

Ammalarsi, che **Stress!**

di Lina Suglia

I tempi del lavoro, della famiglia, del sociale impongono spesso impegni obbligati, situazioni in cui non è permesso, o noi stessi non ci permettiamo, di "staccare la spina".

Sono momenti difficili, in cui ci si scopre improvvisamente vulnerabili da ogni fronte: fragili e senza risorse al nostro interno, insicuri e indifesi verso l'esterno.

Questo disagio nella relazione con il mondo circostante non si traduce solo in un'alterazione del tono e dell'umore; nel tempo induce disordini che spesso si manifestano con problematiche immunitarie: dalla banale comparsa, o ricomparsa, di un herpes labiale, a ripetuti episodi influenzali, cistiti, o altre infezioni ricorrenti. Si tratta di situazioni diverse, ma riconducibili a un'unica tematica: quella di sollecitazioni incalzanti e prolungate, che minacciano l'individuo nella sua complessità, scompensano i suoi sistemi di controllo e difesa, squilibrano la coordinazione neuroendocrina ed immunitaria che ne protegge i confini.

Tutto ciò, convenzionalmente riassunto nella parola stress, è nella maggior parte dei casi la condizione implicita ad un diffuso stile di vita, che spesso trascura la considerazione dei limiti umani, una condizione in cui è perso anche il senso profondo della malattia come segnale, ciò che è sotteso all'ideogramma cinese equivalente a crisi (wei ji), che comprende in sé due termini: "pericolo", ma anche "opportunità". In questa direzione, l'interesse che Fito ed Oligoterapia possono suscitare nel trattamento degli stati di stress e dei deficit immunitari correlati, non si esaurisce nella soppressione dei sintomi infettivi, ma si esprime nel riequilibrio degli aspetti profondi del "terreno", controllandone l'evoluzione.



S o m m a r i o p a g i n a

Stress e Immunità	
<i>Stati alterati</i>	2
<i>Pile scariche</i>	4
<i>La Fatica di adattarsi</i>	8
<i>Colte nel Segno</i>	10
<i>C'è Qualcosa nell'Aria</i>	12
<i>La Soluzione delle Api</i>	14
<i>A pieni Polmoni</i>	16
<i>Colpite sotto la Cintura</i>	19
<i>Dopo il Diluvio</i>	20
<i>Anti Antibiotici</i>	21
Oligoterapia	
<i>Mettiamoci una Pietra sopra</i>	6
Alimentazione	
<i>Mangia che ti passa</i>	22



di Marilla Buratti
Medico Agopuntore, Fitoterapeuta

Stati alterati

COME
LO STRESS
RIDUCE
L'EFFICIENZA
IMMUNITARIA



I meccanismi biologici alla base dello stress sono una "scoperta" di qualche decennio fa, nata dall'intuizione di Selye, che puntualizzò come questa reazione sia caratterizzata da un complesso schema di attivazione multiormonale.

Questo è innescato al fine di fornire il substrato metabolico per programmi comportamentali finalizzati alla difesa dell'individuo (risposta di attacco o fuga), oppure l'avvio di schemi atti alla riproduzione e all'instaurazione di rapporti di gruppo importanti per la salvaguardia della specie.

Per tali motivi, diversamente dalla comune accezione del termine, il mondo scientifico considera lo stress una preziosa reazione di adattamento all'ambiente, atta ad assicurare la sopravvivenza del soggetto di fronte a fattori lesivi di diversa natura: un "eu-stress", uno strumento positivo che permette di risolvere una minaccia.

Il Troppo stroppia

Ovviamente, l'efficienza di tale sistema biologico è basata sulla velocità di attivazione, che deve essere idonea a consentirne un pronto avvio.

Ma non meno importante è, una volta raggiunto lo scopo, la veloce disattivazione della reazione stessa: diversamente, il persistere delle modificazioni metaboliche e funzionali da stress induce una condizione che facilita l'innescare di meccanismi patologici.

Ciò può anche verificarsi se persiste la presenza del fattore stressante, o quando intercorre una "rottura" tra le componenti somatiche e comportamentali: si instaura allora una condizione di stress cronico, il "di-stress" (stress negativo), che sul lungo periodo condiziona la funzionalità dei sistemi nervoso, endocrino ed immunitario.

Stress e Infezioni

Per quanto riguarda il nostro "esercito" di difesa, molti studi confermano la relazione tra stress cronico e malattie, soprattutto infettive: le ricerche hanno riguardato inizialmente cavie,

poi gruppi umani omogenei (astronauti, studenti, militari), osservati in particolari condizioni di protractedo affaticamento fisico, emotivo e intellettuale; tutti i risultati sono stati concordi nel riconoscere un aumento dell'incidenza delle malattie infettive in questi soggetti.

La spiegazione scientifica di tali dati risiede nell'azione immunosoppressiva di alcune sostanze liberate nel corso del processo biologico di stress: in particolare le catecolamine (adrenalina, noradrenalina, dopamina, ecc.), che si comportano sia come stimolatrici della comunicazione dei neuroni (neuromediatrici), sia come ormoni in periferia, e i glicocorticoidi, ormoni secreti dalla corticale del surrene, utili nell'innescare anche processi metabolici in circostanze di stress.

Entrambe le categorie (benché sia ancora controversa l'opinione sulle catecolamine) possiedono effetti a cascata sulle cellule del sistema immunitario: sotto la loro azione si verifica infatti una sorta di "ritirata" verso gli organi linfatici dei macrofagi e di una categoria di linfociti detti "helper", normalmente presenti nei tessuti periferici; ciò comporta una netta riduzione della capacità del sistema immunitario di organizzare un'eventuale risposta difensiva.

Killer inibiti

Altra azione inibente promossa dallo stress cronico riguarda le cellule dette "natural killer", che devono il nome suggestivo al loro ruolo biologico: hanno infatti il compito di "eliminare" elementi patogeni. Al contrario, i glicocorticoidi sembrano possedere capacità di stimolo sui linfociti T suppressor, che normalmente esplicano funzioni limitanti la risposta immunitaria: come una "militar police" che tiene a bada i componenti dell'esercito, evitano che la risposta difensiva innescata fisiologicamente trascinino in un meccanismo pericoloso per l'organismo stesso.

Di conseguenza, stimolare eccessivamente tali cellule significa ridurre oltremodo le reazioni difensive: per preservare il proprio sistema immunitario, quindi, bisogna sapere saggiamente "staccare la spina" al momento opportuno.

Abbiamo fatto del nostro meglio per arrivare **secondi.**

*Dopo aver lavorato scrupolosamente siamo riusciti a selezionare così tanti
Gemmoderivati e Macerati di pianta fresca da offrire la più vasta gamma di prodotti.
Tanta fatica per collocarci, come qualità e quantità, solo secondi.
Prima di noi c'è solo la natura.*

Gemmo
derivati

Macerati
di pianta fresca



FITOMEDICAL



di Massimo Rossi
Biologo, Consulente Aziendale

PILE *scariche*



Il sistema immunitario è una vera e propria rete di sorveglianza, comunicazione a distanza, reazione generica o mirata nei confronti di potenziali minacce provenienti dall'interno o dall'esterno.

È paragonabile ad un organo di senso diffuso, capace di cogliere la presenza di oggetti che sfuggono al rilevamento da parte dell'udito, del tatto, del gusto, dell'olfatto e della vista.

Si tratta dunque di un sistema integrato che, di norma, è in grado di decidere autonomamente quando sia il caso

di potenziare o depotenziare il proprio livello d'allarme, o quando sia necessario attivare linee di difesa più aggressive e potenzialmente pericolose per l'organismo stesso. Non solo è dotato di memoria propria, capace quindi di ricordare le esperienze pregresse, ma è anche un elemento chiave nella gestione della complessità dell'organismo, in grado di influenzarne le altre componenti nevralgiche: il sistema nervoso e quello endocrino.

ASTRAGALUS EIS, UNA FORMULAZIONE

CONTRO LO STRESS E LA RECETTIVITÀ

ALLE INFEZIONI

Circoli viziosi

Ognuno ha un proprio stile di comportamento immunitario: spesso, stress psichici o fisici inducono uno stato di scarsa prontezza nell'attivazione delle difese, ci rendono quindi più vulnerabili nei confronti delle patologie infettive.

In una sorta di circolo vizioso, la ridotta funzionalità dei meccanismi di difesa si accompagna al peggioramento dell'umore e ad una minore capacità di far fronte alle contrarietà di ogni giorno: il raffreddore, la sinusite, l'influenza, la bronchite diventano l'accompagnamento del periodo autunnale e invernale. Resistiamo come possiamo (ancora lavoro, ancora famiglia, mille impegni...), ma in questo modo arriviamo alla primavera ancora più stanchi, più provati e quindi esposti ai repentini mutamenti meteorologici e agli sbalzi di temperatura.

Su due Fronti

Molte piante possono vantare proprietà immunostimolanti o immunomodulanti, sono cioè capaci di accrescere o regolare alcune funzioni caratteristiche del sistema immunitario. Quando è proprio lo stress non sufficientemente gestito ad indurre l'indebolimento delle difese, uno dei migliori modi per prevenire le disimmunità è quello di rendere più forte e organizzato il controllo che l'organismo può avere nei confronti delle fluttuazioni indotte dallo stress stesso: entrano quindi in gioco piante che possono vantare attività sia adattogene, sia modulatrici delle funzioni immunitarie. Astragalo (*Astragalus membranaceus*) ed Eleuterococco (*Eleutherococcus senticosus*) possiedono le caratteristiche sopra citate, seppure con modalità differenti.



Energiche Difese

Astragalo, fra le piante della farmacopea cinese, è quella che più strettamente unisce la polarità di tonico del Chi di Rene, che noi occidentali "traduciamo" come polarità adattogena, con quella di stimolatore di una qualità particolare dell'energia, Wei Chi per i Cinesi, definibile come la proprietà difensiva dell'energia medesima.

Visualizzando la concezione tradizionale orientale, potremmo dire che Astragalo nutre i Reni (le surrenali, nel nostro linguaggio), favorisce la risalita del flusso di energia, la sua distribuzione e la trasformazione - mediata dai Polmoni - di una sua parte in energia che protegge il corpo, rinforzando gli schermi costituiti dalla pelle e da altri organi. Ricerche farmacologiche e cliniche hanno confermato le proprietà tradizionalmente attribuite a questa pianta e ne hanno evidenziato l'alto livello di sicurezza d'uso.

Tono e Protezione

Eleuterococco è una pianta con un profilo maggiormente connotato dal punto di vista dell'azione tonificante, che ben si presta come valido complemento di Astragalo. Assicura una maggiore resistenza all'affaticamento e un adattamento più veloce nei confronti di repentini cambiamenti delle condizioni ambientali.

Echinacea (*Echinacea angustifolia*) è unanimamente riconosciuta fra le più efficaci piante ad azione immunostimolante, potenziatrice delle difese di primo intervento, fra cui la tenuta del tessuto connettivo che funge da barriera contro la penetrazione di batteri e virus; ma la sua attività riguarda anche funzioni più specifiche, come l'attivazione di linfociti T e l'induzione del rilascio di interferon, classe di proteine direttamente antivirali ma, nel contempo, importantissimi messaggeri nei confronti di comparti strategici del sistema immunitario.

Difesa coordinata

Eupatorio (*Eupatorium perfoliatum*) possiede un'attività immunostimolante anche a basse concentrazioni, accrescendo la fagocitosi espletata dai macrofagi.

E' uno stimolante del sistema reticolo-endoteliale, adatto per la prevenzione di infezioni recidivanti con fenomeni febbrili anche in qualità di diaforetico, antipiretico, espettorante e bechico.

Baptisia (*Baptisia tinctoria*) interviene favorendo la produzione di messaggi chimici (citochine) da parte delle cellule del sistema immunitario: queste sostanze sono indispensabili per la regolazione dell'intensità e della tempistica d'intervento di quelle cellule che ingaggiano direttamente la lotta nei confronti dell'aggressore.

L'olio essenziale di Timo (*Thymus satureioides*), infine, è utilizzato in aromaterapia come tonico antiastenico e attivatore del sistema immunitario.



di Lina Suglia
Erborista, Fitopreparatore

Mettiamoci una Pietra sopra

La Medicina funzionale offre indicazioni interessanti per la prevenzione o il trattamento dei quadri in cui la stanchezza si associa ad un'alterazione dell'efficienza immunitaria: gli oligoelementi biocatalitici sono infatti strumenti utili per intervenire tanto sul piano sintomatico, con i rimedi detti "complementari", quanto su quello di una più profonda correzione, con le associazioni diatesiche.

Queste ultime corrispondono a quattro tipologie, ciascuna definita da precise caratteristiche neuroendocrine e immunitarie, tali da esporla a possibili specifiche evoluzioni patologiche; tra esse, due diatesi si connotano per la fragilità delle difese organiche: l'ipostenica (Manganese-Rame) e l'anergica (Rame-Oro-Argento).

OLIGOTERAPIA NELLE

ALTERAZIONI IMMUNITARIE

DA STRESS

Nati stanchi

Il profilo ipoergico del soggetto Manganese-Rame (Mn-Cu) ne giustifica la facile affaticabilità, avvertita tanto a livello fisico, che intellettuale; a ciò si associa una debole risposta immunitaria, che favorisce la recettività alle infezioni ma anche, una volta che esse siano in atto, uno stato generale che esalta la sensazione di stanchezza.

Spesso, alla remissione della patologia, permane comunque uno strascico di spossatezza che favorisce le ricadute. Gli episodi infettivi interessano tutte le mucose, costituzionalmente deboli, ma si localizzano più frequentemente

Dall' incontro
di più forze
nasce un
nuovo equilibrio

Dall'incontro fra
gli **Oligoelementi** e
gli estratti di **Triticum**
nasce il nuovo equilibrio
dell'organismo.

A partire dagli scambi cellulari,
fino agli organi più complessi,
Triticum+ assicura un benessere
profondo e duraturo.

TRITICUM + Oligoelementi



FITOMEDICAL





alle vie aeree: rinofaringiti, otiti, sinusiti, laringotracheiti, bronchiti, sono ricorrenti e nel tempo comportano il rischio di una progressiva perdita della funzionalità respiratoria (bronicostasi, enfisema). Il quadro può anche includere enterocoliti, cistiti e altre flogosi, generalmente a insorgenza lenta, piuttosto protratte, e tendenzialmente recidivanti.

La prescrizione di Mn-Cu (una dose/dì o a giorni alterni) permette di riequilibrare gli scompensi

immunitari e neuroendocrini alla base dell'ipostenia, sia favorendo la ripresa del soggetto, sia svolgendo un utile intervento in fase preventiva.

La Fatica del Vivere

Di più ampia complessità è il quadro anergico (Cu-Au-Ag), che nella maggior parte dei casi scaturisce da una fase troppo prolungata di stress: a questo stadio l'astenia, non compensabile dal riposo, è pesantemente legata a una risposta biologica quasi silente, indice di seria compromissione neuroendocrina e immunitaria. Si profilano severe infezioni recidivanti - batteriche, virali, micotiche - in forma acuta o subacuta, spesso respiratorie (otiti, sinusiti e angine, polmoniti e broncopolmoniti), ma anche grave acne, ascessi recidivanti, patologie autoimmuni (psoriasi, artrite reumatoide). Caratteristici sono gli stati infiammatori ormai cronicizzati, spesso aggravati da un'insufficienza emuntoriale, tendenze degenerative che incentivano una progressiva senescenza tessutale.

Le accompagna un profilo psicologico incline all'abulia e alla rinuncia: tali note deprimono le possibilità reattive del paziente anche nei confronti della terapia stessa, in un circolo vizioso che Cu-Au-Ag può incrinare.

I Complementari

Ai diatesici possono essere affiancati oligoelementi mirati come Rame (Cu), antinfiammatorio e antisettico utile in presenza di flogosi acute di origine batterica o virale, o Bismuto (Bi), specifico nel trattamento di infiammazioni ORL (angina, faringiti, laringiti, otiti, sinusiti, ecc.).

La posologia di entrambi è variabile da 1 fiala al giorno come profilassi, fino a 3/4 fiale in fase acuta, assunte nel corso della giornata ogni 6-12 ore, per poi decrescere rapidamente con la remissione dei sintomi.

FILO DIRETTO

**ORIENTARE NELLA
SCELTA DEI
FITODERIVATI**

**ASSOCIARE
TM, MG,
OLI ESSENZIALI E
OLIGOELEMENTI**

**SERVIZIO RISERVATO
AGLI OPERATORI
PROFESSIONALI**

*Per avere una consulenza
qualificata basta
telefonare al
n° 02 90781542*

*Ogni mercoledì, dalle
ore 9,30 alle 12,30
presso la Fitomedical,
Lina Suglia risponde alle
vostre domande.*

*Oppure in qualunque
momento potete inviare
un fax al n° 02 90781996*



FITOMEDICAL



Periodico trimestrale sui fitoderivati
Anno 8 n°1-2 Aut.del Trib.di Milano
n°398 del 04.06.90

*Direzione, redazione e
amministrazione: Fitomedical snc Via N. Parenti 22/24
20090 Fizzonasco di P. Emanuele (MI)*
Editrice: Fitomedical snc
Direttore responsabile: Avv. Francesco Ribera
Direttore scientifico: Dr. Massimo Rossi
Redazione: Lina Suglia
Ufficio pubblicità: Tel. 02 90781896

Art direction: Pierluigi Bruno, Roberta Pedretti
*Fotografie: Andrea Temperini, Photodisc,
Fotografi Associati*
Elaborazione immagini: Pierluigi Bruno
Fotolito: F.G.V. & C. Cernusco S.N. (MI)
Stampa: Lithotris (MI)

FITO•News

La Fatica d'adattarsi

di Lina Suglia

Il diffondersi dello stress cronico come problema sociale ha risvegliato l'interesse verso una categoria di fitoderivati utili a contrastarne gli effetti patologici: le piante adattogene. Il loro nome deriva dall'attività specificatamente orientata a sostenere le capacità di adattamento dell'individuo nei confronti di difficoltà di diversa natura: minacce che potrebbero derivare tanto dall'ambiente circostante (inquinamento atmosferico, alimenti, microrganismi, sbalzi termici, ...), quanto da quello interiore (disagi affettivi, dismetaboliche, ...), mettendo a dura prova la sua "tenuta".

Equilibri vitali

La facoltà di resistenza e superamento è strettamente connessa all'assetto e alla coordinazione dei sistemi nervoso, endocrino ed immunitario, che regolano non solo l'omeostasi dell'individuo come unità di parti, ma anche la qualità del rapporto tra questi e il mondo circostante, in un equilibrio fluttuante che costantemente riafferma la propria stabilità: in altri termini, la gamma di relazioni su piccola e larga scala che costituiscono la rete della vita.

La pericolosità implicita allo stress cronico consiste proprio nel rischio che la persistenza di uno o più fattori stressanti possano disarticolare questi delicati equilibri vitali, spegnendo progressivamente le capacità reattive del soggetto e debilitandone lo stato generale, fino a localizzare l'espressione di questo profondo disagio in quello o quei distretti che ciascuno ha costituzionalmente più fragili, dove si aggravano o si palesano patologie prima solo latenti.

La nota distintiva degli adattogeni rispetto ad altri rimedi è quella di connotarsi proprio per un intervento ad ampio spettro, che è al contempo aspecifico, perché non orientato ad un organo o apparato particolare, ma profondo,



LE PIANTE

ADATTOGENE

AIUTANO

L'ORGANISMO

A SUPERARE

LO STRESS

CRONICO

perché rivolto al riassetto dei sistemi di relazione neuroendocrino e immunitario, i cui disordini sono alla base delle diverse espressioni sintomatiche.

False Panacee

In questo panorama si evidenziano molte specie vegetali, già presenti nelle antiche farmacopee orientali della Medicina Tradizionale Cinese e Ayurveda, nel cui contesto occupano ruoli rilevanti. Alcune, come Ginseng (*Panax ginseng*) e Eleuterococco (*Eleutherococcus senticosus*), sono da tempo note alla ricerca e introdotte sul mercato europeo, altre, come Astragalo (*Astragalus membranaceus*), Schisandra (*Schisandra sinensis*), Withania (*Withania somnifera*) vi si stanno affacciando negli ultimi anni con sempre maggiore frequenza, sostenute spesso da una scorretta informazione commerciale che le esalta indistintamente come panacee, trascurando di definire il profilo caratteristico di ognuna: ciascuna pianta adattogena, invece, ha peculiarità e indicazioni specifiche, da valutare caso per caso. Ad esempio, la presenza di condizioni di stress cronico che, oltre ad indurre uno stato di esaurimento psicofisico, riduca l'efficienza del sistema immunitario, orienta la scelta verso la prescrizione di fitoderivati ottenuti dalle radici di Eleuterococco o Astragalo, che nel ventaglio degli adattogeni si distinguono per la regolazione dei sistemi di difesa.

Alla Radice del Problema

Nel primo l'azione immunostimolante, utile per aumentare la resistenza ad agenti infettivi, si accompagna a un parallelo effetto tonico, che sostiene la ripresa da uno stress prolungato: sia a livello fisico, regolarizzando l'attività surrenalica, sia sul piano mentale, favorendo le funzioni mnemoniche e cognitive. È utile in particolare a sbloccare quei circoli viziosi di esaurimento psico-fisico, indotti da alcune sindromi cicliche di sempre più frequente riscontro clinico (GFS: general fatigue syndrome; SAD: seasonal affective disorder), che tendono a minare pericolosamente la reattività del soggetto. Il profilo di Astragalo, che "consolida le energie difensive", disegna una più marcata nota di cronicizzazione: il suo quadro include, oltre a recettività alle infezioni in particolare respiratorie (raffreddori frequenti, dispnea, bronchite) e cutanee (con ulcere croniche, ascessi con difficoltà al drenaggio del pus, piaghe e ferite che tardano a cicatrizzare), inappetenza e distensione addominale, traspirazioni abbondanti dovute a debolezza, tendenza al prolasso degli organi, edemi e disuria, con arti freddi e facili all'intorpidimento. Quanto all'utilizzo, un Esperto può consigliare corrette modalità d'uso delle piante adattogene, la cui prescrizione, benché non si evidenzino controindicazioni ai dosaggi normali, richiede una valutazione mirata di eventuali interazioni con altri farmaci e opportune associazioni con rimedi complementari.

Eleuteroplus* e' un valido aiuto

qualora sia necessario stimolare la risposta dell'organismo a fronte di stress di diversa origine:

Quando e' necessario **recuperare** maggiore *lucidita'* nell'ambito del lavoro fisico e intellettuale

Per **potenziare** le attivita' della vita quotidiana ridotte dallo stress: *libido, chiarezza mentale, rapidita' decisionale*

Per **facilitare** la conduzione di *diete e terapie dimagranti*

FITOMEDICAL



Complesso Alimentare Tonificante Naturale.

Puoi consultare il servizio *Informazione e cortesia* di Fitomedical telefonando allo 02 90781896 02 90781542



Colte *nel segno*



**PIANTE ESOTICHE
PER AFFRONTARE,
CASO PER CASO,
LE SPECIFICHE
PROBLEMATICHE
IMMUNITARIE**

Per fare fronte alla debolezza delle risposte immunitarie e alle patologie infettive che ne derivano, il Fitoterapeuta dispone di diverse piante, utilizzabili in Tinture Madri (TM) o Estratti Secchi (EST), con cui è possibile intervenire sui differenti aspetti del problema: snellendo l'iter del processo infiammatorio con un significativo miglioramento dell'espressione sintomatica, intervenendo sull'equilibrio dei microrganismi simbiotici, rinsaldando le capacità di difesa dell'organismo e riducendo il rischio di recidive.

Dagli Indiani d'America

Molte piante di sostegno immunitario, di cui è stata scientificamente confermata l'efficacia, hanno origine dalle etnofarmacopee di altri popoli: è il caso di **Echinacea angustifolia**, specie cui gli Indiani d'America attribuivano virtù magiche.

La radice esercita un notevole effetto antisettico nei confronti di numerosi ceppi batterici, micotici e in particolare virali (herpes virus, influenza A e B, ecc.): si impiega con successo nella prevenzione delle patologie influenzali o nel trattamento di infezioni acute e croniche perché, all'attività diretta contro i microrganismi patogeni, abbina un'azione che interessa i diversi livelli, quelli aspecifici e quelli più mirati, sui cui si articola la risposta immunitaria (vedi pag. 5).

Può essere assunta in TM o EST per periodi non superiori alle otto settimane continuative; l'uso è sconsigliabile in presenza di patologie autoimmuni in fase di rapida progressione.

di Lina Suglia

Dalle Foreste amazzoniche alla Cina

Uncaria tomentosa (EST), pianta degli indigeni amazzonici, è immunostimolante e immunomodulante, utile nelle disimmunosì con accresciuto rischio di infezioni, soprattutto di origine virale. Come antinfiammatorio, antiossidante e regolatore della risposta difensiva, è anche impiegato nel trattamento delle flogosi reumatiche e allergiche. In assenza di approfondimenti, si sconsiglia l'uso in gravidanza e pediatria. Il repertorio della Medicina Tradizionale Cinese offre specie come **Andrographis paniculata** (EST), paragonabile ad un vero e proprio antibiotico (attivo nei confronti di *Staphylococcus* e *Streptococcus*), adatto a fronteggiare affezioni respiratorie, infezioni e intossicazioni intestinali (dissenteria, enteriti) e urogenitali e, in particolare, stati infiammatori epatici infettivi e post-infettivi. L'uso prolungato e i dosaggi elevati possono indurre disturbi gastrici; è controindicato in gravidanza. L'azione batteriostatica (*Staphylococcus*, *Diplococcus*, *Streptococcus*, *Proteus*) e marcatamente antiflogistica di **Scutellaria baicalensis**, EST o TM, si orienta invece a livello gastrointestinale, respiratorio e cutaneo. Per l'attività antiossidante, la nota di sedazione e il drenaggio epato-renale e per l'azione antiaggregante

piastrinica (cautela in chi fa uso di anticoagulanti orali), è particolarmente indicata a controllare l'evoluzione di soggetti affetti da disturbi circolatori e tendenze ipertensive.

Il Rimedio degli Indios

Dalla tradizione degli Indios del Sud America è stata introdotta sul mercato **Tabebuia avellanedae** (EST), la cui corteccia contrasta le infiammazioni e infezioni batteriche, micotiche e virali del tratto gastroenterico, delle vie genitourinarie e delle mucose orali (Candida, Trichophyton, Staphylococcus, Streptococcus, Brucella, ecc.). Gli aspetti immunostimolanti e antineoplastici del fitocomplesso rendono la pianta un'utile coadiuvante nella terapia di alcuni tumori.

Lunghi trattamenti ad alti dosaggi comportano qualche rischio di nefrotossicità; sono anche segnalati rari casi di intolleranza e irritazione gastrointestinale.

Dentro e Fuori

Originaria dell'Africa, ma con un areale esteso fino alle Indie, è **Aloe vera**. Questa specie, già nota in farmacologia per alcuni composti utilizzati dall'industria farmaceutica

ed erboristica nella produzione di rimedi lassativi, è tornata al centro della ricerca: il gel ottenuto dalle foglie si distingue infatti per una significativa attività immunitaria, attualmente in corso di valutazione preclinica nel trattamento dell'AIDS e di alcune neoplasie.

In una prima fase ha trovato impiego prevalentemente nel campo della fitocosmesi come idratante ed emolliente; in seguito, si sono affiancate altre indicazioni, che riguardano l'assunzione orale: Aloe EST (liofilizzato di gel), per l'attività antinfiammatoria e di sostegno immunitario è utile come cicatrizzante e riepitelizzante nella cura di flogosi e infezioni cutanee (ustioni, ferite, traumi e lesioni epiteliali, ecc.) e delle mucose gastroenteriche (infezioni intestinali, diverticolosi, ecc., eventualmente in associazione a Ligustro MG, che facilita la rigenerazione degli epiteli).

L'estratto dei **semi di Pompelmo** (Citrus paradisi EST), infine, è un antisettico ad ampio spettro: batteri, lieviti, funghi, protozoi. Trova applicazione nella profilassi e nel trattamento di infezioni intestinali (E.coli, Candida, Giardia), genitourinarie (Candida, Gardnerella, ecc.) e delle micosi cutanee e sistemiche. La sua assunzione può interferire con antibioticotera.

CHI VUOLE AUMENTARE LE DIFESE, GIOCA D'ATTACCO.



*Potenziare e sollecitare
le nostre difese naturali,
è la strategia vincente.*

*Contro le aggressioni
ambientali che debilitano
il nostro organismo,
gioca d'attacco.*



FITOMEDICAL



EIS

ASTRAGALUS
Estratto Integrato Sinergico
di Qualità Garantita

C'è qualcosa nell'Aria

**ESSENZE
CHE MIGLIORANO
LE DIFESE
DELL'ORGANISMO**

di Massimo Rossi

L'aromaterapia, come altre bioterapie, considera il calo delle difese immunitarie come tipica manifestazione di una ridotta capacità dell'organismo di fronte a un'accresciuta richiesta di energia da surmenage fisico e/o psichico. La sostenibilità dello sforzo necessario per controllare lo stress ha una durata più o meno breve, secondo caratteristiche individuali, ma ad un certo punto il corpo deve effettuare delle scelte: focalizzare le energie sui meccanismi fisiologici ancestrali di attacco o di fuga, sottraendole ai sistemi più sofisticati quali appunto il sistema immunitario, o mantenere alta la vigilanza su questo fronte, con il rischio di perdere il controllo della situazione immediata.

Spettatori di Noi stessi

Questa complessa sequenza di azioni e retroazioni è controllata in primo luogo a livello nervoso, dalla parte più libera dalla sfera della razionalità e della volontà: il sistema si attiva e noi ne osserviamo da spettatori gli effetti. Ciò che possiamo fare è compensare taluni automatismi, evitando di funzionare sempre e comunque come se non fossimo in grado di intervenire sulle autonomie che l'evoluzione ci ha lasciato in retaggio.

Alcuni aromi danno la sensazione di calmare e rallentare temporaneamente il flusso incalzante del pensiero e le turbolenze delle emozioni: questi stessi profumi, anche alla luce di ricerche d'avanguardia, con ogni probabilità influiscono sia sulla percezione del disagio, sia sugli effetti che esso può determinare a livello immunitario.

Forza di Pace

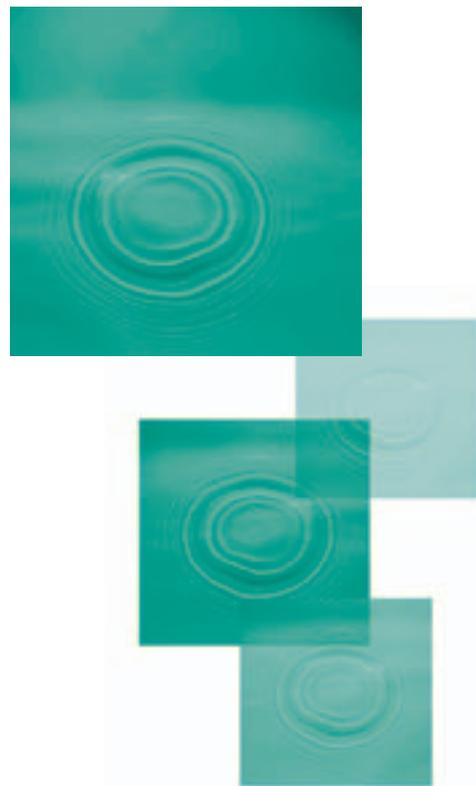
E' nota l'azione dell'olio essenziale di Lavanda, che in molti casi sembra sciogliere le tensioni con il suo profumo; considerato prevalentemente spasmolitico e sedativo, può agire per via indiretta, modulando positivamente l'umore e il sistema immunitario.

Oli essenziali (O.E.) che inducono tranquillità, riducendo ansia e tensione, sono anche quelli di Mandarino (soprattutto il Petitgrain mandarinier), Maggiorana, Incenso e Rosa. Una miscela di O.E. di Petitgrain mandarinier, Maggiorana e Incenso in proporzione di 50 gocce del primo, 30 del secondo e 20 del terzo in cinquanta ml. d'olio vegetale, applicata in massaggi ai lati della colonna cervicale e sul petto, può ridurre considerevolmente lo stato di tensione e aggressività.

Intensi o delicati

Per la difesa attiva contro agenti infettivi come virus e batteri, è buona norma iniziare dalla purificazione degli ambienti in cui viviamo: lampade bruciaprofumi, vaporizzatori e umidificatori da calorifero possono diffondere nell'aria vapori di O.E. che inattivano i microrganismi, impedendo loro di divenire virulenti.

I più adatti sono quelli di agrumi, in particolare Pompelmo, Bergamotto e Limone. Il primo possiede un profumo fresco, delicato e gradevole, apprezzabile al di là dell'uso "disinfettante"; L'O.E. di Bergamotto ha un'alta efficacia, ma ha anche una nota profumata più intensa, adatta ad ambienti che vengono arieggiati con una certa frequenza.



Aria di Montagna

L'O.E. di Pino silvestre, utilizzato come balsamico per l'ambiente o in caso di tosse, andrebbe riconsiderato in base all'osservazione che la sua applicazione in sede lombare e suprarenale determina la riattivazione della corteccia surrenalica, comparto di fondamentale importanza per le capacità di resistenza dell'organismo nei confronti delle aggressioni.

Fra gli O.E. considerati immunostimolanti, si evidenzia quello di Tea Tree (*Melaleuca alternifolia*), con attività direttamente inibitrice di numerosi microrganismi patogeni, ma dotato di un'intrinseca capacità di stimolo delle difese immunitarie attraverso due meccanismi principali: da un lato, ha un'azione tonica sul SNC, con miglioramento dell'umore e accelerazione delle funzioni cognitive e reattive e, conseguentemente, una maggiore capacità di far fronte allo stress; d'altro lato, induce un coinvolgimento diretto delle cellule immunitarie e dei loro sistemi di comunicazione.

Le essenze di Origano, Santoreggia, Timo e Cannella sono invece grandi esponenti del gruppo degli antisettici di elevata potenza, in grado spesso di eradicare le patologie infettive; tuttavia, sono caustici e possono causare irritazioni se usati maldestramente: è quindi opportuno somministrarli ben diluiti in olio vegetale (al 2-5%) o in sospensione nel miele (alle stesse concentrazioni).



La Soluzione delle Api

LA PROPOLI: ESTRATTI

CHE NE ESALTANO LE QUALITÀ

La Propoli è una sostanza resinosa elaborata dalle api, apprezzata come "antibiotico naturale": battericida, antimicotico, antivirale. A queste si affiancano qualità antinfiammatorie, antiradicaliche e antiossidanti, oltre a effetti secondari come spasmolitico gastrointestinale, ipotensivo, drenante epatobiliare.

Le indicazioni includono infezioni respiratorie (bronchite, laringotracheite, sinusite, ecc.), genitourinarie (cistiti, vaginiti, trichomoniasi, ecc.), intestinali (disbiosi, colon irritabile, ecc.), mentre in applicazioni topiche è utile per problematiche del cavo orale (gengiviti, afte, piorrea, ecc.), di cute e mucose (abrasioni, piaghe, ulcere, fistole, ecc.), sulle cui lesioni esercita un leggero effetto anestetizzante.

Una, Nessuna, Centomila

La Propoli ha una vasta diffusione sul mercato erboristico e fitocosmetico, dove è proposta sia in diverse forme estrattive, sia in formulazioni composte: per una scelta di qualità, il prodotto deve presentare un contenuto significativo di materia prima (espresso in %), una soddisfacente biodisponibilità, un'apprezzabile praticità d'uso e, non ultimo ove possibile, un gradevole sapore. È bene inoltre conoscere le caratteristiche dei diversi derivati, che distinguono ciascuno e lo rendono mirato ad utilizzi appropriati.

I "Classici"

Gli estratti liquidi di Propoli più diffusi sono l'**idroalcolico 33%** e il **glicolico 30%**. Il primo, dal

tipico gusto intenso, si presta al trattamento di stati infettivi plurifattoriali, che richiedano il più ampio spettro di principi attivi (20-30 gtt. 2-4 v./di, assunte con zucchero o miele, dato che in acqua è poco solubile); l'estratto glicolico è invece specifico per l'uso esterno, in presenza di micosi o dermatosi, anche a carico del cuoio capelluto.

Si utilizza in impacchi o puro, in applicazioni su zone circoscritte di cute e mucose, per favorire il reintegro dei tessuti in fase di riepitelizzazione.

Praticità e Efficienza

La funzionalità d'impiego distingue le **tavolette 60%** di Propoli, piccole compresse da 120 mg., comode da portare con sé; sono gastroresistenti, a disgregazione ritardata e alta biodisponibilità intestinale (3-4 microtavolette 3 o più v./di).

Di pratico uso è anche la finissima **polvere 50%** (500 mg., cioè 2 palettine, 2-3 v./di) da assumere in acqua, succhi di frutta, latte o tisane.

L'elevata concentrazione, che consente l'impiego di dosaggi relativamente bassi, indica queste forme in presenza di disturbi infettivi anche di una certa entità.

Per tutti i Gusti

Chi non apprezza il sapore tipico della Propoli può orientarsi al consumo delle **tavolette 10%**, ricche di Vit. C naturale, masticabili, per la profilassi e l'igiene quotidiana di bocca e gola (2 tavolette da 500 mg. 2-4 v./di), o preferire il **granulato 10%** solubile in acqua o succhi di frutta, indicato per i bimbi per prevenire o trattare lievi disturbi respiratori e intestinali (1-2 cucchiaini da tè, 2-3 volte/di).

Entrambe le formulazioni, al gusto d'arancia, sono arricchite con estratti di Acerola, Rosa canina, Echinacea. Adatta a un uso frequente, o per chi mal tollera l'alcool (epatosofferenti, bimbi, anziani), è la **Propoli 20% senza alcool**, estratto liquido denso con fruttosio, di sapore aranciato, utile negli stati infettivi a carico delle mucose (anche senza diluizione); si utilizza 1 cucchiaino raso da caffè 2-3 v./di, puro o sciolto in acqua, latte o tisane.

Gradevolmente balsamico è **Propoli composto 25%**, preparato liquido con estratti di piante fresche ed essenze, adatto a chi vive in ambienti inquinati e ai fumatori per mantenere attive le difese immunitarie e proteggere le vie respiratorie (20-30 gtt. 3-4v./di con miele, zucchero o latte condensato). (L.S.)

**FINALMENTE UNA LINEA PROPOLI
CHE HA TUTTI I NUMERI
PER ESSERE PIÙ EFFICACE**

Sull'efficacia della propoli si sono spese molte parole.

Fitomedical dichiara i numeri e li mantiene.

Controllate i prodotti della nostra nuova linea:

*sono a **dosaggio differenziato**.*

Significa che per ogni specifica esigenza trovate la

formulazione più adatta a voi: tavolette, polvere,

estratti, granulato istantaneo, ma soprattutto un

contenuto di propoli preciso e calibrato.

Non occorrono molte parole, per essere efficaci

quello che conta sono i numeri



FITOMEDICAL



estratti di arancia, acerola e rosa canina migliorano il gusto e apportano naturalmente vitamina C



«Fitonews» è distribuito gratuitamente, per riceverlo compilate e spedite questo coupon a:
Fitomedical Via Norma Parenti, 22
20090 Fizzonasco di Pieve Emanuele (MI)
oppure inviate via Fax al n° 02 90781996

Ai sensi della Legge n°675/96 autorizzo l'utilizzo dei dati di fianco riportati per ricevere «Fitonews» ed ogni altra informazione circa l'attività aziendale di Fitomedical e le sue iniziative promozionali.

In nessun caso i dati potranno essere trattati a scopi diversi.

Data:

Firma:

Nome _____

Cognome _____

Ragione sociale _____

Professione _____

Indirizzo _____

CAP _____ *Città* _____

Provincia _____ *Nazione* _____

Telefono _____ *Fax* _____

E-mail _____

A pieni Polmoni

di Lina Suglia

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 (mucose "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

polluzione 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

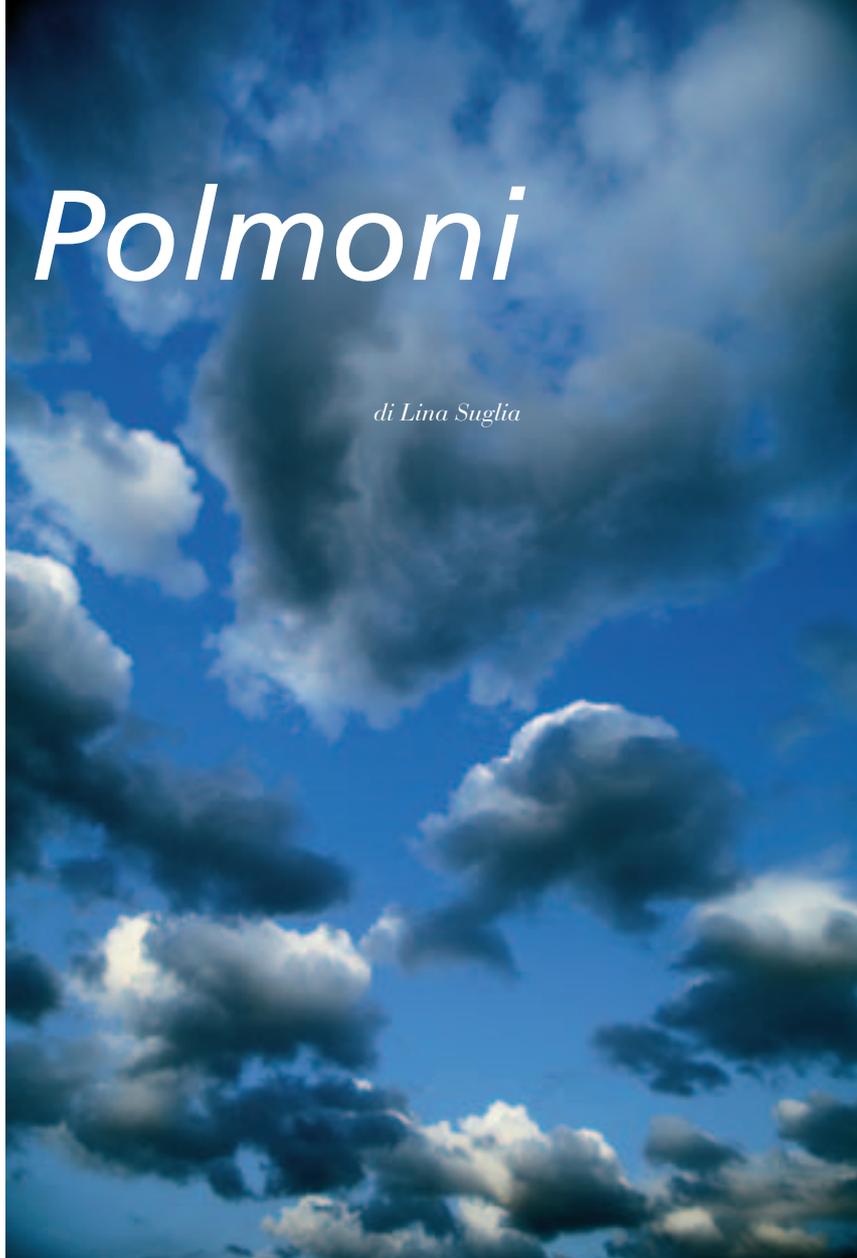
Generalmente sono ritenute indicate all'apparato respiratorio piante balsamiche, come Eucalipto o Pino, il cui aroma fresco e fortemente antisettico procura un immediato sollievo; tuttavia è utile considerare anche specie come Verbasco, Piantaggine, Edera terrestre, Marrubio, le cui TM abbinano all'azione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

L'associazione con Carpino MG, derivato meristemico elettivo per la tutela delle mucose respiratorie, che le sostiene negli stati infiammatori e congestizi, 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 Eufrasia 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, "erba dei cantanti" per la tradizione; può essere convenientemente abbinata all'oligoelemento Bismuto (Bi), ottimo antinfiammatorio 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, secretolitico ed espettorante, o formulazioni come Platycodon EIS, ad ampia attività.

sostituire con pubblicità
FITOCOSE

Colpite sotto la Cintura

di Lina Suglia
in collaborazione
con Elisabetta Papotti,
Ginecologa CED

CISTITI E

CANDIDOSI

SEGNANO I

MOMENTI

DI STRESS

Per molte donne i momenti di stanchezza e stress si accompagnano alla comparsa di fastidiose cistiti e vaginiti, che possono assumere un andamento ricorrente, con momentanee remissioni seguite da ricadute. Le cause sono plurifattoriali e spesso concatenate: stress, diminuita efficienza immunitaria, fluttuazioni ormonali, antibiotico terapia, ecc., sono fattori che, alterando le secrezioni delle mucose genitourinarie, favoriscono un disordine ecologico delle popolazioni simbiotiche locali, inibendo l'azione di controllo che esse esercitano nei confronti di agenti infettivi. In molti casi, la soluzione di questi disturbi non può prescindere dal riequilibrio di altri fattori che inducono congestione pelvica favorendo recidive: la disbiosi è spesso estesa anche all'alvo intestinale (meteorismo, colon irritabile, ecc.) o sono presenti stasi circolatorie, dismenorrea, ecc.

Pruriti fastidiosi

Nella fase acuta della cistite, Uva ursina TM può lenire gli aspetti sintomatici come pollachiuria e bruciori e arginare il pericolo che il processo infettivo si estenda per contiguità, ascendendo verso il rene con serie complicazioni (60-90 gtt./di, per circa 10 gg.; sostituire in seguito con TM di Pilosella o Verga d'oro). È utile l'abbinamento delle TM con l'oligoelemento Rame e gemmoderivati scelti tra Mirtillo rosso (disbiosi intestinali e genitourinarie), Noce (disbiosi diffuse, antibiotico terapia), Mirtillo nero (disbiosi intestinali, vescicali e microangiopatie), Brugo (piuria, ematuria).

Funghi Indiscreti

Non è da trascurare anche la prescrizione di Andrographys EST, ma più spesso, per interrompere una severa sequela di cistiti settiche recidivanti, è indicato il ricorso a Pompelmo semi EST, attivo su un ampio spettro di microrganismi (8-12 tavolette/di in fase d'attacco; poi 4-8 a cicli di 3-4 settimane). Lo stesso è consigliabile per la profilassi e il trattamento di infezioni genitali, tra cui le vaginiti da Candida albicans, che provocano caratteristiche perdite biancastre, prurito e irritazione. In questo caso è conveniente abbinare Noce MG, antifungo, antimicotico e immunostimolante, eventualmente con Ligustro MG, rigenerante degli epitelii genitourinari: è consigliabile protrarre la loro assunzione per un lungo periodo, ben oltre la remissione dei sintomi. È inoltre importante porre attenzione alla scelta di detergenti intimi (es. con Tea Tree Oil) e integrare la terapia orale con trattamenti locali, ricorrendo a lavande vaginali e ovuli a base di antimicotici come Calendula e Propoli.

Consultorio
C.e.d.

- Ginecologia
- Ostetricia
- Andrologia
- Psicologia
- Fitoterapia
- Omeopatia
- Educazione Alimentare

Informazioni e consulenze
su sessualità, contraccezione,
menopausa, gravidanza,
diritto di famiglia.

Centro
Educazione
Demografica

20123 Milano Via Amedei 13
(Ang. Corso Italia)
tel. 02-8057835 02-8690078
Autorizzato D.P.R. n. 115 del 17-11-81

Dopo

il Diluvio

di Lina Suglia

COME INTERVENIRE

UNA VOLTA

PASSATA

LA FASE ACUTA

DELL'INFEZIONE

Spesso il momento in cui finalmente regrediscono i sintomi che hanno accompagnato l'infezione non coincide con la sospensione della terapia: per un intervento esauriente è infatti importante risolvere l'episodio acuto, ma anche garantire al nuovo equilibrio una stabilità, tale da prevenire prudentemente possibili ricadute. In alcuni casi, è sufficiente sostenere le mucose che hanno subito l'infezione, per favorire una rapida e completa riorganizzazione delle loro strutture di difesa: ad esempio, dopo infezioni delle vie respiratorie, l'assunzione per 30-60 giorni consecutivi di Carpineo MG può conseguire questo obiettivo.

Messi KO

Tuttavia, in alcuni soggetti costituzionalmente "fragili" e recettivi a patologie contagiose (Manganese-Rame) o che abbiano subito infezioni piuttosto gravi (Rame-Oro-Argento), la fase convalescenziiale è delicata: merita in particolare attenzione l'insistente permanenza di uno stato generale di stanchezza, o addirittura spossatezza, che fa temere possibili recidive e aggravamenti del quadro. La prescrizione per un paio di mesi dell'oligoelemento di terreno, generalmente corrispondente alla diatesi ipostenica (Mn-Cu) o anergica (Cu-Au-Ag), migliora l'assetto neuroendocrino e immunitario ed evita ulteriori compromissioni. È conveniente anche valutare l'opportunità di intervenire con piante adattogene che, in una strategia terapeutica di completa riabilitazione, possono eventualmente precedere o abbinarsi al rimedio diatesico.

Spirulina e Spirusana PLUS dr. Hau

le prime sperimentate con grande successo su bambini di Minsk (Bielorussia) nei casi di costante inquinamento ambientale

**NOVITA'
ASSOLUTA**



Contro i predatori di Selenio, fumo, alcool, inquinamento

Spirusana Plus ti aiuta e ti protegge

Qui trovi il tuo apporto ideale di "Selenio organico"

Importata e distribuita in Italia da



42047 Rolo (RE) - Tel 0522/658338 - Fax 658275

Forze di nuova Vita

Qualora esistano controindicazioni all'utilizzo di adattogeni, alcuni derivati meristemati possono dimostrarsi utili "tonici": ad esempio, Prugnolo MG, indicato per risolvere la debilitazione psicofisica conseguente a uno stress con riduzione dell'efficienza immunitaria, o Olivello MG, stimolante neuroimmunitario tipico delle convalescenze e recidive respiratorie, ma anche Quercia o Sequoia MG.

Una triade caratteristica dell'ambito pediatrico, indicata a bimbi gracili e facilmente soggetti ad episodi infettivi ricorrenti è Abete MG con Rosa canina MG e Betulla gemme MG.

Ecosistema Uomo

Un altro fattore alla base di stati astenici è lo squilibrio dei simbiotici, anche conseguente antibioticotera: può essere corretto con i derivati meristemati di Mirtillo rosso (microflora intestinale e genitourinaria), Mirtillo nero (disbiosi intestinale e vescicale cronica, con problemi vascolari), Noce (sovrapposizioni batteriche e micotiche) o Magnolia off. (alterazioni della motilità e della flora gastrointestinale).

Anti Antibiotici

La scoperta degli antibiotici ha segnato una svolta nella storia della medicina del secolo scorso ed ha permesso di far fronte con risolutezza a patologie infettive che prima potevano comportare rischi e complicanze anche mortali. Ma dopo una prima fase di giustificato entusiasmo, la ricerca ha dovuto ridimensionare la portata dei propri successi. Nel tempo, infatti, si sono evidenziati i limiti dell'antibioticotera: dall'acquisizione di fattori di resistenza da parte di numerosi ceppi di microrganismi, agli effetti collaterali che ciascun gruppo di antibiotici (cefalosporine, penicilline, tetracicline, ecc.) può potenzialmente provocare, soprattutto quando essi siano assunti in modo eccessivo e insensato, fatto non poco frequente.

In certe situazioni, questi farmaci possono indurre nausea, diarrea ed eruzioni cutanee ma, anche in assenza di tali espressioni sintomatiche evidenti, è noto il disordine ecologico apportato agli equilibri delle flore simbiotici: ciò significa compromettere un importante strumento di difesa biologica posto a protezione di cute e mucose interne ed esterne.

In altri termini, in attesa che le popolazioni protettive di microrganismi si riorganizzino, è favorita una maggiore recettività ai patogeni sempre presenti nell'ambiente circostante: aumentano quindi le possibilità di recidive. Si aggiunga che la soppressione forzata, insieme ai "cattivi", dei batteri "buoni" fisiologicamente presenti nell'organismo, favorisce il sopravvento di altri di "inquilini" diffusi in piccole colonie, ceppi prima controllati, ora liberi di manifestare la propria latente aggressività: ciò può causare complicanze nel quadro, ad esempio candidosi.

Quando non abbia espressioni virulente, questo disordine biologico si estrinseca comunque con uno stato di stanchezza e spossatezza, una debolezza generale di tono che accompagna e allunga la fase convalescenziiale.

Se queste considerazioni sconsigliano di far uso indistintamente dell'antibioticotera, tuttavia in presenza di un'infezione possono verificarsi circostanze tali da valutare giustificato il ricorso ad essa.

In questi casi, è possibile intervenire con l'associazione di oligoelementi biocatalitici e derivati meristemati che, pur senza interferire con gli antibiotici, sono comunque utili a contenerne l'assunzione e a limitare le problematiche che potrebbero derivare da tale scelta: oltre a Rame in fase acuta, gli oligoelementi diatesici, scelti caso per caso, migliorano lo stato sistemico e quindi la risposta alla terapia farmacologica; Mirtillo rosso e nero, Noce e Magnolia officinale sono invece gemmoderivati, meglio descritti a lato, utili alla tutela dei simbiotici. (L.S.)

Mangia *che ti* Passa

ALIMENTI

CHE SOSTENGONO

LA DIFESA

DELL'ORGANISMO



di *Elisabetta Minini*
Esperta di Alimentazione naturale

E' metafora diffusa paragonare il sistema immunitario ad un'armata difensiva, che regola i rapporti tra il nostro ambiente interno e quello esterno.

Fortunatamente non tutte le relazioni che intratteniamo con quanto ci circonda si traducono in una guerra: in molti casi si tratta di mediazione, scambio, interazione.

Questo insieme di funzioni esige un'organizzazione complessa: in quanto "filtro", il sistema immunitario è coinvolto in ogni fase della nostra vita,

che per natura prevede relazioni con l'intorno (aria, acqua e alimenti, ma anche affetti).

Di conseguenza, la sua funzionalità è un indicatore primario della qualità dei nostri rapporti con il mondo circostante e la lettura dei suoi squilibri va ben oltre la chimica del nostro corpo: investe le scelte quotidiane.

Abitudini di vita disordinate, ad esempio, sono tra i fattori che aprono la strada all'invasione di possibili agenti infettivi: anche un errato regime alimentare, che è possibile correggere con qualche attenzione.

Salute in Padella

Tra i diversi effetti che lo stress cronico esercita sul sistema immunitario, è particolarmente significativa l'influenza negativa sulla produzione di alcune linee di anticorpi e sulla funzionalità del timo.

Questa ghiandola, fondamentale nelle strategie difensive dell'organismo, permette la maturazione dei linfociti T, cellule dotate di memoria, danneggiate dai processi di ossidazione.

A protezione, è consigliata l'assunzione delle vitamine A, C, E e di altre sostanze come flavonoidi, carotenoidi, clorofilla, glutazione, composti solforati, selenio, coenzima Q-10, tutte antiossidanti naturali.

Questa lunga sequela di nomi designa sostanzialmente categorie di alimenti che già da tempo stanno tornando all'attenzione come supporto nel trattamento di diverse problematiche immunitarie: sono infatti valorizzati nella prevenzione tumorale e come sostegno a terapie per Aids, patologie autoimmuni, allergie, ecc.: si tratta innanzitutto di cavoli, broccoli, cavolfiori, verze, crauti. Sono tutte specie appartenenti alla famiglia botanica delle Brassicaceae (ex Cruciferae), che è consigliabile mangiare soprattutto crude, per evitare che la cottura alteri le loro preziose componenti, o "al dente", scottate rapidamente a vapore, o saltate in padella con poco olio.

Dal Seme al Frutto

Frutta e verdura in genere vantano un ricco campionario di antiossidanti, usufruibile anche dai succhi freschi: mele, frutti di bosco, papaia, ananas, agrumi, pomodori, carote. Preziosi sono anche peperoni, zucca, spinaci, bietole, rucola, prezzemolo, sedano, aglio, cipolla. Questi alimenti aggiungono alle proprietà antiossidanti

una serie di ulteriori qualità disintossicanti e antisettiche, apprezzabili nel sostegno delle funzioni immunitarie. La vitamina E, ad esempio, aumenta la resistenza agli inquinanti atmosferici: si trova nella parte oleosa di cereali integrali, nei semi di girasole, cartamo e nei relativi oli spremuti a freddo, nelle uova, nel fegato e nelle verdure a foglia verde.

Stanchi e Intolleranti

Il complesso vitaminico B ha un importante ruolo di supporto alla vitalità cellulare: per questo viene consumato durante la reazione immunitaria, provocando una sensazione di spossatezza; come integrazione è consigliato il consumo di fagioli, piselli, tonno, latte, cereali integrali, noci e nocciole.

Un altro effetto immediato dello stress si riscontra nel calo di immunoglobuline di tipo A, proteine del siero presenti nei tratti respiratorio, genito-urinario e intestinale. In quest'ultima sede, tipica manifestazione da stress è l'intolleranza alimentare. Per proteggere l'integrità delle mucose e per la produzione di altre componenti immunitarie dette prostaglandine, hanno un ruolo decisivo alcuni acidi grassi polinsaturi presenti nei semi oleosi (cartamo, girasole, soia, lino, mais), nel germe di grano e di avena, nei pesci e nelle noci.

I peggiori Nemici

È inoltre da sottolineare come l'uso abbondante di grassi e zuccheri sia ai primi posti tra i comportamenti a rischio. Li troviamo presenti in quantità significative nella carne, nei salumi, nei formaggi, nella pasta e nei prodotti da forno: cioè, i tre quarti della nostra alimentazione.

Un eccesso di colesterolo e grassi nel sangue, oltre a presentare rischi cardiovascolari, inibisce direttamente alcune funzioni immunitarie, come la capacità dei linfociti di produrre anticorpi e migrare ove sia necessaria la difesa.

Gli zuccheri raffinati, se non smaltiti col movimento, possono essere convertiti in grassi e accumularsi nel circolo linfatico, rallentando l'attività di distruzione batterica dei leucociti neutrofili e aumentando il rischio di infezione.

Detergenti bioecologici "Naturali" per la casa

- ▶ **PIU' efficaci e facili nell'uso** ▶ **PIU' concentrati per un "vero" risparmio**
- ▶ **MENO allergie cutanee** ▶ **NESSUN danno all' Ambiente**



cielo



Natura Amica

42047 Rolo (RE)
Tel. 0522 / 658338 Fax 0522 / 658275

In vendita nelle migliori Erboristerie e Negozi di Prodotti Naturali