorie cronicizzate: fatto preoccupante, se si considera come la respirazione che si svolge a livello polmonare sia funzionalmente indispensabile all'ossigenazione di ogni cellula dell'organismo. Tali problematiche ambientali sono particolarmente avvertite dai soggetti che, per fattori costituzionali o acquisiti, risultano particolarmente sensibili a livello delle vie aeree, quindi predisposti a contrarvi frequenti infezioni.

### **Piante che danno Fiato**

Generalmente sono ritenute indicate all'apparato respiratorio piante balsamiche, come Eucalipto o Pino, il cui aroma fresco e fortemente antisettico procura un immediato sollievo; tuttavia è utile considerare anche specie come Verbasco, Piantaggine, Edera terrestre, Marrubio, le cui TM abbinano all'azione antinfettiva, mucolitica ed espettorante una significativa nota antiflogistica.

L'associazione con Carpino MG, derivato meristemico elettivo per la tutela delle muose respiratorie, che le sostiene negli stati infiammatori e congestivi, dovrebbe accompagnare tutti i trattamenti orientati alle vie superiori ed inferiori.

### **Confusione mentale**

Quando raffreddore e sinusite ottundono la mente e provocano ipersecrezione con intensa lacrimazione, rinorea o ristagno di muco, è particolarmente indicata Eufrazia TM, pianta oftalmica cara alla dottrina delle signature, la cui azione decongestionante si estende dagli occhi a naso, seni paranasali, gola.

Per affrontare questo tipo di disturbi possono essere interessanti le associazioni con meristemoderivati di nuova concezione, come Buddleja MG e Magnolia denudata. Il primo corrisponde a stati infiammatori immuno-allergici e irritativi a carico delle alte vie respiratorie (riniti, tosse spasmodica reattiva, tracheiti), mentre il secondo si addice al trattamento di congestioni delle alte vie respiratorie (coriza, riniti allergiche acute e croniche, sinusiti) spesso accompagnate da emicranie vasomotorie.

### **Senza Voce**

Le infezioni respiratorie delle prime vie aeree caratterizzate da afonia possono essere trattate con Erisimo TM, le "erba dei cantanti" per la tradizione; può essere convenientemente abbinata all'oligoelemento Bismuto (Bi), ottimo infiammatorio ed antinfettivo, spesso prescritto con Rame (Cu), specificatamente orientato alle strutture presenti nel primo tratto dell'apparato respiratorio.

In presenza di angine e tonsilliti ricorrenti è utile prendere in considerazione Ligustro MG per favorire la rigenerazione delle mucose.

Una tosse stizzosa, convulsa e secca con raucedine e afonia potrebbe essere lenita dall'assunzione di Caprifoglio gemme MG, che ripristina la funzionalità dei tessuti in cui persiste uno stato infiammatorio cronicizzato, soprattutto di natura infettiva.

### **La Salute in Fumo**

A livello polmonare intervengono i derivati meristemati ottenuti dalle gemme di Viburno (broncocostrizione, dispnea) e Ginkgo, con una nota di maggiore compromissione, insieme a Nocciolo MG, indicato nelle forme croniche per arginare tendenze sclerotiche e enfisematose (con Centella EST).

Per i tabagisti, è utile Crescione TM per l'azione drenante e mucolitica, Enula come antisettico fumatori secretolitico ed espettorante, o formulazioni come Platycodon EIS, ad ampia attività.