



RIVISTA D'INFORMAZIONE MEDICA

A cura del dott. Alberico Ronchi

SOMMARIO

Combattere la stanchezza in 7 mosse

Polifenoli : cosa sono e dove si trovano

L'oro gialla della zucca : i suoi semi

Reumatismi

Articolo depressione e c4

Le emozioni dell'inverno

COMBATTERE LA STANCHEZZA IN SETTE MOSSE



La vita è sempre più frenetica e molti soffrono di crisi di stanchezza che spesso lasciano uno strascico di demoralizzazione sia fisica che mentale. Questo sintomo della stanchezza sia momentanea che costante è un campanello d'allarme che dovrebbe farci correre ai ripari. Secondo recenti stime una persona su cinque dichiara di aver passato almeno un periodo di stanchezza in un anno mentre una persona su dieci dichiara di essere perennemente stanca. Si stima che un gran numero di incidenti sul lavoro, in macchina o di altro tipo siano dovuti alla stanchezza eccessiva per non parlare poi della perdita di ore di lavoro e di errori fatti proprio per la stanchezza. Le persone stanche tendono inoltre a diventare più pessimiste e potenzialmente depresse; la stanchezza eccessiva aumenta il rischio di diabete, obesità, e di **malattie cardiovascolari!** Credo che ci siano ragioni sufficienti per capire che dietro il sintomo della stanchezza ci sono cause che vanno approfondite. Bisogna innanzitutto chiarire che la stanchezza è un sintomo comune a molte patologie molto diverse tra loro come l'anemia piuttosto che il diabete sino alle patologie tumorali, nonostante ciò ci sono **moltissime persone che pur in buona salute riferiscono comunque una situazione di spossatezza ricorrente e apparentemente inspiegabile: cosa non va?** Il problema va ricercato nello stile di vita: nostro malgrado siamo tutti vittime di stili di vita frenetici e spesso ci sentiamo moralmente in obbligo di aggiungere altri impegni oltre le incombenze quotidiane.

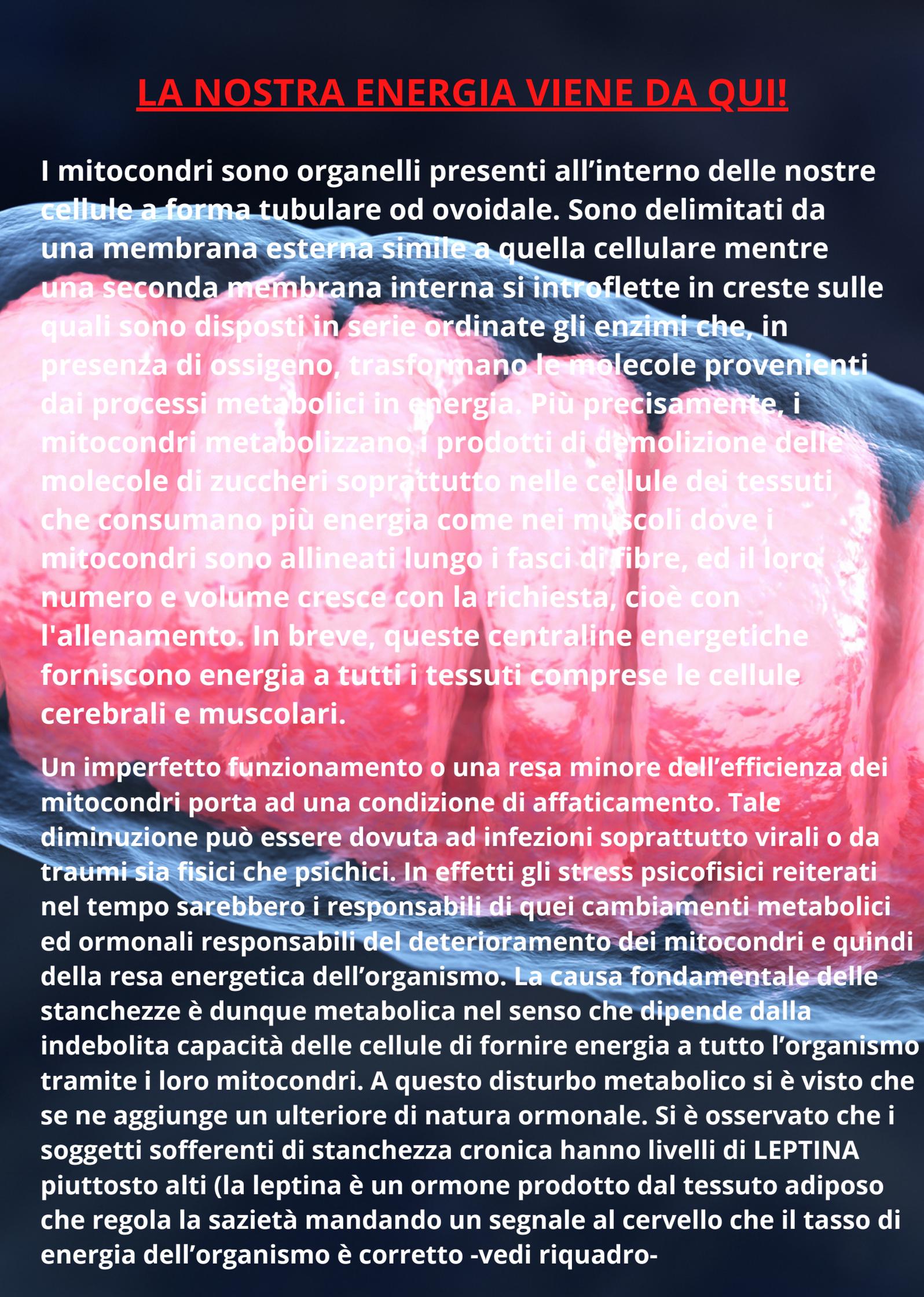
LE CAUSE DELLA STANCHEZZA

Le ultime ricerche hanno evidenziate chiaramente quelli che sono i processi biologici che determinano gli effetti dell'affaticamento, questi studi sono stati fatti come approfondimento di altri studi su malattie croniche debilitanti che hanno come caratteristica fondamentale la stanchezza come: la sindrome da burnout, la fibromialgia, la sindrome da stanchezza cronica e la encefalopatia mialgica.

Sembra chiaro che anche se lo spettro relativo ai vari tipi di stanchezza sia piuttosto ampio; dalla semplice stanchezza per non aver dormito bene la notte precedente, fino alla malattia debilitante cronica, le cause sono fondamentalmente le stesse: sono fattori genetici, stati infiammatori cronici, fattori ambientali, nutrizionali, e psicologici.

Studi recenti hanno rivelato che una causa biologica delle stanchezze croniche sarebbe da ricercare nei mitocondri delle cellule (i mitocondri sono organelli intracellulari che producono energia: vedi riquadro).

LA NOSTRA ENERGIA VIENE DA QUI!

A microscopic image of muscle tissue, showing fibers in shades of blue and purple. Several mitochondria are highlighted in a bright red color, appearing as elongated, bean-shaped structures with internal folds (cristae).

I mitocondri sono organelli presenti all'interno delle nostre cellule a forma tubulare od ovoidale. Sono delimitati da una membrana esterna simile a quella cellulare mentre una seconda membrana interna si inflette in creste sulle quali sono disposti in serie ordinate gli enzimi che, in presenza di ossigeno, trasformano le molecole provenienti dai processi metabolici in energia. Più precisamente, i mitocondri metabolizzano i prodotti di demolizione delle molecole di zuccheri soprattutto nelle cellule dei tessuti che consumano più energia come nei muscoli dove i mitocondri sono allineati lungo i fasci di fibre, ed il loro numero e volume cresce con la richiesta, cioè con l'allenamento. In breve, queste centraline energetiche forniscono energia a tutti i tessuti comprese le cellule cerebrali e muscolari.

Un imperfetto funzionamento o una resa minore dell'efficienza dei mitocondri porta ad una condizione di affaticamento. Tale diminuzione può essere dovuta ad infezioni soprattutto virali o da traumi sia fisici che psichici. In effetti gli stress psicofisici reiterati nel tempo sarebbero i responsabili di quei cambiamenti metabolici ed ormonali responsabili del deterioramento dei mitocondri e quindi della resa energetica dell'organismo. La causa fondamentale delle stanchezze è dunque metabolica nel senso che dipende dalla indebolita capacità delle cellule di fornire energia a tutto l'organismo tramite i loro mitocondri. A questo disturbo metabolico si è visto che se ne aggiunge un ulteriore di natura ormonale. Si è osservato che i soggetti sofferenti di stanchezza cronica hanno livelli di LEPTINA piuttosto alti (la leptina è un ormone prodotto dal tessuto adiposo che regola la sazietà mandando un segnale al cervello che il tasso di energia dell'organismo è corretto -vedi riquadro-

La Leptina un ormone poco conosciuto dai mille risvolti

La leptina dal greco leptòs, cioè «snello» è un ormone proteico che regola il senso della fame e l'apporto calorico dell'organismo regolando il senso di sazietà ma aumenta anche il dispendio calorico: è uno dei principali ormoni prodotti dal tessuto adiposo che, in presenza di sovrabbondanza di cellule adipose si avrà una maggiore produzione di leptina, in caso contrario, cioè in carenza di cellule adipose, si assisterà a un abbassamento dei livelli dell'ormone.

L'insulina ha un ruolo chiave nella regolazione dei livelli di leptina nel sangue perché favorisce la sua sintesi la quale a sua volta riduce la fame e aumenta il senso di sazietà.

Quindi dopo un pasto il pancreas libera insulina che a sua volta induce il tessuto adiposo a produrre più leptina che dà il segnale della sazietà e la sensazione di fame decresce proprio per l'aumento del livello di leptina; livelli bassi di insulina sono tipici di stati di digiuno, e la leptina, che svolge un ruolo fondamentale nella regolazione dell'appetito, viene di conseguenza inibita.

Questo meccanismo di regolazione può essere alterato in situazioni di stress o di squilibri ormonali ma soprattutto come conseguenza delle infiammazioni: infatti gli stati infiammatori cronici sono spesso accompagnati da perdita di appetito con perdita di peso. Oltre a regolare il senso di sazietà, la leptina regola l'attività tiroidea; facilita l'ematopoiesi e la formazione dell'osso contrastando l'osteoporosi, ed il sistema immunitario; regola il sistema riproduttivo. Il problema si presenta nelle condizioni di sovrappeso.

Sembra che in condizioni di eccesso di tessuto adiposo si perda la sensibilità alla leptina e quindi il cervello diventa insensibile allo stimolo della sazietà. Si è dimostrato infatti che le persone obese presentano elevate concentrazioni plasmatiche di leptina. Da qui l'ipotesi che l'obesità si associa ad una resistenza all'azione di questo modulatore dell'appetito.

In altre parole i recettori ipotalamici di buona parte delle persone obese sono poco sensibili all'azione della leptina di conseguenza mangiano di più. Recenti studi hanno inoltre dimostrato che soggetti obesi, pur non riuscendo a recepire il messaggio di astinenza del cibo dato dagli alti livelli di leptina, sono comunque sensibili al calo della concentrazione dell'ormone di conseguenza quando un obeso tenta di dimagrire l'ipotalamo recepisce la diminuzione di leptina e spinge l'individuo alla ricerca del cibo. Il problema, quindi, non è dato da un difetto di leptina ma da una ridotta sensibilità recettoriale nei suoi confronti: gli individui obesi pur avendo livelli alti di leptina nel sangue ne risultano insensibili e quindi perdono il senso di sazietà aumentando il cibo consumato ad ogni pasto.

CITOCHINE UTILI O DANNOSE ?

Le citochine sono una famiglia di proteine di piccole dimensioni che si legano a specifici recettori presenti sulla membrana e comunicano alla cellula un'istruzione specifica come, ad esempio, lo stimolo a crescere, oppure a differenziarsi o a morire perché sono invecchiate o a difendersi contro i virus e nella regolazione dei processi infiammatori, prevengono infine le malattie cardiovascolari e tumorali. Certe citochine agiscono bloccando i radicali liberi che possono danneggiare le proteine ed il DNA, l'infiammazione e i processi di aterosclerosi.

IL RISVOLTO DELLA MEDAGLIA

Non tutte le citochine ci sono d'aiuto. In particolare ci sono citochine pro-infiammatorie che vengono prodotte dal nostro organismo a seguito di processi infiammatori cronici anche di lieve entità che hanno effetti dannosissimi sulla salute. Questa classe di citochine favorisce i processi d'invecchiamento precoci, i processi di aterosclerosi, obesità, l'Alzheimer, il Parkinson, il diabete di tipo 2 e le malattie cardiovascolari, l'osteoporosi.

Le più incriminate sono: la interleuchina 1 e 6, che provocano infiammazione, la interleuchina 17 responsabile delle malattie autoimmuni, il TNF responsabile della febbre e della ipercoagulazione.

Queste sostanze se accumulate in eccesso per infiammazione cronica anche di lieve entità producono un eccesso di radicali liberi che danneggiano i vari organi invecchiando precocemente l'organismo mentre a livello cerebrale diminuiscono i livelli di dopamine e serotonina con conseguente sensazione di stanchezza e depressione.

(un marcatore utile a riconoscere) PCR - In presenza di processi infiammatori i livelli di proteina C reattiva si moltiplicano anche di mille volte, e in presenza di gravi danni ai tessuti (inclusi quelli che possono essere indotti dalla progressione di un tumore) passano da circa 1 µg/ml a oltre 500 µg/ml nell'arco di sole 24-72 ore.

Gioca un ruolo attivo nei processi infiammatori e le sue concentrazioni sono da tempo utilizzate come marcatore delle infezioni e di eventi cardiovascolari in individui altrimenti asintomatici.

Inoltre sono state associate alla prognosi in caso di aterosclerosi, scompenso cardiaco congestizio, fibrillazione atriale, miocardite, problemi alla valvola aortica e trapianto cardiaco. Infine, l'espressione della PCR è elevata anche in presenza di altri disturbi associati all'infiammazione, per esempio l'artrite reumatoide

DA NON SOTTOVALUTARE L'ASPETTO **PSICOLOGICO**

Nuovi studi hanno evidenziato che vi sono soggetti più predisposti alla stanchezza sia fisica che mentale. Uno studio recente dell'università di Edimburgo ha messo a confronto i profili genetici di persone sofferenti di stanchezza cronica rivelando che gli stessi profili genetici erano comuni a pazienti sofferenti di diabete, schizofrenia, ipercolesterolemie ed obesità.

Gli studiosi hanno dedotto che esiste una correlazione genetica tra la stanchezza ed altre predisposizioni ad altre malattie metaboliche e psichiatriche. Naturalmente i fattori ambientali hanno un peso altrettanto importante dei i fattori genetici. In altre parole il nostro stile di vita e gli stimoli esterni possono influenzare moltissimo il nostro benessere.

Si è visto che persone che vivono gran parte della giornata in ambienti chiusi e mal ossigenati, magari a contatto continuo con schermi o luci al neon sviluppano più facilmente sintomi riferibili a stanchezza. Questa situazione sarebbe dovuta ad una inibizione di una parte del cervello che produce degli neurormoni che danno benessere.

Le luci degli schermi dei computer o degli smartphone confondono il cervello facendogli alterare il ciclo sonno-veglia disturbando così il sonno notturno scatenando di giorno crisi di sonnolenza. È Evidente quindi che gran parte delle stanchezze riferite dipendono da cattive abitudini che a loro volta causano una scadenza della qualità del sonno.

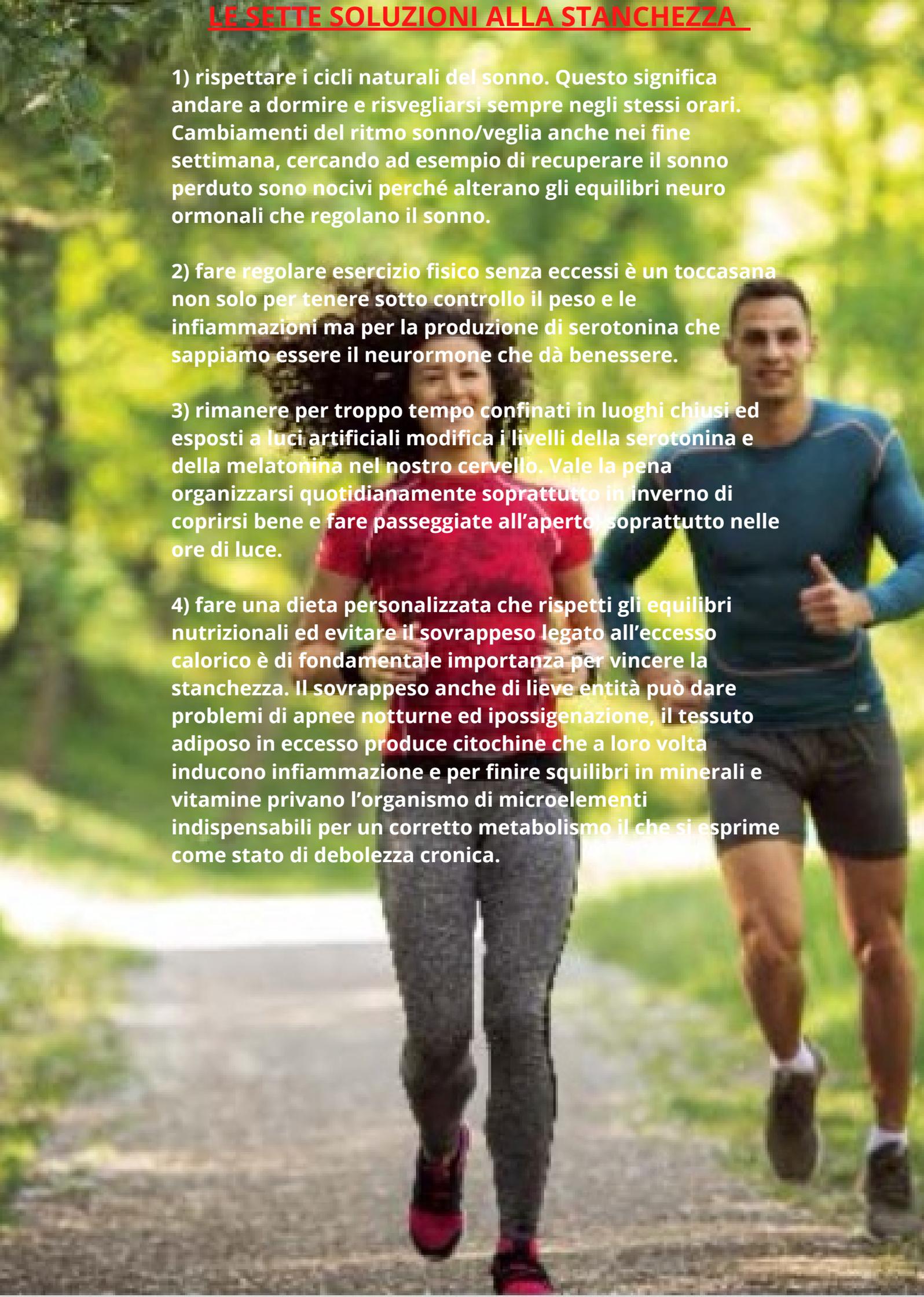
LE SETTE SOLUZIONI ALLA STANCHEZZA

1) rispettare i cicli naturali del sonno. Questo significa andare a dormire e risvegliarsi sempre negli stessi orari. Cambiamenti del ritmo sonno/veglia anche nei fine settimana, cercando ad esempio di recuperare il sonno perduto sono nocivi perché alterano gli equilibri neuro ormonali che regolano il sonno.

2) fare regolare esercizio fisico senza eccessi è un toccasana non solo per tenere sotto controllo il peso e le infiammazioni ma per la produzione di serotonina che sappiamo essere il neuroormone che dà benessere.

3) rimanere per troppo tempo confinati in luoghi chiusi ed esposti a luci artificiali modifica i livelli della serotonina e della melatonina nel nostro cervello. Vale la pena organizzarsi quotidianamente soprattutto in inverno di coprirsi bene e fare passeggiate all'aperto, soprattutto nelle ore di luce.

4) fare una dieta personalizzata che rispetti gli equilibri nutrizionali ed evitare il sovrappeso legato all'eccesso calorico è di fondamentale importanza per vincere la stanchezza. Il sovrappeso anche di lieve entità può dare problemi di apnee notturne ed ipossigenazione, il tessuto adiposo in eccesso produce citochine che a loro volta inducono infiammazione e per finire squilibri in minerali e vitamine privano l'organismo di microelementi indispensabili per un corretto metabolismo il che si esprime come stato di debolezza cronica.



5) l'abuso di caffè e alcolici crea dipendenza e influisce sul sonno. 6) limitare dove possibile l'uso di farmaci. Farmaci antidepressivi, ansiolitici, antipertensivi, statine, cortisonici, antinfiammatori ed altri, alterano gli equilibri psicofisici con conseguenze molto negative sull'umore, sul sonno e sulla stanchezza. Molto spesso si abusa di tanti di questi farmaci mentre sarebbe possibile sostituirli grazie a cure naturali sotto stretto controllo medico.

7) la stanchezza e la mancanza di sonno sono strettamente legati a stati ansioso depressivi. Per chi soffre di stanchezza cronica sarebbe consigliabile un percorso psicoanalitico mirato che individuasse e correggesse i comportamenti inadatti che hanno portato la persona a questi stadi. Situazioni di frustrazione ed infelicità costanti portano ad un affaticamento cronico del cervello che si traduce in stanchezza soprattutto nello svolgere lavori mentali anche di basso impatto.



Polifenoli: cosa sono e dove si trovano

Ogni giorno con ciò che mangiamo, introduciamo nel nostro organismo proteine, grassi, carboidrati e i micronutrienti essenziali quali minerali e vitamine, ma non tutti sanno che oltre a questi alimenti introduciamo più o meno mezzo chilogrammo di sostanze chimiche per la più parte derivanti da piante o da vegetali: sono rappresentate soprattutto dai polifenoli.

I polifenoli sono molecole di origine organica vegetale presente in molteplici forme e varietà; sono presenti nei piccoli frutti, nei semi, bacche, frutti di bosco, prugne, ciliegie, mirtili, tè verde, tè nero, broccoli e olio di oliva, cioccolato e vino rosso. Il termine polifenoli include parecchie classi di composti aromatici (sono derivati del benzene e si dicono aromatici perché emettono odori gradevoli al nostro olfatto) che le piante producono per allontanare i parassiti ed aumentare la resistenza nei confronti di microrganismi e insetti, resistere ad i raggi UV ed alle alte temperature. Quando mangiamo frutti o verdure o semi ingeriamo una grande quantità di polifenoli che sono utilissimi nel contribuire a mantenere in salute le cellule umane contrastando l'invecchiamento cellulare e l'azione dei radicali liberi, la detossificazione dell'organismo, la stimolazione del sistema immunitario, la riduzione dell'aggregazione piastrinica, il buon equilibrio ormonale, la riduzione della pressione sanguigna, l'attività antibatterica e antivirale. I polifenoli si trovano nelle verdure dallo spiccato colore verde e a foglia, nonché nei frutti con colorazione tendente al rosso.

Inoltre il tè verde è una risorsa importante di polifenoli, raccogliendo in un solo alimento più tipi di composti fenolici. Seguire la stagionalità e scegliere verdura e frutta colorata permette di fare un pieno di polifenoli e salute. Per tutti questi motivi è molto importante quindi, quando è possibile, acquistare prodotti freschi e non trattati e consumare anche la buccia della frutta. Per la verdura alcuni polifenoli si rendono più disponibili dopo una breve cottura al vapore e in acqua bollente. Per sapere il grado giusto di cottura basta osservare il colore della verdura: quando la verdura acquista un colore brillante significa che è pronta per essere consumata, con la possibilità di trarre il massimo delle sue proprietà benefiche. Un esempio sono le carote, le crucifere in generale, e la verdura a foglia verde. Il tè, sia esso verde o bianco, nero o rosso, deve rimanere in infusione per almeno 7 minuti per liberare anche i tannini. Infine i frutti di bosco e l'uva sono spesso trattati in superficie, quindi sarebbe meglio sciacquarli sotto abbondante acqua fresca corrente prima di mangiarli con tutta la buccia.

Classificazione delle classi di composti vegetali che assumiamo con la dieta.

I polifenoli sono la classe decisamente più importante come quantità. Nel riquadro sono riportate le sottoclassi di polifenoli alimentari

Flavonoidi: sono presenti negli agrumi, nelle bacche, nelle cipolle, nei legumi, nell'uva rossa, nel tè verde, nel prezzemolo e nel cioccolato fondente (cacao minimo 70%);

Flavonoli: nelle mele, nei frutti di bosco, nei fichi, nell'uva rossa, nelle cipolle, nei broccoli, nelle verdure a foglia verde (spinaci e insalate), e nel tè verde e nero; il flavonolo più diffuso è la quercitina che predomina nelle cipolle, ma presente in buone quantità anche in altri vegetali. Inibisce l'aggregazione piastrinica in vitro e riduce la sintesi di Trombossano (azione antitrombotica). Ha una possibile attività antitumorale.

Catechine: presenti nella albicocche, nelle prugne, nelle pesche e nelle fragole, nel tè verde e nel tè nero, nell'uva, nelle fave e nei piselli, e nel cacao;



Antocianidine: nei frutti di bosco e nelle bacche, nell'uva, nelle fragole, nelle bacche, e nelle mele;

Isoflavonoidi: sono presenti nella soia e nei derivati della soia, e nei semi;

Stilbeni: il resveratrolo è presente nell'uva rossa e nel vino da uve rosse;

Tannini: i tannini sono presenti soprattutto nel tè, sia esso verde, nero, rosso o bianco, nei cachi, nei mirtilli, nelle fragole e nell'uva rossa;

Lignani: i lignani sono presenti nei semi, nei cereali integrali, nella zucca, nei peperoni, nei broccoli, nell'aglio, nei porri e negli asparagi;

Cinarina: presente nei carciofi e nel tè verde. Essi sono più presenti nelle parti aeree di frutta e verdura, piuttosto che nel fusto e nella radice, e maggiormente nella buccia e nella parte della polpa più vicina ad essa.

Azioni generali dei polifenoli

L'attività dei polifenoli può essere riassunta nei seguenti punti:

Antiossidante: proteggono le cellule dai danni causati dai radicali liberi, che si sviluppano con il normale metabolismo cellulare e a causa di eventi stressogeni, come radiazioni, fumo, agenti inquinanti, raggi UV, stress emotivo e fisico, additivi chimici, attacchi virali e batterici ecc.

Anticancerogena: in generale mostrano un impatto sullo stadio iniziale dello sviluppo del cancro, proteggendo le cellule contro l'attacco diretto di agenti nocivi e tossici. Queste prove scientifiche spiegano la classica evidenza epidemiologica secondo cui esiste una correlazione tra consumo di vegetali freschi e la ridotta incidenza di alcuni tipi di cancro (pelle, polmone, stomaco, esofago, duodeno, pancreas, fegato, seno e colon).

Antiaterogena: è ampiamente riportato come l'ossidazione dei lipidi ed in particolare delle LDL sia la causa dello sviluppo dell'arteriosclerosi e delle malattie ad essa correlate (ictus, trombosi e malattie cardiovascolari in genere, prima causa di morte nei Paesi occidentali). Il principale meccanismo è la riduzione della coagulazione delle piastrine e delle LDL che è il principale meccanismo nella formazione dei trombi che provocano infarti e ictus (vedi articolo sulla salute del cuore in questo numero).

Antinfiammatoria: inibizione della produzione delle sostanze responsabili dell'infiammazione.

Antibatterica e antivirale La dieta antiossidante:

I principali benefici dei polifenoli:

- 1 Stimolano il sistema immunitario.
- 2 Prevengono le infiammazioni.
- 3 Favoriscono la crescita dei capelli.
- 4 Aiutano nella prevenzione dei tumori.
- 5 Prevengono le malattie cardiovascolari ed epatiche.



La dieta antiossidante

Per attuare una dieta antiossidante è importante diversificare i vegetali nella dieta, consumando ogni giorno un'ampia varietà di cibi freschi, quindi di stagione (la conservazione abbatte il contenuto in polifenoli dell'alimento); aggiungere erbe aromatiche al posto del sale e del pepe; preferire l'olio extra vergine di oliva spremuto a freddo e la verdura cruda; quando ciò non è possibile evitare i metodi di cottura drastici, preferendo quelli sobri come la cottura al vapore; infine, integrare la propria dieta con una piccola quota di frutta secca che è molto ricca in polifenoli ed acidi grassi essenziali.

SEMI di ZUCCA: l'oro verde sulla nostra tavola.

Oro verde: così viene chiamato l'olio estratto dai semi di zucca. Pastoso, profumato, facilmente deteriorabile. Il suo uso nella dieta quotidiana presenta tutti i vantaggi degli oli di semi spremuti a freddo; e i semi danno una protezione contro i disturbi di prostata e vescica confermata da studi clinici. Tondeggiante, dalla scorza gialla o a spicchi gialli e verdi. La zucca gialla viene utilizzata in cucina per minestre, gnocchi, ripieni o dolci.

La zucca e i suoi semi

la zucca ama terreni particolarmente ricchi di humus e viene raccolta in autunno: i frutti vengono aperti e svuotati della preziosa polpa mentre i semi maturi devono essere immediatamente puliti e messi a seccare, in quanto sono molto delicati e irrancidiscono facilmente. Una parte di essi verrà utilizzata per la spremitura: verranno macinati e miscelati con acqua calda fino a diventare una sostanza pastosa, che poi sarà pressata per l'estrazione sempre a freddo per non rovinarne i preziosi contenuti. Una volta estratto l'olio di semi di zucca, pastoso e profumato, proprio per la sua facile deteriorabilità deve essere conservato al riparo dalla luce e dal calore, in bottiglie di vetro piccole, che una volta aperte possano essere consumate in breve tempo; viene usato naturalmente a crudo, per condire piatti dal tono robusto, ma anche con le insalate o per ravvivare il gusto di semplici patate lesate.

I semi di zucca in cucina

Si raccomanda di consumarne giornalmente almeno 3 cucchiaini da tavola di semi grezzi di zucca (non salati o tostati), naturalmente crudi, masticandoli accuratamente: essendo essi molto nutrienti, sarà bene ridurre eventuali altri apporti calorici, soprattutto da sostanze grasse. Il suo uso nella normale alimentazione presenta tutti i vantaggi degli oli di semi spremuti rigorosamente a freddo: fornisce infatti una altissima percentuale di acidi grassi polinsaturi e di vit. E. Uso terapeutico dei semi di zucca: Nella medicina naturale i semi di zucca esplicano una funzione importante: l'olio di semi di zucca addizionato ad estratti di piante antinfiammatorie, diventa un ottimo olio da massaggio, da utilizzare in caso di sciatica, dolori alla regione cardiaca, dolori reumatici, tendiniti, tensioni muscolari, fibromialgie.

Per un massaggio rilassante viene raccomandata un'applicazione di olio di semi di zucca (50 gr.) miscelato con 50 gocce di F2 Fragar per massaggi delle zone dolenti.
Per un cataplasma riscaldante e decontratturante si fa una miscela amalgamando argilla con olio di semi di zucca, le 50 gocce di F2 Fragar ed acqua calda quanto basta per ottenere un cataplasma da applicare localmente per una ventina di minuti sulla parte dolente.



Diversi studi scientifici hanno dimostrato che gli estratti di semi di zucca esercitano un'azione favorente l'aumento del tono muscolare nella vescica e, nell'uomo un apprezzabile decongestionamento della prostata cosa che rende il seme di zucca utilissimo nella cura dei disturbi dell'apparato urinario, anche femminile, contro le infiammazioni provocate da esposizioni al freddo, cistite, debolezza e irritabilità della vescica, anche di origine nervosa, catarro vescicale, incontinenza, enuresi notturna. Consumo di semi di zucca nell'alimentazione giornaliera pare quindi essere importante ai fini del mantenimento del tono della vescica, costituendo un buon trattamento preventivo o una terapia casalinga in caso di disturbi leggeri.

Quando i disturbi fossero più gravi, soprattutto in caso di adenoma della prostata viene raccomandato un uso sistematico dei semi come vera e propria terapia. I semi di zucca associati agli estratti di semi di pompelmo Fragar alla dose di 2 capsule per 3 volte al giorno dà ottimi risultati nel trattamento di tutti i disturbi vescicali nella donna e prostatici nell'uomo, anche nel trattamento post-operatorio, dopo interventi sulla prostata.

Gli effetti positivi sarebbero da attribuirsi alla presenza nei semi di pompelmo Fragar di sostanze antinfiammatorie e batteriostatiche mentre nei semi di zucca risiedono altre sostanze preziose, quali la già ricordata vit. E (β e 'y-tocoferoli), dall'azione antinfiammatoria e antiossidante, specie se abbinata al selenio, anch'esso ben rappresentato, e la vit. F (acidi grassi polinsaturi, soprattutto acido linoleico), attiva sul sistema immunitario ed essenziale nella funzione di protezione delle membrane cellulari; magnesio, potassio e calcio assicurano d'altra parte il mantenimento di un buon tono muscolare della vescica e dell'equilibrio osmotico delle cellule.

I principi attivi a cui vengono attribuiti gli effetti terapeutici specifici sulla prostata e sulla vescica sarebbero tuttavia: i delta-7-steroli, molto rari in natura, che eserciterebbero un influsso specifico sul metabolismo ormonale della prostata, di cui sarebbero in grado di far regredire eventuali ingrossamenti benigni.

I semi di zucca nella cosmesi

In cosmesi l'olio di semi di zucca trova impiego come ammorbidente della pelle e come olio curativo per i capelli. L'olio di semi, emolliente, si presta alla preparazione di creme per il viso (unito per esempio a cera d'api, burro di cacao, olio di rosa), di impacchi per i capelli (con olio di oliva, tuorlo d'uovo e cognac per un effetto antiforfora) e di oli da bagno. I semi stessi, contusi, vengono utilizzati uniti a yogurt, per maschere rivitalizzanti, mentre, miscelati ad acqua minerale, forniscono un casalingo latte di pulizia per il viso.

C8 Fragar: composizione e funzioni: C8 Fragar (Ononide, Betulla, Asparago, Pilosella e Graminia):
grazie al suo effetto tonificante su vescica e prostata viene chiamata «catetere vegetale» se ne raccomanda l'assunzione di due compresse 2 volte al giorno in tutti i disturbi vescicali soprattutto associati a ritenzione idrica.
Analizziamo da vicino il potere terapeutico dei singoli composti:



ONONIDE

L'Ononide spinosa ha proprietà diuretiche, depurative e antiinfiammatorie. Gli antichi Greci e Latini la usavano infatti per aumentare l'emissione di urina e per eliminare piccoli calcoli renali e della vescica. Può essere usata anche esternamente come calmante del prurito e per la gola arrossata.

PILOSELLA

La pilosella è principalmente un potente diuretico, che raddoppia il volume dell'urina, e perciò in fitoterapia viene utilizzata nel trattamento degli inestetismi della cellulite, gonfiore alle caviglie, edemi degli arti inferiori, ritenzione idrica specie se conseguente a disordini alimentari o trattamenti farmacologici. Grazie a quest'azione drenante si favorisce l'eliminazione delle tossine, utile in caso di ipertensione, azotemia alta, iperuricemia e reumatismi. Alla pilosella, infatti, viene riconosciuta anche la capacità di promuovere l'escrezione ed il deflusso della bile (possiede un'azione coleretica e colagoga), che contribuisce alla detossificazione epatica. La pianta è particolarmente utile in presenza di calcolosi urica e contribuisce a depurare il sangue dagli eccessi di un'alimentazione ricca in proteine animali.

BETULLA

Nonostante non vi siano indicazioni terapeutiche ufficialmente approvate per la betulla, questa pianta viene utilizzata soprattutto per la sua attività diuretica. Tale attività è stata comunque confermata da studi condotti in merito ed è ascritta alla presenza dei flavonoidi (in particolare alla quercetina), che pare contribuiscano ad accelerare la formazione dell'urina. Alla betulla, poi, vengono anche ascritte proprietà antinfiammatorie e antibatteriche, che si esplicano soprattutto a livello dell'apparato urinario.

GRAMIGNA

Alla gramigna sono attribuite proprietà diuretiche, depurative e antinfiammatorie. Più precisamente, tali attività sono ascrivibili alle saponine, ai polifenoli, all'olio essenziale e alla triticina contenuti all'interno della pianta stessa. A questo proposito, uno studio condotto su animali ha dimostrato che la gramigna - somministrata in associazione con i precedenti rimedi - costituisce un valido aiuto nella prevenzione dell'insorgenza dei calcoli renali, poiché è in grado di prevenire la formazione e il deposito di cristalli di ossalato di calcio a livello dei reni. Come accennato, grazie alle proprietà diuretiche e depurative di cui è dotata, la gramigna può essere impiegata in caso d'infezioni del tratto urinario e per la prevenzione dei calcoli renali e della vescica. Infatti, in questo modo si sfrutta l'attività dilavante esercitata dalle urine proprio per favorire la risoluzione d'infezioni e prevenire la formazione di calcoli. La gramigna contrasta le forme infiammatorie e trova impieghi nel trattamento di gotta, dolori reumatici e affezioni cutanee; oltre ad essere usata come rimedio lenitivo in caso di tosse, grazie all'azione svolta dalle mucillagini in essa contenute.

ASPARAGO

L'asparago è dotato di spiccate proprietà diuretiche, conferitegli dalle saponine e dai flavonoidi in esso contenuti; tali molecole, infatti, sono in grado di stimolare la filtrazione renale. Per questa ragione, l'uso della pianta ha ottenuto l'approvazione ufficiale per il trattamento delle infezioni urinarie e dei calcoli renali. Alle saponine contenute nell'asparago sono attribuite anche proprietà cardiotoniche e lassative, ma tali attività non vengono sfruttate in ambito fitoterapico. Infine, l'asparago è molto apprezzato dal punto di vista nutrizionale, grazie al suo elevato contenuto di vitamine e sali minerali. Asparago contro le infezioni del tratto urinario e contro la formazione dei calcoli renali. Grazie alla spiccata attività diuretica esercitata dall'asparago, questa pianta costituisce un valido rimedio per il trattamento di infiammazioni delle vie urinarie di varia origine e natura, edemi, disturbi epatici, asma bronchiale, gotta e disturbi reumatici. Più precisamente, l'azione diuretica viene sfruttata per favorire la guarigione delle suddette infezioni urinarie e per prevenire la formazione di calcoli renali, grazie all'azione dilavante naturalmente esercitata dalle urine. Tutti questi rimedi sono concentrati nel C8 Fragar di cui consiglio l'assunzione di 2 capsule 2/3 volte la giorno lontano dai pasti possibilmente con un infuso di ortica.

I Semi di Pompelmo (estratto secco Fragar)

Dai semi di pompelmo viene ricavato un estratto considerato particolarmente benefico per la cura naturale della salute, dalle numerose applicazioni. L'estratto dei semi di Pompelmo è ricavato dai semi e dalle membrane del frutto disidratato, possiede una azione antibiotica su una vasta gamma di microrganismi nocivi, come batteri, funghi, virus, lieviti, muffe, e anche parassiti come vermi e pidocchi, oltre a protozoi quale l'ameba, causa di diarrea e dissenteria.

Il loro meccanismo d'azione si basa sull'inibizione della struttura e l'efficienza della membrana cellulare dei microbi, che, modificandosi, causa la perdita di elementi citoplasmatici e diventa incapace di assorbire gli aminoacidi dall'ambiente circostante, per cui i microrganismi vanno incontro alla morte per mancato apporto nutritivo.

L'estratto di semi di pompelmo viene considerato un potente antivirale e battericida: presenta un elevato quantitativo di sostanze antiossidanti, antinfiammatorie e anti allergiche, stimolanti del sistema immunitario. L'estratto di semi di pompelmo contiene inoltre vitamina C, steroli e tracce di sali minerali.

Ad esso vengono attribuite delle proprietà in grado di limitare il rischio di cancro al colon. Esso possiede proprietà antivirali e antimicotiche, unite alla capacità di contrastare numerosi virus e batteri, tra cui l'*Helicobacter pylori*, un microrganismo che può portare ad un aumento eccessivo dell'acidità nello stomaco, infiammazione della mucosa gastrica (gastrite), ulcera gastrica o duodenale.

L'azione antimicotica può essere utile per contrastare lo sviluppo di funghi, muffe e lieviti, fra cui la *Candida albicans*, abitualmente presente sulla cute e sulle mucose senza essere nociva, ma che può manifestare virulenza in caso di alterazione della flora batterica intestinale (notoriamente benefica), specie dopo un uso prolungato di antibiotici, o per eccesso di stress, o cali di efficienza del sistema immunitario. La presenza nell'estratto di Pompelmo di vitamine A, C, E, selenio e zinco, ne fa anche un efficace antiossidante contro i radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento cellulare.

L'estratto di semi di Pompelmo sembra, inoltre, essere efficace verso l'Herpes simplex e i virus influenzali, tanto che quando si manifesta l'influenza, o anche il semplice raffreddore, ne abbrevia il decorso, poiché stimola le difese immunitarie, evitando le complicanze.

Quando il dolore viene dalle articolazioni

Quante volte vi sarà successo di avvertire dolori più o meno forti alle ossa od ai muscoli? La risposta è sempre quella: ho i reumatismi! Ma cosa sono realmente i reumatismi? In questo inserto andremo a classificare ed inquadrare i vari tipi di dolori reumatici ed i rimedi necessari per alleviarli. Reumatismi cosa sono?

I reumatismi sono le affezioni che colpiscono più frequentemente il sistema muscolo-scheletrico e possono interessare chiunque a qualsiasi età e persistere per giorni, mesi o anni.

Nel termine generico di reumatismo si riassume tutta una serie di disturbi osteoarticolari e muscolari accumulati dal dolore ma che hanno origini ben diverse tra di loro: questo termine deriva dal greco reumatismos parola con cui gli antichi greci indicavano il passaggio di un "umore" ossia qualche cosa di nocivo che provocava dolore.

In genere non hanno un decorso prolungato, ma a volte possono manifestarsi per lunghi periodi, provocare forti dolori e condizionare notevolmente la vita di chi ne soffre.

Da un punto pratico possiamo distinguere due grandi categorie di reumatismi: quelli dovuti ad affezioni infiammatorie articolari e quelli dovuti a processi degenerativi delle ossa. L'inquadramento in una o l'altra delle categoria dipende da un attento esame medico e dagli esami clinici eseguiti.

Tra i reumatismi infiammatori abbiamo i reumatismi conseguenti un'infezione (febbrì reumatiche), ed i reumatismi su base autoimmunitaria (artrite reumatoide, la spondilite anchilosante, il lupus eritematoso).

Nella seconda categoria dei processi degenerativi delle ossa abbiamo la coxartrosi (artrosi deformante dell'anca), la gonartrosi (artrosi del ginocchio), la spondilartrosi (reumatismo degenerativo della colonna), l'ernia al disco lombare, la sindrome cervicale e la periartrite scapolomeroale.

Dove nasce il dolore

I capi ossei che formano un'articolazione sono rivestiti di cartilagine perfettamente liscia che ne consente lo scivolamento e sono uniti da un manicotto fibroso chiamato 'capsula' rinforzato da bande connettivali più spesse, dette 'legamenti'. All'interno della capsula si trova la membrana sinoviale che secerne e riversa nell'articolazione un liquido viscoso, il liquido sinoviale, che funge da lubrificante e apporta alla cartilagine gran parte delle sostanze nutritive di cui essa necessita.

Il processo infiammatorio tipico di molte affezioni artritiche colpisce di solito la membrana sinoviale, provocando la secrezione di una maggiore quantità di liquido sinoviale che causa non soltanto il diffuso gonfiore dell'articolazione interessata, ma anche l'irritazione delle terminazioni dolorifiche dell'articolazione e quindi la comparsa di dolori. Se l'artrite ha un decorso breve, come per esempio nella gotta, viene definita acuta; se invece ha un decorso più lungo e lento, come nell'artrite reumatoide, viene definita cronica.

L'artrite che dura da molto tempo, su base degenerativa, come per esempio l'artrosi, provoca invece lesioni della cartilagine articolare che si deteriora progressivamente: le superfici dei capi articolari, lisce e lucide quando sono sane, diventano ruvide, la membrana sinoviale si infiamma, l'articolazione si gonfia e, soprattutto, la cartilagine si altera con dolori e deformazione dell'articolazione. Se la borsa sinoviale è sottoposta ad eccessivo sforzo, come nei lavori usuranti o nel sovrappeso, l'articolazione si infiamma e produce una quantità maggiore di liquido sinoviale che, contenendo molte sostanze irritanti, causa dolore, gonfiore e rossore.

Se il processo infiammatorio interessa un tendine prende il nome di tendinite: per esempio, se si infiamma la membrana che riveste i tendini della mano o quelli del polso o della caviglia, l'infiammazione compromette notevolmente la funzionalità dell'arto con gonfiore e dolore e difficoltà nei movimenti. Anche i muscoli possono essere soggetti a dolori: dopo aver lavorato molto o aver svolto un'intensa attività sportiva si accusano dolori muscolari (detti mialgie) che non sono manifestazioni patologiche particolari, bensì normali reazioni alla fatica.

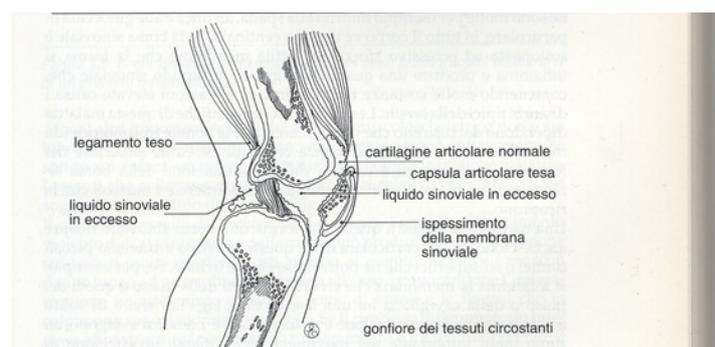


fig. 2a

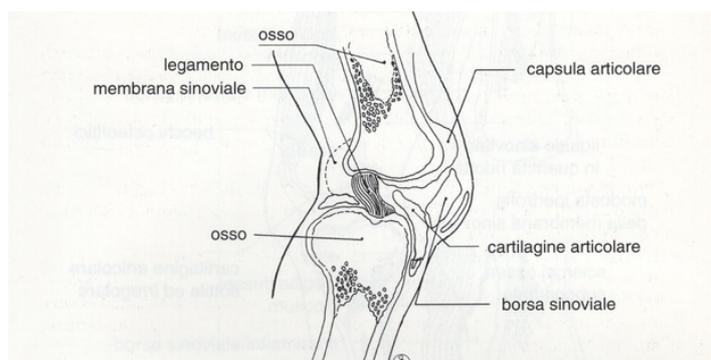


fig. 2b

Gli esami clinici consigliati nelle forme reumatiche

Sia che ci sia un approccio tradizionale o meno alla malattia, ottenere una diagnosi specifica è fondamentale per poter pianificare un trattamento mirato. In genere, per arrivare a un inquadramento corretto è necessario eseguire una serie di esami di laboratorio indirizzati a evidenziare la presenza di infiammazione sistemica e di marcatori di malattia reumatica o auto-anticorpi specifici (esame emocromocitometrico, VES, PCR, fattore reumatoide, anticorpi anti-citrullina, anticorpi anti-fosfolipidi ecc.), nonché alcune indagini strumentali per verificare lo stato delle articolazioni e il livello di compromissione dei tessuti articolari/peri-articolari (radiografia, ecografia, risonanza magnetica ecc.).

Una volta effettuata la diagnosi, si potrà impostare una terapia appropriata, diversa a seconda della specifica malattia presente, ma sempre indirizzata a ridurre il dolore e l'infiammazione (migliorando conseguentemente la funzionalità e la qualità di vita) e, possibilmente, a frenare l'evoluzione del processo infiammatorio/degenerativo.

Dal punto di vista tradizionale, nei reumatismi con una componente infiammatoria più o meno accentuata e nelle forme articolari degenerative associate a dolore moderato-severo, le principali classi di farmaci impiegate per ridurre i sintomi sono rappresentate da farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS), analgesici oppiacei e non-oppiacei e corticosteroidi.

In alcuni casi, l'aggiunta di un farmaco antidepressivo può aiutare a migliorare la sintomatologia dolorosa (in particolare, nel caso della fibromialgia).

La terapia più adeguata

Spesso il paziente si rivolge alla medicina naturale proprio perché vuole evitare un iter diagnostico specialistico che ritiene troppo oneroso o perché deluso dagli approcci della medicina ufficiale. In effetti i farmaci antinfiammatori tradizionali hanno una serie di effetti collaterali molto gravi che li rendono di difficile sopportabilità.

La medicina naturale per contro possiede una serie di fitoterapici e terapie alternative (agopuntura e medicina termale) di dimostrata efficacia sia nel contrastare l'infiammazione sia nel gestire il dolore che l'accompagna. Come abbiamo visto la caratteristica fondamentale della patologia reumatica è una tipica triade rappresentata da: dolore, gonfiore e rigidità. Sottoponendosi ad una cura naturale, questi tre sintomi migliorano confermando l'efficacia clinica della terapia in atto.

Tradizionalmente le piante impiegate in fitoterapia sono inquadrabili in due grandi categorie: le piante antinfiammatorie e quelle analgesiche. Quando diciamo che una terapia naturale ha un'azione antinfiammatoria intendiamo il fatto che esse migliorano il quadro sintomatologico del paziente (dolore, gonfiore, rigidità, tono dell'umore), indipendentemente dalla causa del dolore: nelle artrosi su base metabolica come la gotta o autoimmune come l'artrite reumatoide è importante abbinare questi rimedi naturali e le eventuali sedute di agopuntura con le classiche cure farmacologiche insieme ad un monitoraggio degli esami del sangue specifici tipici di queste malattie.

Vediamo in primis quali sono le piante medicinali che possiedono un'azione antinfiammatoria generale per poi descrivere brevemente come agisce intervenire con l'agopuntura e con la terapia termale.

La fitoterapia delle malattie reumatiche

Le malattie reumatiche sono senza dubbio tra le più frequenti cause di invalidità momentanea e progressiva nella nostra società. Da un punto di vista nosografico, tralasciando i reumatismi secondari e le malattie delle ossa e articolazioni di altra natura (artropatie neurogene, da gotta da malattie del sangue e su base ormonale come l'osteoporosi, quelle su base neoplastica o postraumatiche), possiamo distinguere due grandi categorie di disturbi articolari: quelli dovuti ad affezioni infiammatorie articolari e quelli dovuti a processi degenerativi delle stesse.

Tra i reumatismi infiammatori abbiamo il famoso reumatismo articolare acuto (febri reumatiche), l'artrite reumatoide, la spondilite anchilosante, il lupus eritematoso sistemico, la sclerodermia, e l'artrite psoriasica.

Tra le affezioni degenerative articolari abbiamo la malattia artrosica, la coxartrosi (artrosi deformante dell'anca), la gonartrosi, la spondilartrosi (reumatismo degenerativo della colonna), l'ernia al disco lombare, la sindrome cervicale e la periartrite scapolomeroale.

L'inquadramento in una o l'altra forma va inquadrato attraverso precisi esami clinici (esami ematochimici e i referti radiografici o risonanza magnetica). Molto spesso però l'iter diagnostico è impegnativo e costoso per cui il paziente si rivolge alla medicina naturale per evitare di fare tutti questi esami. o viceversa può arrivare alle cure naturali perché deluso dagli approcci della medicina ufficiale.

I meccanismi d'azione delle piante

Tradizionalmente le piante impiegate nelle cure per le malattie delle ossa e articolazioni sono inquadrabili in due grandi categorie: le piante antinfiammatorie e quelle analgesiche. In realtà spesso una singola pianta possiede entrambe le potenzialità. Come ho spiegato la caratteristica fondamentale della patologia reumatica è la tipica triade rappresentata da: dolore, gonfiore e rigidità. Quando diciamo che una pianta ha un'azione antinfiammatoria intendiamo che tale azione deve esplicarsi sul miglioramento del quadro sintomatologico (dolore, gonfiore, rigidità), indipendentemente dall'eziologia: quello che si deve valutare nelle cure naturali è il miglioramento nel tempo di questi tre parametri dopo un determinato periodo di somministrazione dell'estratto della pianta medicinale. Naturalmente il miglioramento dei sintomi soggettivi dovrebbe essere avvalorato dagli esami medici per ogni caso specifico. Vediamo ora da vicino quali sono le piante antinfiammatorie più attive ed il loro impiego.

C3 Fragar: *Uncaria tomentosa*

L'*Uncaria tomentosa* (C3 Fragar) è una liana della foresta tropicale Amazzonica, di cui viene utilizzata la corteccia. I principi attivi sono rappresentati da alcaloidi (gli alcaloidi sono sostanze azotate costituite dotate di carattere basico analogamente agli alcali, dai quali prendono il nome. Vengono prodotti dalle piante essendo regolatori della crescita delle piante e per la loro difesa dagli attacchi di microorganismi o di insetti parassiti, verso cui esplicano azioni tossiche più o meno accentuate. Se introdotti nell'organismo umano (e animale) oltre una certa dose, tutti gli alcaloidi hanno effetti più o meno tossici, mentre in dosi ridotte parecchi alcaloidi posseggono proprietà stimolante e analgesica, toniche e stimolanti). Viene usata con particolare successo come adiuvante nella terapia di vari tumori e nel trattamento di soggetti affetti da AIDS: queste sue proprietà ne hanno condizionato un posizionamento come "immunostimolante". Va precisato comunque che l'uso principale nella Medicina Tradizionale dei popoli nativi dell'Amazzonia, che per millenni ne hanno tramandato l'utilizzo, è quello di antiinfiammatorio, particolarmente nel trattamento delle patologie reumatiche, molto diffuse in quella regione climatica dove l'umidità fa da padrona.

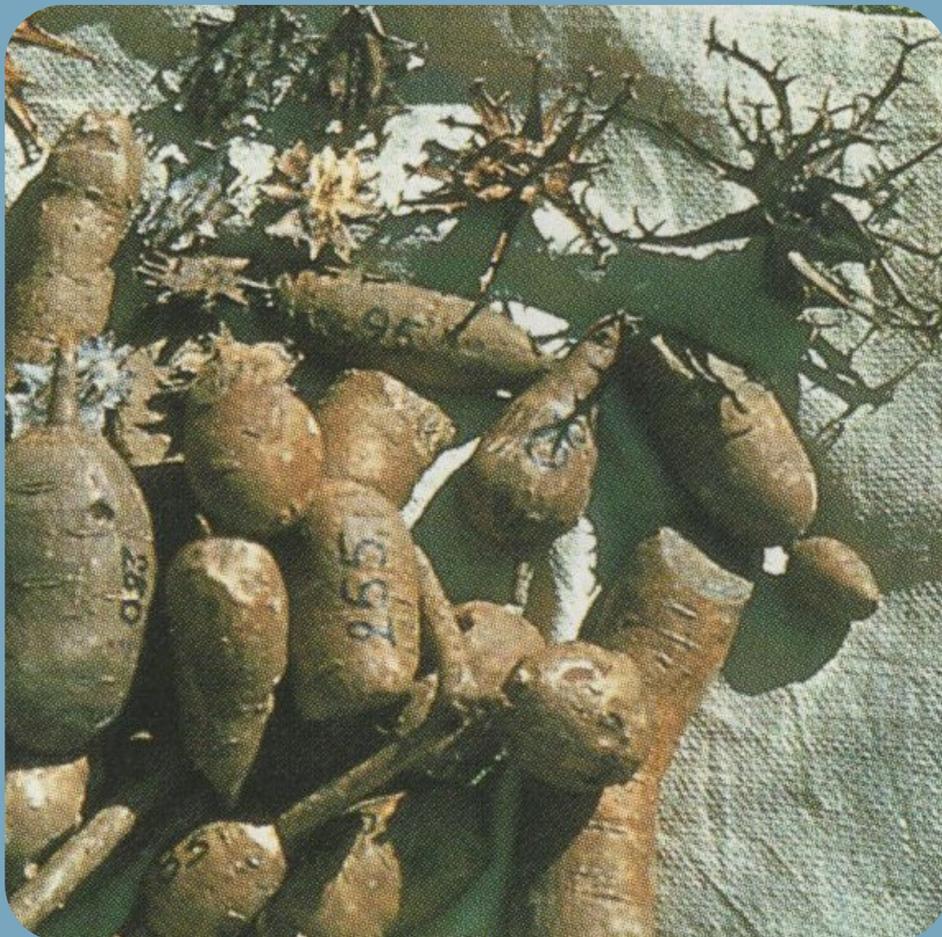


Un recente studio clinico svolto su pazienti affetti da artrite reumatoide, malattia ad eziologia autoimmune nella quale gli immunostimolanti sono assolutamente controindicati, (nelle malattie autoimmunitarie come l'artrite reumatoide, la sclerosi multipla, è il sistema immunitario del paziente che aggredisce i suoi stessi tessuti per cui, stimolare il sistema immunitario peggiorerebbe la malattia) si è assistito ad un impressionante miglioramento clinico, confortando quanto affermato da secoli nella Medicina Tradizionale. È quindi assai probabile che l'attività antiinfiammatoria abbia la netta predominanza su quella immunostimolante, giustificando un suo utilizzo prevalentemente in reumatologia. Dall'insieme di tali studi sembra ormai chiari che si tratta di una pianta prevalentemente ad attività antiinfiammatoria, dato confermato tanto dagli studi clinici come dalla tradizione etnomedica da cui proviene.

C1 Fragar: Arpogofito

L'Artiglio del Diavolo (C1 Fragar) è un'erba nativa del Sudafrica, impiegata da secoli nel trattamento della patologia reumatica. Il principale composto sembra essere un glicoside iridoide (gli iridoidi sono un gruppo eterogeneo di molecole con attività terapeutiche diverse: antinfiammatoria, antalgica, antireumatica, spasmolitica, antiallergica e ipotensiva) denominato arpagoside, verso il quale vengono generalmente standardizzati i vari preparati.

Studi eseguiti su volontari che hanno assunto 4 capsule di 500 mg di un estratto standardizzato di *Harpagophytum procumbens* per bocca al giorno riportavano una generale scomparsa del dolore articolare insieme ad un generale miglioramento della rigidità articolare senza dare gli inconvenienti che danno molti farmaci antinfiammatori (rischio di overdose, assuefazione, dipendenza).



Spiraea olmaria

Questo rimedio è usato con successo da anni nella cura degli stati infiammatori e non solo: esso è composto dalle seguenti piante medicinali.

Spirea olmaria, o più semplicemente olmaria.

È una pianta erbacea perenne dotata di proprietà diuretiche, calmanti e antinfiammatorie. È nota anche come regina dei prati o spirea. L'olmaria fiorisce in maggio-agosto, producendo fiori piccoli, bianchi, gradevolmente profumati e riuniti in una pannocchia terminale ampiamente ramificata. Proprio i fiori essiccati, talvolta raccolti insieme alle parti aeree, costituiscono la droga nota come spirea olmaria. La droga contiene flavonoidi (i flavonoidi sono una famiglia di sostanze naturali con azione antiossidante, azione protettiva sul microcircolo, azione antinfiammatoria) soprattutto spiraeoside nonché altri derivati della quercetina e del kempferolo. L'olio essenziale, presente in quantità minime, è composto soprattutto da aldeide salicilica e salicilato di metile (questi derivati dall'acido salicilico hanno effetti analgesici, antipiretici ed antinfiammatori. La comune aspirina è un derivato sintetico di questi componenti della pianta della spirea; questi ultimi tuttavia sono privi di effetti gastrolesivi ed in questo senso, la spirea può essere considerata una valida alternativa all'aspirina di sintesi. Nei soggetti allergici all'aspirina l'olmaria può comunque essere responsabile di reazioni allergiche). La spirea olmaria viene utilizzata prevalentemente come diaforetico (azione riscaldante e sudorifera) nelle malattie da raffreddamento ed anche, soprattutto nella medicina popolare, come diuretico. I fiori di olmaria vengono anche impiegati, nei reumatismi muscolari ed articolari nonché contro la gotta.



Proprietà della Spirea Olmaria:

La spirea olmaria è una pianta priva di tossicità, della quale si usano le sommità fiorite sotto forma di infuso per le loro modeste proprietà diuretiche, antiinfiammatorie e calmanti. La spirea viene consigliata per alleviare dolori di lieve e media entità e di qualsiasi origine; in particolare, si sottolinea la sua attività antireumatica, antigottosa (facilita l'eliminazione dell'acido urico) e diuretica (utile in presenza di cellulite e ritenzione idrica).

Oltre ai salicilati, la spirea contiene flavonoidi (0,5%), vitamina C e tannini che mostrano un'azione antiossidante. Per queste ragioni la Spirea Olmaria è una pianta d'elezione per combattere gli stati infiammatori cronici.

Modo d'uso

Si consiglia di assumere F2 Fragar alla dose di 50 gocce per 2/3 volte al giorno indipendentemente dai pasti. L'estratto idroalcolico F2 Fragar ha proprietà aspirino simili con azione antinfiammatoria e antidolorifica molto accentuata. Per potenziarne l'azione consiglio di assumere le gocce con la tisana di olmaria.

La tisana di olmaria contiene pochi salicilati che sono poco solubili in acqua mentre è ricca di composti aromatici ed è indicata in tutte le malattie da raffreddamento febbrili in cui sia indicata una cura sudorifera come nell'influenza ed altre malattie febbrili, come pianta antireumatica e diuretica. Preparazione della tisana: versare acqua bollente su 2 a 5 cucchiaini di droga in taglio tisana; filtrare dopo 10 minuti circa: berne una tazza più volte al giorno.

Come agisce l'acido acetil salicilico

L'acido acetilsalicilico, comunemente noto con il nome di aspirina (che letteralmente vorrebbe dire senza Spirea o Spirea di sintesi) è un farmaco antinfiammatorio non-steroido (FANS) della famiglia dei salicilati. I farmaci antinfiammatori si dividono in due categorie: quelli derivanti dal cortisone o steroidei e quelli non steroidei o FANS (farmaci antinfiammatori non steroidei).

Erodoto nelle Storie narrava che esisteva un popolo stranamente più resistente di altri alle comuni malattie; tale popolo usava mangiare le foglie di salice. Ippocrate, considerato il padre della medicina, descrisse nel V secolo a.C. una polvere amara estratta dalla corteccia del salice che era utile per alleviare il dolore e abbassare la febbre. Un rimedio simile è citato anche dai sumeri, dagli antichi egizi e dagli assiri. Anche i nativi americani lo conoscevano e lo usavano per curare mal di testa, febbre, dolori muscolari, reumatismi e brividi.

Nell'era moderna è stato il reverendo Edward Stone, nel 1757, a scoprire gli effetti benefici della corteccia di salice, da lui assaggiata, oltre al suo sapore amaro. L'acido acetilsalicilico fu isolato anche dai fiori di olmaria (*Spiraea ulmaria*) infine nel 1860 un gruppo di chimici tedeschi riuscirono a sintetizzare l'acido salicilico, immettendolo poi sul mercato a un prezzo dieci volte inferiore all'acido estratto dal salice de dalla spirea olmaria. Il meccanismo di azione dell'aspirina fu conosciuto in dettaglio solamente nel 1970.

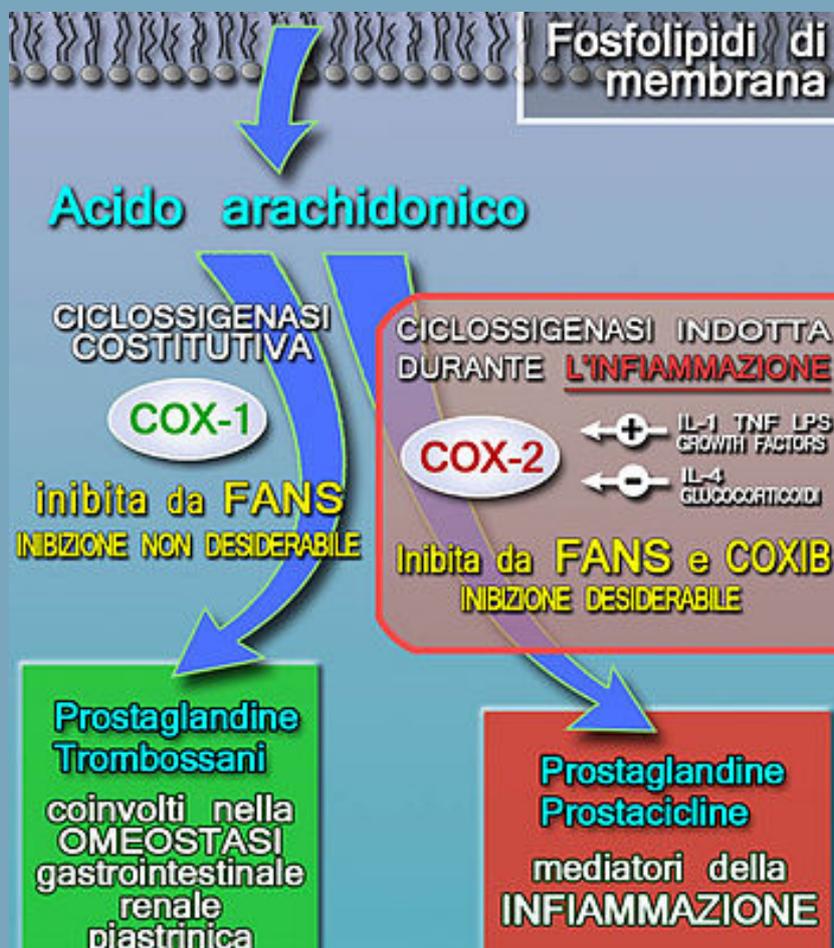
L'infiammazione è un processo complesso causato dalla produzione di due mediatori chimici chiamati prostaglandine e trombossani ad opera di enzimi chiamati ciclossigenasi che provocano arrossamento, gonfiore e dolore. (Le prostaglandine sono ormoni locali prodotti dal corpo e assolvono a svariate funzioni, tra le quali vi sono la trasmissione del segnale del dolore al cervello e la modulazione della temperatura corporea a livello dell'ipotalamo).

L'inibizione avviene perché l'enzima cicloossigenasi - coinvolto nella loro sintesi - viene inattivato dall'acido acetilsalicilico, rendendolo non più funzionale. Un basso dosaggio di acetilsalicilati a lungo termine ha effetto inibitore sull'aggregazione delle piastrine, che si traduce in una fluidificazione del sangue.

Questa proprietà la rende utile per ridurre l'incidenza degli infarti (i trombociti hanno azione prettamente anticoagulante: questa azione è sfruttata per prevenire l'ostruzione arteriosa dovuta a formazione di trombi soprattutto dopo un evento come infarto del miocardio o sindrome coronarica acuta). L'assunzione di piccole quantità di aspirina può ridurre il rischio di coagulazione interna e, quindi, può svolgere un ruolo significativo nel ridurre i rischi di ictus e infarto.

Pertanto, bere una tazza di tè di corteccia di salice bianco una o due volte al giorno, può ugualmente ridurre il rischio di infarto e ictus in persone ad alto rischio. Infine una importante ricerca ha dimostrato che l'acido acetilsalicilico ha una dimostrabile azione preventiva sulla formazione dei tumori probabilmente in virtù della sua azione antinfiammatoria.

L'effetto collaterale più importante dei FANS riguarda il tratto gastro-intestinale, dove si possono avere ulcere ed emorragie a causa della riduzione della sintesi di sostanze che proteggono la mucosa gastrica e le emorragie dovute all'effetto anticoagulante effetto che l'estratto naturale non presenta.



Salice rosso

Il salice è una pianta medicinale antinfiammatoria . L'azione è dovuta soprattutto alla salicina. Esistono diverse varietà di salice ma la più preziosa è la varietà purpurea (F2 Fragar). La corteccia di salice è stata utilizzata in medicina dagli antichi medici greci ed egiziani per secoli. Nel 1829 gli scienziati hanno scoperto il suo principio attivo la salicina, che ha effetti sulla salute simili a quelli dell'acido acetilsalicilico (aspirina). Essa contiene anche tannini, glicosidi, catechine e flavonoidi antinfiammatori. Gli studi suggeriscono che l'attività analgesica e anti-infiammatoria della corteccia di salice mostra i suoi effetti lentamente, ma l'efficacia può durare più dell'aspirina. La salicina viene convertito in acido salicilico dopo che è stata assorbita dallo stomaco, pertanto, non provoca l'irritazione dello stomaco come l'aspirina e può essere una valida alternativa all'aspirina. Il salice è una pianta dotata di proprietà antinfiammatorie, analgesiche e antipiretiche.

Tali attività sono imputabili al suo contenuto di salicina che, una volta ingerita e in seguito a metabolismo intestinale ed epatico, viene convertita in acido salicilico. L'acido salicilico svolge le sue attività analgesiche, antinfiammatorie e antipiretiche tramite l'inibizione dell'enzima ciclossigenasi, (vedi riquadro) ossia dell'enzima deputato alla trasformazione dell'acido arachidonico nelle prostaglandine responsabili dell'insorgenza di infiammazione, febbre e dolore. La salicina, pertanto, può essere considerata come una sorta di pro-farmaco di impiego elettivo per il trattamento di reumatismi e dolori in generale di diversa origine e natura, quali il mal di testa, i dolori di origine infiammatoria e i dolori associati a malattie da raffreddamento: riniti, influenza, sinusiti. Le attività analgesiche e antinfiammatorie esercitate dalla salicina possono essere utili anche per il trattamento di dolori di lieve entità. Risulta anche essere utile contro le fibromialgie, le atalgie, le forme reumatiche croniche, l'insonnia. Riduce il tasso di glucosio nel sangue ed i crampi di origine mestruale. Per uso esterno, il decotto viene utilizzato per irrigazioni, impacchi e bagni antireumatici.

Quali sono i vantaggi della corteccia di salice rosso?

Studi e ricerche identificano la corteccia di salice come anti-infiammatorio, antipiretico, antisettico, anti-ossidante, analgesico e

stimolante del sistema immunitario. E' stata utilizzata nel trattamento di diverse condizioni come nelle fibromi algie, sindromi da stanchezza

cronica, mal di testa, mal di denti, mal di schiena, artrosi, sindrome premestruale, crampi mestruali, dolori muscolari e tensioni, disturbi cardiovascolari, tagli, ferite, ustioni, raffreddori, influenza, febbre e disturbi reumatici e infiammatori, cioè borsite, artrite, dolore articolare, sindrome del tunnel carpale e tendinite, mal di schiena, collo e dolori muscolari. La corteccia di salice bianco è stata a lungo utilizzata nel trattamento della febbre associata a raffreddore e influenza. Generalmente, per il trattamento di questi disturbi, si consiglia l'assunzione di circa 6-12 grammi di droga al giorno, corrispondenti, indicativamente, a 60-120 mg di salicina. Preparazione della tisana: Porre 2-3 gr. di droga finemente tagliata o grossolanamente polverizzata in acqua fredda, (un cucchiaino da tè corrisponde a circa 1,5 gr.) portare all'ebollizione e filtrare dopo 5 minuti. Una tazza di tisana 3-5 volte al giorno in associazione a F2 Fragar (30 gocce) con C1 Fragar (1 capsula).

Preparazione dell'impacco: puoi prepararti anche un impacco di corteccia di salice facendo bollire la corteccia per circa 10 minuti e avvolgendola poi in una garza. Senza lasciare che si raffreddi, applicala sull'area dolorante e coprila con un panno per mantenere il calore.



Betulla

La betulla (*Betula pendula*) è un albero diffusissimo in Europa e dai mille impieghi in fitoterapia ed erboristeria, proprio grazie all'elevata disponibilità. Tante sono le proprietà di questa pianta, nota per il lungo tronco di legno chiaro. Le foglie e le gemme di betulla sono ricche di flavonoidi, tannini, oli essenziali, vitamina C e saponine. La corteccia contiene triterpeni, betulina e tannini.

Gli usi pratici sono diversi: la betulla si può assumere tramite infuso o decotto (un cucchiaino per una tazza di acqua) delle parti sia fresche sia essiccate, acquistabili in erboristeria; tintura madre; integratore; olio essenziale. Alla betulla sono associate proprietà depurative, diuretiche, antisettiche e antinfiammatorie. Nella medicina popolare le foglie di betulla

vengono usate anche contro la gotta ed i reumatismi, per la cosiddetta "pulizia del sangue" nelle cure depurative primaverili, contro la caduta dei capelli e sfoghi della pelle, per incrementare la diuresi nelle affezioni batteriche o infiammatorie delle basse vie urinarie e contro la renella; quale coadiuvante nel trattamento dei disturbi reumatici.

Preparazione della tisana: Versare acqua bollente su 2-3 g di droga finemente tagliata, passando dopo 10-15 minuti attraverso un colino.

Gli estratti, gli infusi e le tinture di betulla trovano indicazione nella sindrome premestruale, nella prevenzione della calcolosi renale e della renella, negli edemi da insufficienza cardiaca, in presenza di ipertensione arteriosa, ascite, vertigini, ma anche di edemi degli arti inferiori da insufficienza venosa e cellulite. Nell'associazione di *F2 Fragar* si sfrutta l'azione drenante della betulla per potenziare l'azione antinfiammatoria degli altri estratti.

Reumatismi e Agopuntura

L'agopuntura è una medicina che cura l'energia dell'organismo perché quando questa si indebolisce permette alle malattie di prendere il sopravvento. L'esito di queste aggressioni è l'ostacolo alla circolazione dell'energia vitale all'interno dei meridiani che ci permette di stare in buona salute. I reumatismi nella agopuntura sono il risultato della aggressione di energie nocive esterne come il vento e l'umidità con relativo ristagno di sangue, responsabile della sintomatologia reumatica: parestesie, rigidità, dolori, inibizioni funzionali, infiammazioni e deformità. Le energie nocive in questione sono tre: ed ognuna di esse dà un quadro peculiare:

1) VENTO: se prevale il vento, la sindrome reumatica è di tipo migrante: le articolazioni vengono colpite in successione e con manifestazioni polimorfe (reumatismo vagante). Il quadro è caratterizzato dalle articolazioni che sono dolenti ed infiammate; i tendini ed i muscoli sono rilasciati; si ha sensazione di freddo e caldo con patina linguale bianca o gialla

2) FREDDO: se prevale il freddo, la componente dolorosa è più evidente ed è associata alla rigidità (reumatismo doloroso). I sintomi sono caratterizzati da dolori a localizzazione ben determinata; contratture; rigidità; miglioramento col calore; peggioramento col freddo; segni infiammatori scarsi o assenti; patina linguale bianca.

3) UMIDITÀ: se prevale l'umidità, prevalgono la parestesia e l'edema, nonché la rigidità articolare (reumatismo fisso). La sintomatologia sarà caratterizzata da dolori fissi, edemi e parestesie; sensazione di corpo pesante; patina linguale bianca e vischiosa.

4) Sindrome ad evoluzione calore:

A queste cause esterne se ne aggiungerebbe una quarta di origine interna dovuta ad un deficit energetico (carenza di yin con fuga dello yang) che libera calore interno che può interferire con la normale circolazione energetica nei meridiani principali e secondari, rendendo questi ultimi più aggredibili da parte delle energie cosmiche allo stato latente. La sintomatologia sarà caratterizzata da articolazioni con evidenti sintomi infiammatori; febbre o sensazione di febbre; miglioramento col freddo; peggioramento col calore; patina linguale gialla. Se queste energie cosmiche penetrano in profondità nell'organismo si avranno sintomi profondi quali lombalgia; dorsalgia; tonsillite; nefrite; sindrome depressiva; astenia.

La dieta nei reumatismi

Nel caso dei reumatismi andrebbe privilegiata un'alimentazione naturale con cibi antiossidanti e anti-infiammatori (vedi articolo sui polifenoli). Gli alimenti antinfiammatori sono quelli ricchi di omega 3 / omega 6, i cosiddetti "acidi grassi essenziali", precursori di importanti sostanze che combattono l'infiammazione, come pesce, semi oleosi (girasole, sesamo, zucca e lino) e oli vegetali: olio extravergine di oliva, olio di germe di grano e olio di lino spremuto a freddo. Sarebbe da preferire un'alimentazione naturale a base di cereali integrali, legumi, carne bianca, verdura e frutta di stagione. Da evitare alimenti pro-infiammatori come lo zucchero bianco, le bevande zuccherate, i dolci, latte e derivati, yogurt, carne rossa e salumi.

Gli alimenti alcalinizzanti sono quei cibi che favoriscono i giusti processi biochimici nel nostro organismo e che sono ricchi di vitamine e sali minerali. Rientrano fra questi frutta e verdura di stagione, oli vegetali, semi oleosi e frutta secca. Da ridurre gli alimenti più acidificanti come latte e derivati, carne e cibi raffinati.

I dolori cervicali

I dolori cervicali sono una delle problematiche più frequenti: quasi ogni giorno sentiamo qualche doloretto o sensazione di disagio nella regione cervicale che, fortunatamente, nella maggior parte dei casi scompare rapidamente poiché, essendo evidente quale ne sia la causa, basta prendere qualche semplice provvedimento per evitare che si manifesti nuovamente. In altri casi, invece, i dolori al collo sono intensi ed hanno un decorso lungo ad andamento cronicizzante e sono perciò fonte di grandi disagi.

Una parte delicata

Il collo è quella parte del corpo che sorregge il capo e lo unisce al torace. Il peso della testa (circa 4,5 kg) è sostenuto dalla struttura ossea del collo, le sette vertebre cervicali, che sono separate l'una dall'altra da un disco intravertebrale, un anello fibroso contenente una sostanza gelatinosa, che ammortizza i piccoli traumi e garantisce la flessibilità della colonna cervicale. Il collo presenta una naturale curvatura in avanti e può muoversi in varie direzioni grazie alle sue articolazioni, legamenti e muscoli che fasciano il collo come la tenda di un circo e che lo tengono in posizione giusta.

Le cause dei dolori cervicali

I dolori cervicali possono avere molteplici cause : la più comune è un'insolita tensione o infiammazione dei tendini e muscoli della zona cervicale (cervicale muscolo tensiva) l'artrosi vera e propria dovuta a una degenerazione dei legamenti e vertebre cervicali. Se la membrana su cui poggia il disco non è sufficientemente forte, il disco può uscire dai propri confini naturali e premere su un nervo causandone l'irritazione (compressione radicolare). Queste tre cause sono responsabili di circa il 98% dei dolori cervicali.



Un problema anche per i giovani

I dolori cervicali, cronici o acuti, tuttavia, possono manifestarsi anche in assenza di affezioni a carico delle articolazioni e dei dischi intervertebrali come succede nei giovani che passano molte ore in posizioni scomode a scuola o sul lavoro; e l'uso continuo di computer e cellulari ha aumentato enormemente le problematiche cervicali tra le nuove generazioni. Fig 16 Sono aumentate soprattutto le problematiche acute: spesso ci si sveglia con il collo rigido e

dolorante. Qualsiasi minimo movimento provoca dolori molto forti che possono anche diffondersi nei muscoli della parte posteriore del collo o irradiarsi tra le scapole o raggiungere il braccio. Questa affezione prende il nome di torcicollo ed è solitamente causata dall'assunzione di una posizione scorretta. La posizione del collo nel sonno è molto importante poiché spesso si giace supini o su un fianco e il collo non poggia su un sostegno adeguato con una giusta posizione

e la colonna cervicale subisce una forte tensione e irritazione delle sue terminazioni nervose che provocano a loro volta un'attività riflessa, come per esempio la contrazione delle fibre muscolari circostanti. Conseguenze ne sono l'irrigidimento del collo, delle spalle fino ad irradiarsi alla testa, al torace, alle braccia e alle mani.

Altri dolori riflessi

Gli stimoli dolorosi provenienti dai tessuti profondi del collo, per esempio, da un legamento sottoposto ad eccessiva tensione, provocano

sintomi riflessi come il formicolio o l'intorpidimento delle braccia e delle mani con gonfiore che si presenta soprattutto di mattina e tende a

regredire nel corso della giornata e sono dovuti alla compressione di un nervo spina

certa



Cosa succede con l'età che avanza

Man mano che si invecchia sia i tessuti di sostegno del collo, sia quelli che ne garantiscono la mobilità subiscono qualche alterazione, localizzata soprattutto nella parte inferiore. Con il passar del tempo si verificano lesioni sia nei dischi intervertebrali (si riduce il loro volume a causa della diminuzione della percentuale d'acqua contenuta) sia nelle articolazioni intervertebrali (forme osteoartrosiche); le superfici cartilaginee si riducono, mentre su quelle ossee crescono becchi osteofitici, diventa molto più difficile piegare il collo verso la spalla.

In tal modo le articolazioni malate, non essendo più elastiche come in gioventù, sono più soggette a piccoli traumi o lesioni prodotte anche dalle attività più banali. A causa dell'invecchiamento delle ossa e cartilagini del collo, i corpi vertebrali si avvicinano comprimendo i nervi cervicali generando il dolore che si dirama al braccio accompagnandosi spesso a formicolii e perdita di forza alle braccia e mani soprattutto in condizioni di stress nervoso che peggiora la

contrattura dei muscoli del collo. Difatti, quando una persona è sotto stress o è molto tesa, i suoi muscoli cominciano ad irrigidirsi, attivando anche le corrispondenti strutture dolorifiche ed intensificando così gli eventuali dolori cervicali. La tensione muscolare deve sempre essere presa in considerazione come una delle possibili cause dei dolori cervicali. Infine lo stress psicologico influenza notevolmente la trasmissione dell'impulso dolorifico al sistema nervoso centrale ed accentua, perciò, la sensazione di dolore

Quindi la tensione intensifica il dolore sia perché provoca la contrazione delle fibre muscolari che a loro volta sollecitano strutture sensoriali molto sensibili, sia perché attiva i collegamenti tra midollo spinale e cervello e innesca i meccanismi del dolore riferito, peggiorando considerevolmente lo stato del paziente.

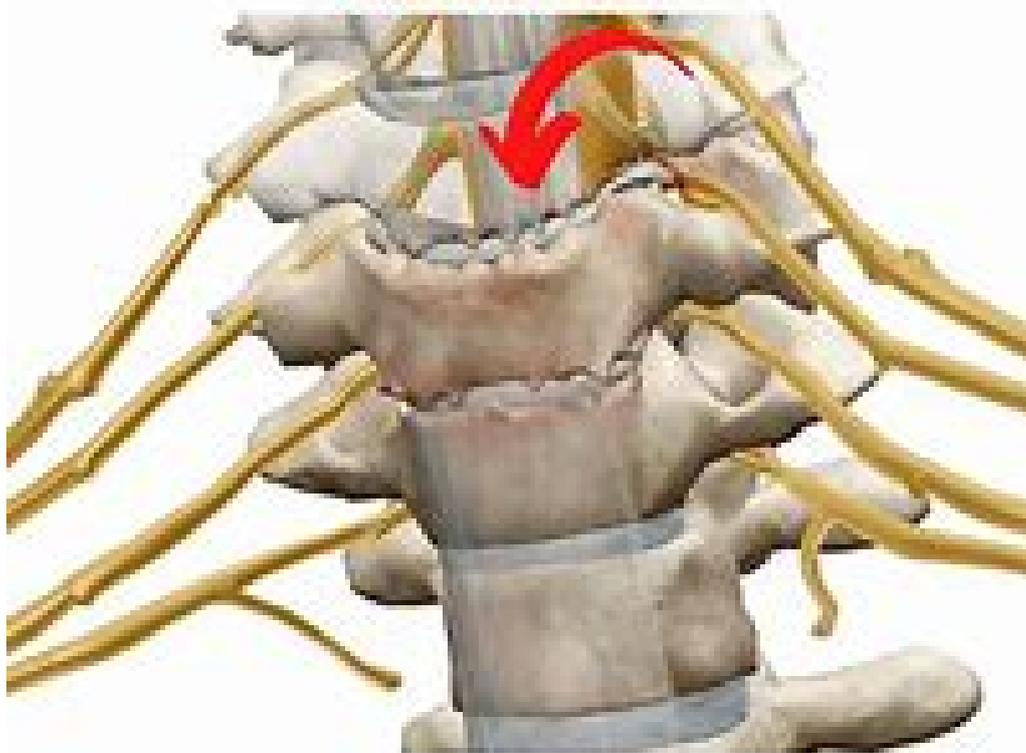
I rimedi

I rimedi per l'artrosi cervicale passano dalle abitudini di vita che Aadeguato esercizio fisico, le patologie di base come ipertensione, diabete, obesità e lo stress nervoso sono le concause principali che devono essere corrette per non soffrire più di sindrome cervicale.

Controllate innanzitutto in che posizione tenete il collo di giorno e di notte: se è scorretta è sicuramente responsabile, almeno in parte, dei vostri dolori cervicali. Se soffrite di dolori cervicali cronici potrebbe essere molto utile l'agopuntura (vedi capitolo a parte) o una adeguata fisioterapia.

Anche gli esercizi di rotazione e distensione del collo possono contribuire considerevolmente ad eliminare i dolori cervicali. Come per i dolori acuti, anche per quelli cronici possono essere necessari dei fitoterapici specifici in aggiunta a quelli prescritti per le infiammazioni in generale (P3,C1,C3,F2 Fragar).

Artrosi vertebrale e osteofitosi



P3 Fragar (Tanacetum parthenium)

Il tanaceto è un'erba aromatica simile alla Calendula e Tarassaco con fiori sono simili alla Camomilla. L'estratto di partenio è ricco di flavonoidi con azione spasmolitica (calma le contrazioni muscolari da spasmi) sulla muscolatura liscia del tratto gastroenterico, di lattoni sesquiterpeni, come il partenolide, che modulano le funzioni del sistema della serotonina, per questo si ritiene possano prevenire l'emicrania e di tannini ed eterosidi che hanno proprietà

antinfiammatorie: questi componenti conferiscono al P3 Fragar un ottimo effetto nell'alleviare i dolori da cervicale soprattutto se accompagnati ad emicrania, nausea e vomito; come antinfiammatorio trova impiego nel trattamento dei dolori artritici. Contiene un olio essenziale con azione spasmolitica (che calma gli spasmi) ed è quindi indicato nelle sindromi premestruali: rilassa la muscolatura liscia calmando le contrazioni della muscolatura uterina costituendo un valido aiuto in caso di dismenorrea (mestruazioni dolorose). Il partenolide contenuto in questa pianta ha proprietà antinfiammatoria, antiossidante ed antitumorale nei confronti di alcuni tipi di cancro come il carcinoma gastrico, quello polmonare, quello prostatico e il mieloma multiplo. Queste proprietà rendono il P3 Fragar un rimedio di elezione nelle forme infiammatorie cervicali associate a cefalee e stress nervoso.



Ansia, stress nervoso e cervicale

L'artrosi cervicale si associa a tensione diffusa a collo e spalle, rigidità generalizzata e dolori non ben definiti, disturbi gastrointestinali, stanchezza e scarsa qualità del sonno. Sotto questi disturbi spesso si nasconde una causa ben precisa: quale? Il nostro sistema nervoso! Il nostro sistema nervoso è qualche cosa di molto complesso e non può essere completamente controllato. Difatti accanto ad una sua componente volontaria si affianca una componente involontaria che si chiama sistema nervoso neurovegetativo o autonomo che è il controllore del funzionamento di tutti gli organi: il sistema neurovegetativo autonomo non è sotto il controllo della nostra volontà e si attiva involontariamente (per questo si chiama autonomo) quando siamo di fronte ad un pericolo, o quando stiamo affrontando un'attività fisica; in pratica si attiva ogni qualvolta ci sia uno stress più o meno grande sia fisico che psichico alzando i battiti cardiaci, la pressione, ed il tono muscolare. In condizioni di stress cronico il sistema nervoso autonomo rimane cronicamente attivo creando uno stato di tensione muscolare continuo soprattutto nella regione cervicale: si è sempre tirati come corde di violino! Oltre a ciò il sistema nervoso autonomo con la sua branca "vagale" svolge una funzione antinfiammatoria (Il nervo vago è un nervo che parte dal tronco dell'encefalo estende o "vaga" (da qui il nome) per tutto il corpo, innervando soprattutto gli organi interni. E' il principale nervo del sistema "parasimpatico" che fa tutto il contrario dell'ortosimpatico: ti rilassa, ti aiuta a digerire, rallenta i battiti cardiaci, regola l'intestino eccetera. Da alcuni anni sappiamo che è anche il principale sistema anti-infiammatorio che l'organismo ha a disposizione e tra l'altro si è dimostrato che funziona molto meno quando la persona ha una personalità fortemente ansiosa! Quindi stress e ansia aumentano le infiammazioni nell'organismo intossicandolo).

Quali sintomi può provocarti il sistema nervoso autonomo squilibrato:

1) Cefalea muscolo tensiva

Quando il tono dell'ortosimpatico aumenta molto, aumenta anche la presenza in circolo di catecolamine (adrenalina e noradrenalina), le quali sono sostanze vaso-costrittrici periferiche. La loro presenza è utilissima in certi casi, ma la loro produzione costante tiene, come abbiamo già visto, i muscoli sempre tesi e rigidi. Il tratto cervicale è particolarmente sensibile a questi meccanismi, e sai già che quando la tensione al tratto cervicale è alta, questa può diventare in un attimo cefalea muscolo tensiva.

2) Dolori e rigidità al tratto cervicale

Come spiegato, la costante attività dell'ortosimpatico tiene i muscoli sempre tesi, ed in particolare i muscoli cervicali. Tipicamente chi ha questo tipo di situazione non avverte dolore in un punto preciso, ma sente più che altro una "morsa" ai lati del collo.

3) Dolori diffusi e rigidità

Il sistema ortosimpatico tiene i muscoli sempre in tensione, quindi è logico pensare la mobilità sarà scarsa, e la sensazione sarà di rigidità diffusa. Non solo: il sistema nervoso, tramite il nervo vago, esercita importanti effetti anti infiammatori su tutto il corpo, e certi stati emotivi possano ridurre queste funzioni provocando dolori diffusi e non ben definiti perché il corpo non è più in grado di "sfiammarsi" entrando nella fase detta "fibromialgia".

4) problemi digestivi

Lo stress causa continui spasmi dei visceri e come conseguenza il transito del cibo diventa più faticoso e doloroso, e questo conduce inevitabilmente a gonfiori e irritazione del colon.

5) Disturbi del sonno

6) Attacchi di panico e tachicardia

Ci sono persone che hanno l'intestino perennemente contratto e soffrono di attacchi di panico soprattutto dopo pasti pesanti o avere preso freddo alla pancia, questi stimoli generano un segnale di allarme nel sistema nervoso, che fa scattare l'attacco di panico. Nessun conflitto di personalità o traumi psicologici rimossi! Il panico arriva per l'infiammazione dell'intestino e questo meccanismo può riguardare anche altri organi.

Cosa puoi fare per migliorare il tuo sistema nervoso?

Le strategie che puoi mettere in atto sono diverse:

1) migliora la respirazione: è un modo semplice, conosciutissimo e facilissimo da praticare, con enormi potenzialità di ridurre i sintomi associati alla elevata attività del sistema nervoso.

2) Attività motoria specifica: questo significa dedicare regolarmente del tempo per una specifica attività motoria sulla base delle esigenze individuali.

3) Fitoterapia specifica: l'estratto di tanaceto (P3 fragar) ha una potente azione di regolazione sul sistema neurovegetativo; se ne assume dalle 30 alle 50 gocce per 2/3 volte al giorno.

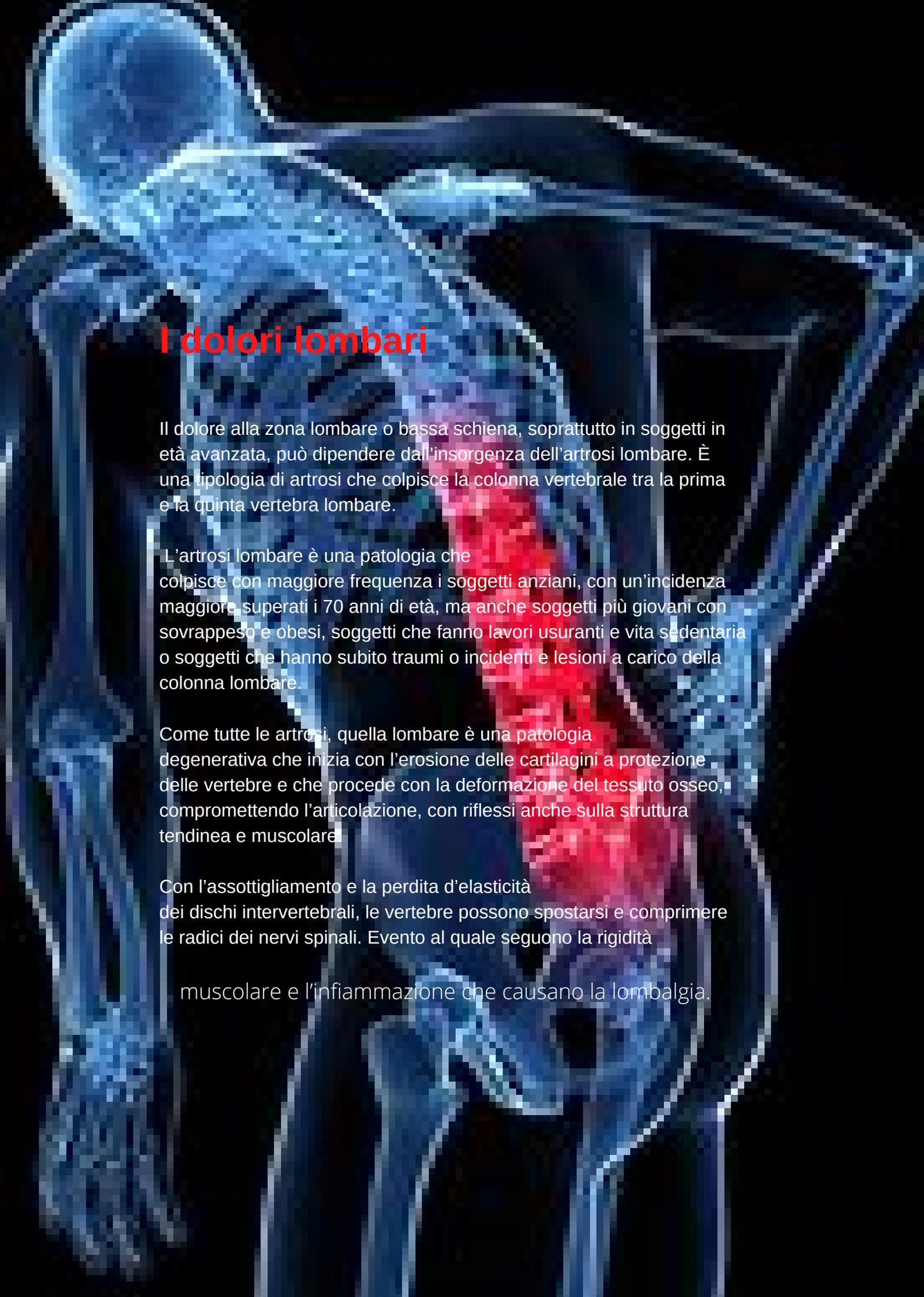
4) Ginnastica oculare: da non trascurare il lavoro sugli occhi: i muscoli che muovono fisicamente i tuoi occhi, possono non essere ben coordinati e creare mal di testa. Fare esercizi specifici per i muscoli dell'occhio è estremamente vantaggioso nel nostro tentativo di potenziare il sistema nervoso con la ginnastica oculare.

5) Migliora la postura: stesso discorso fatto prima sui muscoli cervicali vale per tutti i muscoli posturali: più il tuo sistema nervoso tiene alta la tensione, più di sentirai rigido e la tua postura peggiorerà, assumendo il tipico atteggiamento di "spalle in avanti". Migliorando la tua muscolatura con esercizi ben eseguiti può aiutarti a gestire meglio il sistema nervoso. 6) Fai attività aerobica: la forte attività del sistema nervoso conduce spesso ad avere un respiro corto e

superficiale. L'attività aerobica come la corsa, la bici oppure il nuoto possono aiutare: se fatte in maniera dolce, conducono ad una diminuzione degli ormoni dello stress (cortisolo ed adrenalina) e ad un aumento delle sostanze anti infiammatorie legate al benessere (serotonina ed endorfine).

7) Migliora la tua alimentazione: esiste un collegamento tra flora microbica intestinale e la produzione di neurotrasmettitori ed il benessere del sistema nervoso. La salute della flora microbica intestinale dipende in buona parte da come e cosa si mangia quindi si può dire che: lo stile alimentare influenza direttamente lo stato emotivo e nervoso. Una ottima base di partenza bilanciata è la dieta "antiaging" che ha un'azione antinfiammatoria ed antiossidante specifica.

8) Migliora la tua idratazione: anche solo mezzo litro in meno di acqua al giorno, rispetto alle nostre esigenze, può condurre l'organismo ad un aumento di ormoni dello stress iniziando la ritenzione di liquidi: un pessimo affare. Più i muscoli sono elastici ed idratati, migliore sarà il tono nervoso. La regola è di bere un bicchiere d'acqua ogni dieci chili di peso corporeo: se pesi 70 kg. dovrai bere di media 7 bicchieri d'acqua al giorno.

An anatomical illustration of the human spine, showing the cervical, thoracic, and lumbar regions. The lumbar region, consisting of the lower back vertebrae, is highlighted in a bright red color, indicating the area of focus for the text. The rest of the spine is shown in a light blue, semi-transparent style.

I dolori lombari

Il dolore alla zona lombare o bassa schiena, soprattutto in soggetti in età avanzata, può dipendere dall'insorgenza dell'artrosi lombare. È una tipologia di artrosi che colpisce la colonna vertebrale tra la prima e la quinta vertebra lombare.

L'artrosi lombare è una patologia che colpisce con maggiore frequenza i soggetti anziani, con un'incidenza maggiore superati i 70 anni di età, ma anche soggetti più giovani con sovrappeso e obesi, soggetti che fanno lavori usuranti e vita sedentaria o soggetti che hanno subito traumi o incidenti e lesioni a carico della colonna lombare.

Come tutte le artrosi, quella lombare è una patologia degenerativa che inizia con l'erosione delle cartilagini a protezione delle vertebre e che procede con la deformazione del tessuto osseo, compromettendo l'articolazione, con riflessi anche sulla struttura tendinea e muscolare.

Con l'assottigliamento e la perdita d'elasticità dei dischi intervertebrali, le vertebre possono spostarsi e comprimere le radici dei nervi spinali. Evento al quale seguono la rigidità

muscolare e l'infiammazione che causano la lombalgia.

La colonna lombare

La colonna lombare è formata da cinque vertebre separate l'una dall'altra da un disco intervertebrale che ha un'altezza pari a un terzo di quella delle vertebre: questa struttura sostiene il peso di tutto il corpo, ammortizzando i microtraumi che si producono con il movimento. La colonna lombare ha una normale curvatura, detta lordosi, che ricorda la forma di una banana. In alcune persone è più accentuata del normale e prende il nome di iperlordosi. I movimenti della colonna lombare generano forti pressioni e torsioni sulle sue parti inferiori, soprattutto tra la quinta vertebra lombare e l'osso sacro. Rispetto ad altre regioni della spina dorsale, la colonna lombare non è soltanto sede di processi degenerativi, ma è destinata anche, per la sua conformazione e funzione, a subire continuamente forti sollecitazioni con gravi ripercussioni sui legamenti e i tendini, che circondano vertebre e dischi della regione lombare soprattutto il disco tra la terza e la quarta vertebra lombare e tra la quarta e la quinta vertebra lombare, mentre quelli posti tra le altre vertebre sono meno soggetti a lesioni; la protrusione del disco tra una vertebra e l'altra provoca spesso la compressione del nervo sciatico.

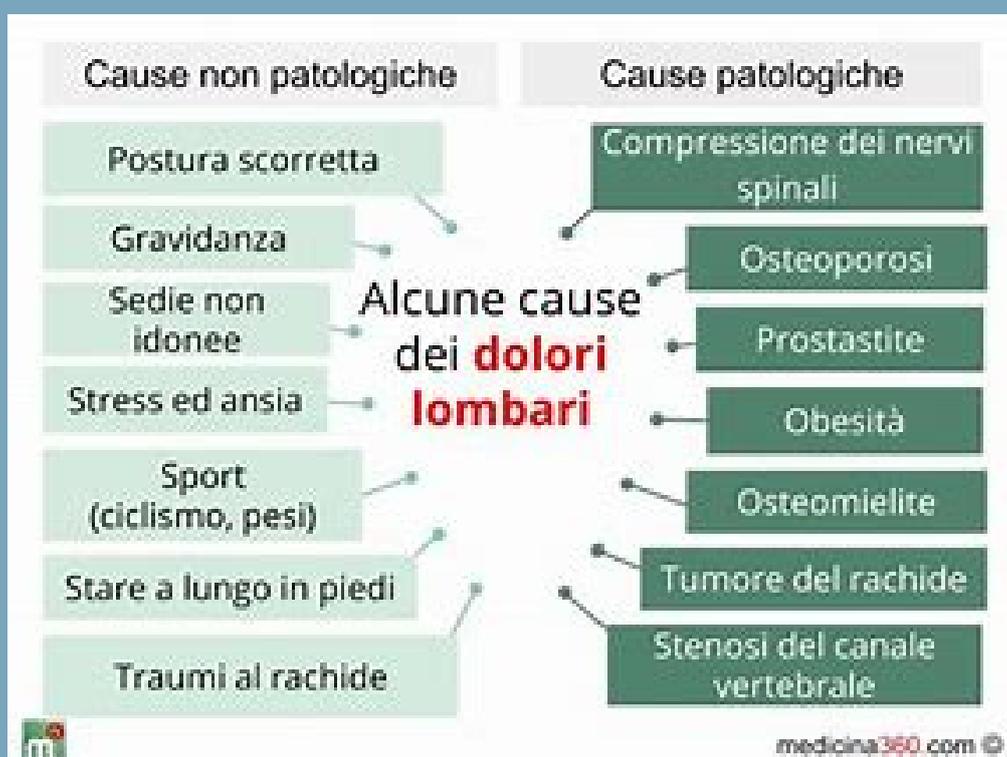
Il movimento delle articolazioni lombari

I traumi della vita di ogni giorno, una caduta o una torsione producono questi effetti sulle articolazioni che poi incominciano a provocare dolore. Le situazioni che sottopongono la colonna lombare a sollecitazioni dannose sono innanzitutto l'iperlordosi e la degenerazione dei dischi intervertebrali. Il primo fenomeno può essere causato da attività sportive, come certi tipi di ginnastica, dallo spostamento del centro di gravità prodotto dall'eccesso ponderale localizzato (la famosa pancetta: per contrastare il quale e al fine di mantenere la posizione eretta si tende ad arcuare maggiormente la colonna lombare) o dalla debolezza dei muscoli addominali, o negli ultimi mesi della gravidanza, quando il bambino ha già raggiunto uno stadio di sviluppo avanzato, o essere congenita.



Il dolore riferito

Il dolore generato dalle terminazioni dolorifiche che circondano le articolazioni vertebrali viene di solito proiettato a distanza in zone ben individuate a seconda della regione in cui ha origine. Quelli provenienti dalle articolazioni delle regioni lombari si manifestano nella zona lombo-sacrale o nelle regioni posteriori delle cosce irradiandosi a volte anche nella gamba fino al tallone (lombaggine). Il dolore riferito e le altre attività riflesse possono essere intensificati dallo stress, dall'incapacità di dormire bene o da altri eventi appartenenti alla sfera psichica o emotiva. Con il passare degli anni aumentano le possibilità che la colonna lombare sia colpita da osteoartrosi e che si manifestino sindromi dolorose a carattere cronico. Il dolore è dovuto a volte alla degenerazione di altre strutture presenti nella regione lombare come, per esempio, i dischi intervertebrali. Eventi traumatici o fatti degenerativi (legati alla diminuzione del contenuto idrico che si verifica in età avanzata) possono provocare fessure nell'anello fibroso del disco da cui fuoriesce una parte della massa gelatinosa che forma così una protrusione, comunemente nota come ernia del disco, nel canale vertebrale posto proprio dietro il disco. Invadendo lo spazio che non gli compete, l'ernia comprime i nervi che si diramano dal midollo spinale dando dolori che si accompagnano lo stato di rigidità e agli spasmi muscolari.



I rimedi

Come si possono alleviare o eliminare i dolori lombari? In primo luogo è necessaria una diagnosi precisa: per effettuarla occorre sottoporsi a visita medica e fare qualche radiografia. La salute della schiena è molto importante. Se soffrite di dolori lombari dovete seguire alcune regole igieniche: innanzitutto evitate di piegare o ruotare la schiena: meglio piegare invece le ginocchia o girare intorno ad un oggetto e imparare a non fare movimenti bruschi con la schiena. In genere tutti conosciamo i nostri limiti, ma a volte ci aiuta sentircelo dire: ovviamente è difficile rinunciare ad attività divertenti anche se sappiamo che provocano mal di schiena. Se siete al di sopra del vostro peso forma, dimagrite. L'eccesso ponderale sottopone le strutture articolari a ulteriori sforzi. Contemporaneamente eseguite esercizi di rafforzamento dei muscoli addominali che non soltanto mantengono il baricentro verso la spina dorsale e non lontano da essa, ma aumentano la pressione all'interno della cavità addominale prevenendo l'iperlordosi e lo stiramento delle strutture articolari. Evitate,

comunque, di rimanere sempre nella stessa posizione durante il giorno per non sottoporre a sforzi continui le stesse strutture. Vi sono poi altri esercizi utili per rafforzare la muscolatura della regione lombare che è consigliabile farsi prescrivere da un fisioterapista o un personal trainer. Svolgere un'attività fisica con una certa regolarità e frequenza può contribuire notevolmente a risolvere i problemi che affliggono la regione lombare. Particolarmente consigliato è il nuoto, uno sport che non sottopone la schiena a sforzi particolari e che contribuisce anzi a scioglierne le articolazioni. È importante inoltre dormire nel letto giusto che non deve essere troppo duro, ma comunque sorreggere adeguatamente la schiena: un materasso di buona qualità è di solito adatto anche alle schiene delicate. Infine è consigliato un trattamento antinfiammatorio con i rimedi consigliati per l'artrosi in generale negli articoli precedenti e, di grande aiuto l'agopuntura. Finora abbiamo parlato di dolori dovuti a posizioni scorrette, che hanno di solito un andamento cronicizzante. Quelli acuti ed improvvisi sono generalmente dovuti a uno strappo muscolare o allo stiramento di una delle strutture di sostegno della colonna lombare o al prolasso di un disco. In ogni caso la cura migliore è il riposo. I problemi più complessi, come le ernie al disco, richiedono l'intervento dello specialista che consiglieranno le terapie adatte ai singoli casi.

Dolore lombare e agopuntura

L'agopuntura grazie ai suoi effetti antalgico antinfiammatorio, decontratturante, trofico e sedativo, trova nel trattamento del dolore uno dei suoi principali campi di applicazione e le lombalgie rientrano tra le condizioni che più spesso vengono trattate in un ambulatorio di agopuntura. Il trattamento del dolore lombare tramite agopuntura offre una straordinaria opportunità per il malato soprattutto nella prevenzione delle recidive oltre che certamente per la cura delle fasi acute. Infine, considerando la persona nella sua globalità psico-fisica, l'agopuntura riserva particolare attenzione anche agli aspetti psicologici ed emotivi legati al dolore e sulle problematiche psicologiche o emozionali che possono aumentare la percezione del dolore.

La fibromialgia (fibrosite)

Il termine fibrosite fu usato per la prima volta nel 1904 da un medico inglese, il dottor Gower, che all'epoca stava conducendo alcuni studi

sulle cause dei dolori lombari o lombaggine. Molti pazienti che soffrivano di queste sindromi dolorose presentavano non soltanto una spiccata sensibilità dolorifica dei tessuti interessati, ma anche formazioni nodulari nelle zone dolenti dovuti ad una reazione infiammatoria dei tessuti fibrosi e muscolari. Da allora gli studi condotti in questo settore si sono moltiplicati e la fibrosite è stata classificata come un processo infiammatorio a carico del tessuto connettivo interstiziale del muscolo, di natura prevalentemente reumatica anche se, nonostante tutti gli studi condotti sulle sue cause, la sua origine è ancora un mistero. Eppure la fibrosite è la principale responsabile dei dolori reumatici cronici che colpiscono persone di tutte le età e condizioni: per questo motivo oggi si preferisce parlare di fibromialgia mettendo l'accento sulla componente dolorosa piuttosto che sull'origine della malattia che rimane ancora incerta. La fibromialgia colpisce più le donne che gli uomini, soprattutto negli ultimi anni dell'adolescenza e in quelli della giovinezza fino ai 40 anni ed è meno frequente dopo i 40-50 anni. Il sintomo più evidente è il dolore spontaneo che può essere diverso da caso a caso: di solito, comunque, colpisce la colonna vertebrale manifestandosi soprattutto nella bassa regione cervicale inferiore e in quella dorsale tra le scapole, in quella lombo-sacrale e intercostale, ma anche nell'avambraccio, nel gomito, nella mano, nel ginocchio e nella caviglia. Può essere intenso, ma di solito è un dolore sordo o è simile a una sensazione di bruciore. Il secondo importante sintomo è la rigidità muscolare che si manifesta in genere a carico della colonna dorsale, del collo e della regione lombare (irrigidimento dei muscoli delle braccia, delle spalle e del torace). La rigidità muscolare è più accentuata di mattina e si attenua con l'attività fisica, il movimento e il calore. L'altro importante sintomo è la stanchezza che si manifesta in grado maggiore o minore nel corso della giornata, della settimana o del mese. Dolore, rigidità muscolare e senso di affaticamento variano di importanza ed intensità nel tempo e da persona a persona; possono durare alcuni giorni o settimane e poi sparire gradualmente. Episodi di questo genere possono ripetersi per settimane, mesi o addirittura anni. Questi sintomi tendono a manifestarsi gradualmente e sono sensibili a fenomeni quali le condizioni meteorologiche, la posizione abituale e lo stress psico-fisico.



Nei giorni umidi e piovosi o in occasione di bruschi cambiamenti di pressione, per esempio, le condizioni di chi

soffre di fibrosite peggiorano considerevolmente; migliorano, invece, nei periodi di tempo stabile, anche freddo. Un'intensa attività fisica può favorire il manifestarsi di questi sintomi localmente o in tutto il corpo. Lo stress psichico è un fattore di primaria importanza, che è però difficile quantificare o individuare con precisione nella vita di ogni giorno, anche perché è più diffuso in forma poco intensa, ma cronica (conseguenza di problemi o conflitti irrisolti). Altri fenomeni che si accompagnano alla fibrosite sono la ritenzione idrica, il gonfiore (di mattina) il formicolio o l'intorpidimento e la diminuzione della forza nelle mani e il mal di testa da tensione localizzato soprattutto nella regione della nuca. Può essere intenso, ma di solito è un dolore sordo o è simile a una sensazione di bruciore. In altri casi i sintomi concomitanti possono manifestarsi nel tratto gastrointestinale (intestino irritabile, stitichezza, diarrea, meteorismo, ecc.). Non sempre quello che pare il quadro clinico della fibrosite lo è veramente: a volte si tratta di qualche altra patologia che si manifesta con sintomi simili a quelli della fibrosite. I dolori muscolari e il diffuso senso di stanchezza, per esempio, si accompagnano spesso a disturbi ormonali, metabolici, anemia e via discorrendo: i sintomi tipici della fibrosite si manifestano anche quando l'organismo è colpito da infezioni, da anomalie nel metabolismo dei minerali o da malattie degenerative.

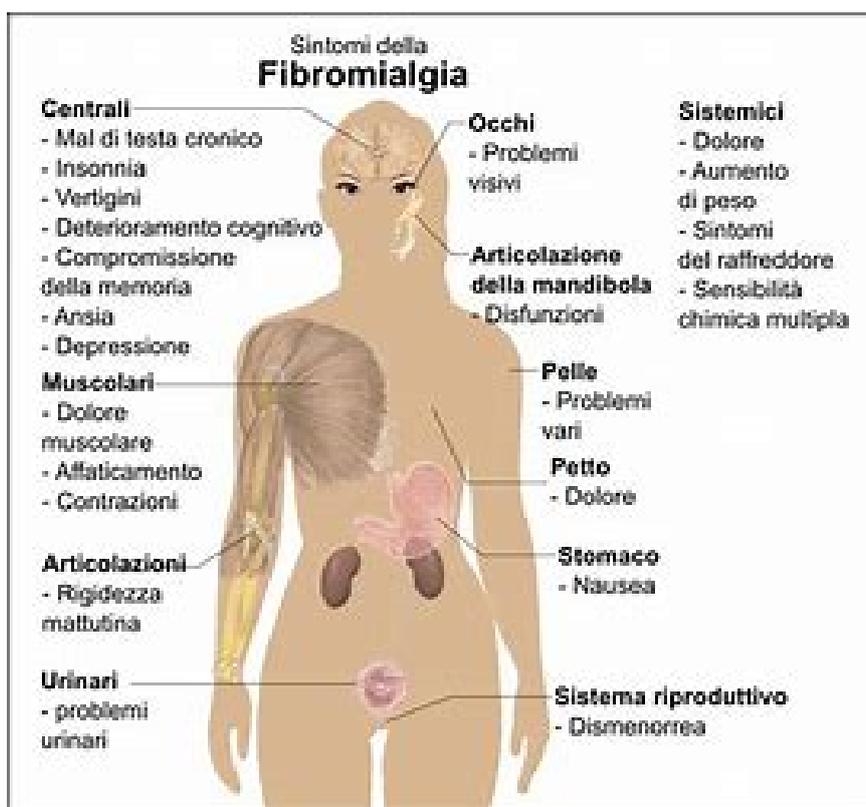
Come riconoscere la fibromialgia

Prima di tutto occorre verificare che non sussistano anomalie nei principali organi (cuore, polmoni, reni, apparato gastro-intestinale e sistema ormonale). Le articolazioni del paziente fibrositico si muovono normalmente, anche se possono essere un po' rigide e doloranti. Nervi e muscoli sono perfettamente normali. La diagnosi di fibromialgia si può attuare in maniera empirica pizzicando o strofinando i punti dolenti: a differenza dei soggetti normali le persone affette da fibromialgia presenteranno un arrossamento marcato in queste zone passando (dermografismo); ad esempio, se si passa l'unghia sulla cute tra le scapole di un soggetto sano, dopo qualche secondo si vedrà comparire lungo il percorso dell'unghia un sottile arrossamento. Nei soggetti affetti da fibrosite lo stesso stimolo provoca la comparsa di un arrossamento più evidente accompagnato, in alcuni casi, da un leggero gonfiore. Altra caratteristica tipica del paziente fibrositico è la rigidità muscolare localizzata soprattutto

attorno al collo e alle spalle. Quando i muscoli di questo distretto si muovono normalmente, alcuni si contraggono ed altri si rilassano a turno; nel soggetto che soffre di fibrosite, invece, i muscoli si contraggono in modo anomalo e si rilassano con difficoltà.

Capire la fibromialgia

I sintomi della fibrosite e quelli del dolore riferito proveniente dalle articolazioni vertebrali o dalle strutture profonde ad esse connesse sono piuttosto simili: innanzitutto si manifestano nella bassa regione cervicale, in quella lombare e in aree collegate, come le spalle, il torace, la parte alta della schiena, i glutei e le gambe.



L'amplificazione del dolore

I sintomi della fibrosite sono quindi causati dall'irradiarsi del dolore proveniente dalle strutture profonde della regione cervicale e di quella lombare, sottoposte a continue sollecitazioni anche in soggetti sani. Attualmente si ritiene che la fibrosite sia dovuta essenzialmente a un meccanismo di amplificazione del dolore. Gli studi condotti hanno dimostrato che, in chi soffre di fibrosite, le sottili terminazioni dolorifiche che innervano la cute sono molto più sensibili alla stimolazione di quanto non lo siano quelle di chi non ne soffre. Questo concetto è senz'altro molto importante perché spiega come nei soggetti fibrositici il sistema di percezione del dolore è perennemente ipereccitato. Ma che cosa accentua il dolore? I fattori psicologici sono certamente importanti: lo stress emotivo ed altri fenomeni ad esso correlati attivano i meccanismi di percezione del dolore, provocando i sintomi tipici della fibrosite. I soggetti fibrositici non dormono mai di un sonno profondo, si girano e rigirano nel letto molto spesso durante la notte e si svegliano ancora stanchi. Spesso il sonno disturbato è un sintomo che precede il manifestarsi della fibrosite vera e propria; quando poi ritorna normale, i dolori muscolari spesso scompaiono. Il secondo importante elemento scatenante la fibromialgia è lo stress. Spesso, infatti, nella vita dei soggetti che soffrono di fibrosite è presente un evento particolare che ha causato grande tensione: può trattarsi della morte di una persona cara (il marito o la moglie, un parente stretto, ecc. o di un fatto meno evidente, ma con conseguenze durature (per esempio conflitti sul luogo di lavoro). Il soggetto fibrositico tipico è spesso ambizioso, meticoloso e molto motivato e

tende perciò ad essere più ansioso e preoccupato, pur non risultando più depresso di altri. Recentemente sono stati condotti molti studi che collegherebbero il profilo psicologico di questi soggetti con la tendenza a soffrire di disturbi correlati allo stress (intestino irritabile, mal di testa da tensione, irregolarità del ciclo mestruale, ecc.). Questi studi dimostrano che lo stress e i fattori emotivi modificano probabilmente i normali meccanismi di controllo del dolore, amplificandolo. Molto spesso lo stress iniziale o i conflitti che hanno modificato tali meccanismi di controllo sono ormai risolti, ma i sintomi persistono perché il sistema nervoso centrale è ancora 'sintonizzato' sulla situazione precedente e per modificare questo stato di cose è necessario associare alla cura antinfiammatoria una cura per riequilibrare il sistema nervoso.

La Terapia migliore:

La fibromialgia sebbene non catalogata come malattia nel senso stretto del termine è un disturbo estremamente invalidante. Si deve affrontare su diversi livelli: il primo livello è centrato sulla cura del dolore con antinfiammatori specifici che abbiamo qui descritto (F2,C1,C3Fragar); in secondo luogo è essenziale affrontare l'aspetto psicologico/esistenziale della persona capendo quali sono i suoi conflitti in corso e correggere le emozioni distorte che causano tanta sofferenza mentale.

Un aiuto in questo senso lo può dare una corretta informazione che può indurre il paziente ad una introspezione costruttiva (per questo motivo insisto che i miei pazienti leggano attentamente i miei articoli di psiconeuroimmunologia). Non di poca importanza un valido antidepressivo che è il C4 Fragar di cui allego la scheda tecnica.

Utilità di C4 Fragar nella prevenzione e cura delle depressioni lievi

Le depressioni lievi o minori rappresentano la causa di molti disagi psicofisici e si manifestano in moltissime persone a causa di stress, disturbi metabolici ed ormonali, cambiamenti stagionali, spesso senza che se ne rendano conto. Gli estratti titolati di Iperico del C4 Fragar si sono rivelati molto utili nella cura e prevenzione di questi disturbi, soprattutto se associati ai fitoterapici ansiolitici del F3 Fragar ed alla vitamina D.



C4 Fragar: (Angelica/ Luppolo/ Iperico)

C4 Fragar è un fitofarmaco composto da estratti secchi altamente concentrati di angelica, luppolo (ad azione ansiolitica) e Iperico (con azione antidepressiva).

Per concentrazione di principi attivi o titolazione si intende la qualità del prodotto; dato che per avere un fitoterapico efficace sono necessarie una altissima qualità e purezza della pianta e procedimenti di estrazione dei principi attivi estremamente precisi, cosa che viene garantita nei prodotti Fragar.



Iperico

L'iperico è una pianta medicinale che cresce nelle zone temperate d'Europa, Africa settentrionale e Asia occidentale e nel Nord America. La varietà più usata in erboristeria è l'ipericum perforatum che è una specie molto polimorfa, in particolare per quanto riguarda le dimensioni delle foglie. Le foglie, di forma ellittica-oblunga, mostrano una punteggiatura simile a buchi da cui deriva il nome della specie "perforatum". Nella pianta risaltano i piccoli fiorellini di color giallo-oro a cinque petali. In erboristeria si utilizzano le sommità fiorite essiccate: la droga contiene soprattutto l'ipericina, Flavonoidi, Composti fenolici, Tannini e Cumarine, carotenoidi, saponine, sitosteroli, acidi grassi. Il contenuto di ipericina, rappresenta un indice di qualità dell'estratto secco anche se l'ipericina non è la sola molecola attiva della pianta di Iperico ma la sua concentrazione elevata in un estratto di Iperico conferma la presenza di tutta una serie di molecole diverse e biologicamente attive che conferisce una buona efficacia e purezza ad un estratto piuttosto che un altro con bassa titolazione in Ipericina.



Proprietà dell'Iperico

L'iperico era una pianta già nota agli antichi Greci e Romani. Nella medicina popolare veniva usato per le sue proprietà medicinali come balsamico e anti infiammatorio dell'apparato bronchiale e urinario, antiemorragico, antiemorroidario e cicatrizzante di ustioni, ulcere e piaghe di diversa natura e nella cura dell'epilessia. In tempi più recenti il dottor Sebastian Kneipp nel 1800, nelle sue cliniche ha usato l'iperico, sotto forma di infuso, per trattare forme di insufficienza epatica, dolori di testa, mal di stomaco e incontinenza nei bambini. Nei primi decenni del secolo scorso, il medico francese Henri Leclerc ha usato con successo l'estratto oleoso di fiori (olio di Iperico) nel trattamento di piaghe, ulcere e ustioni. Solo a partire dagli anni '80, però, l'iperico è stato studiato per le sue proprietà antidepressive, attuando una estesa sperimentazione scientifica sull'uomo e sugli animali.

Oggi l'iperico viene utilizzato, sotto forma di estratto secco, titolato e standardizzato, quasi esclusivamente per la preparazione di prodotti (capsule e compresse) destinati al trattamento della depressione lieve e moderata.

Trattamento della depressione moderata con estratto di Iperico/luppolo/angelica (C4 Fragar)

Il tono dell'umore è la misura del nostro benessere o malessere interiore, e oscilla sulla base di quattro sentimenti fondamentali: gioia, tristezza, paura, rabbia. Tristezza e sconforto sono emozioni comuni, ma per le persone depresse è diverso: è uno stato di sofferenza psicologica che non accenna a svanire, sproporzionata rispetto all'evento vissuto. Si parla di depressione, che può essere distinta in lieve, moderata o grave. La depressione lieve comporta un numero esiguo di sintomi e un impatto minimo sulla vita professionale e le relazioni sociali. I sintomi diventano più numerosi e sono accompagnati da una maggiore compromissione delle attività quotidiane nei soggetti affetti da depressione moderata.

La depressione può insorgere a qualsiasi età, più spesso dai 20 ai 40 anni. I sintomi, sia di natura psichica che somatica, si sviluppano gradualmente e in modo differente nei vari individui, tanto che spesso la depressione non viene riconosciuta come tale. La depressione può manifestarsi all'improvviso, senza alcuna ragione apparente o in maniera graduale, e può essere dovuta a più fattori concomitanti, tra i quali: predisposizione familiare, temperamento, eventi dolorosi (lutto, divorzio, delusione amorosa, perdita del lavoro per esempio), variazione dei livelli ormonali (prima delle mestruazioni, post-partum, in menopausa), effetti collaterali di alcuni farmaci (anticonvulsivanti, alcuni antipertensivi, benzodiazepine, digitale, beta-bloccanti, corticosteroidi, estrogeni, alcolismo, tossicodipendenza, presenza di patologie gravi (cardiopatie, diabete neoplasie ecc.).

Nella depressione grave le manifestazioni aumentano sia in termini di quantità che di gravità compromettendo la vita di tutti i giorni, i rapporti sociali e professionali. Nei casi estremi i soggetti non sono più in grado di lavorare e neppure provvedere a se stessi.

La depressione lieve e moderata, sebbene non sia altrettanto invalidante come la depressione grave, interferisce con la vita sociale e professionale di chi ne soffre, e, se non curata, può portare a manifestazioni depressive più gravi. Inoltre, molte persone che soffrono di depressione sono reticenti nel chiedere aiuto considerando il proprio problema come una debolezza emotiva personale e non una vera e propria malattia che può essere curata. La depressione può durare anche per periodi lunghi, caratterizzati da tristezza, irritabilità, insicurezza, senso di inadeguatezza e sfiducia, perdita di interesse e di piacere nei confronti dei passatempi abituali, stanchezza, astenia, mancanza di resistenza psico-fisica, difficoltà di concentrazione, decisione, attenzione e memoria, diminuzione della libido ecc.

Generalmente la depressione può degenerare in forme gravi soprattutto negli uomini per il semplice fatto tendono a sottovalutare o negare il problema, considerandolo una debolezza, e spesso mascherano la depressione con una maggiore irritabilità : per molti di loro la collera è un sentimento più facile da esprimere rispetto alla tristezza mentre le donne, sebbene più predisposte (soprattutto per i cambiamenti ormonali) tendono spesso verso un comportamento più attento con maggior richiesta d'aiuto il che evita lo scivolamento verso le forme gravi. Negli anziani, soprattutto in persone che vivono sole e non lavorano, una sintomatologia, caratterizzata da perdita di memoria e di concentrazione e rallentamento del pensiero, può portare ad una diagnosi errata di demenza. La depressione coinvolge anche le persone che fanno parte della vita del soggetto depresso, che, inizialmente, possono rispondere offrendo comprensione e sostegno, ma, con il passare del tempo, possono spazientirsi e allontanarsi.

La depressione anche se ben curata presenta il pericolo di ricadute, per questo è importante cogliere i primi sintomi per affrontarla tempestivamente. Anche il disturbo emotivo stagionale deve essere considerato una sorta di depressione. Molti individui soffrono infatti regolarmente di depressione durante l'inverno, quando le giornate sono più corte e fredde. Si sentono depressi, rallentano i ritmi, dormono e mangiano troppo, soprattutto dolci. D'estate invece sono di buonumore, attivi e pieni di energia. Varie ipotesi sono state formulate per spiegare l'insorgenza della depressione. Molto probabilmente essa è l'espressione di molte concause, per cui un'ipotesi non esclude necessariamente l'altra.



La chimica della depressione

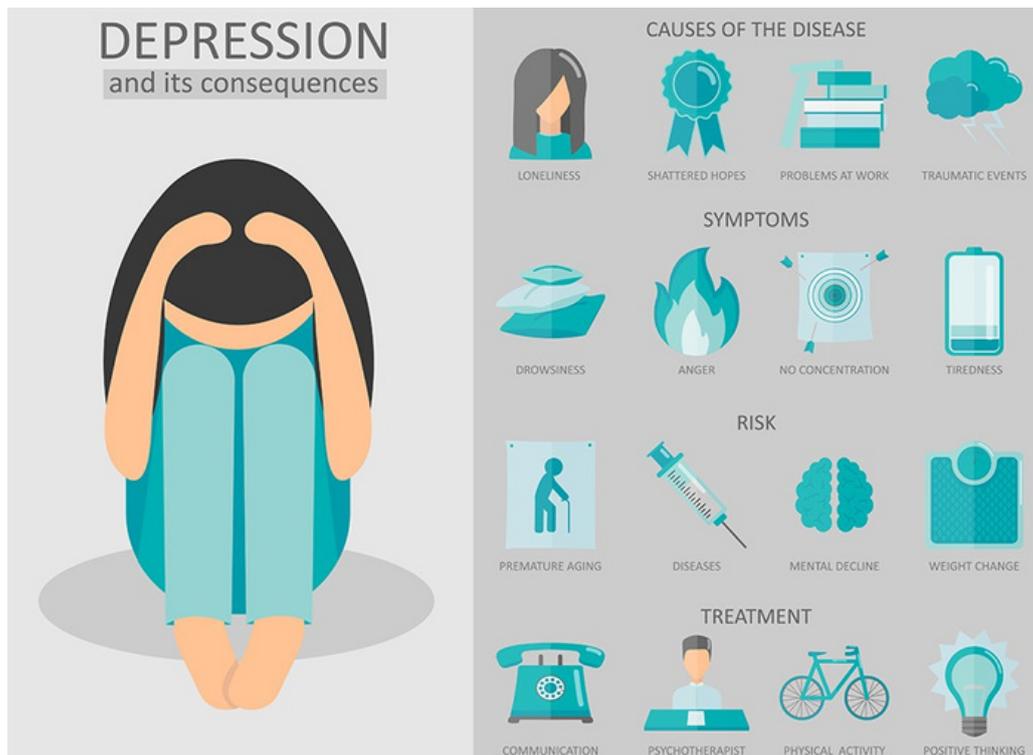
Il cervello ha un suo equilibrio chimico interno (neurotrasmettitori o neurormoni) che gli permette di svolgere efficacemente le sue funzioni e di regolare in maniera ottimale le emozioni della persona.

Quando i neurotrasmettitori a livello del sistema nervoso sono presenti in una concentrazione ottimale, il cervello esprime un comportamento armonico, determinando una sensazione di benessere, di voglia di fare, di speranza. Anche se nella vita si presentano alti e bassi, lo stato d'animo generale è comunque di benessere.



Le cause della depressione

La depressione può dipendere da un deficit di neurotrasmettitori (ormoni prodotti dal cervello stesso) a livello del sistema nervoso centrale, in particolare la serotonina, noradrenalina, dopamina. Alcuni studi fanno pensare che siano importanti non solo la produzione ed il rilascio di questi ormoni cerebrali, ma anche la sensibilità dei recettori del cervello verso questi neuroormoni. Altra fattore di rischio è l'eccessivo livello di ormone dello stress: il cortisolo (vedi riquadro cortisolo e stress).



C4 Fragar nel trattamento della depressione lieve e moderata

In presenza di depressione lieve e moderata, se non si assumono farmaci antidepressivi, è possibile usare prodotti standardizzati a base di Iperico. L'attività antidepressiva dell'Iperico può essere attribuita a più gruppi di componenti, tra i quali flavonoidi, acidi fenolici, naftodiantroni e floriglucinioli. I benefici derivanti all'assunzione dell'Iperico non si manifestano in pochi giorni, e infatti è necessario attendere 2-3 settimane, anche perché i composti lipofili sono assorbiti lentamente e si accumulano gradualmente fino a raggiungere un livello stabile nel cervello, la cute e lo stomaco. Si è dimostrato che l'iperico induce una diminuzione della degradazione dei neuroormoni cerebrali per inibizione dell'attività degli enzimi che li degradano determinando così il loro aumento di concentrazione nel cervello migliorando il tono dell'umore.

Associazione F3 Fragar/ Vit.D

I risultati documentati dai vari studi rivelano che l'Iperico, in soggetti adulti affetti da depressione lieve e moderata, è in grado di migliorare la sintomatologia e di produrre effetti simili agli antidepressivi di sintesi evitando così gli effetti collaterali di questi farmaci.

Per questo motivo in tutto il mondo decine di milioni di persone assumono preparati a base di Iperico per trattare la depressione lieve e moderata tuttavia l'associazione con i principi attivi contenuti in F3 Fragar e la vit.D ne potenzia l'efficacia.

F3 FragarLe erbe medicinali possono essere incredibilmente efficaci per combattere problemi di ansia. Per essere efficace un fitofarmaco deve avere un livello di efficacia adeguato, deve essere combinato con le erbe giuste ed assunto in forma standardizzata (cioè con principi attivi ben concentrati).

Oltre a ciò è importante associare a queste erbe degli alimenti ricchi in calcio, magnesio e vitamine del gruppo B come possono essere i cereali integrali come l'avena, riso, orzo e miglio, i legumi, la lattuga e i formaggi come la ricotta. La formulazione di F3 Fragar unisce l'effetto benefico di 4 piante medicinali: Ballota, Escolzia, Meliloto e Nepeta. Questa formula ha un ottimo effetto ansiolitico e migliora la qualità del sonno.

Vit.D e depressione

La vitamina D è alla base di importanti funzioni biologiche: è fondamentale per l'apparato scheletrico, poiché mantiene le ossa forti e previene le fratture e l'osteoporosi. La vitamina D è sintetizzata dall'organismo grazie alla luce solare, ed è essenziale per stimolare la produzione di endorfine, serotonina e dopamina, i neurotrasmettitori che modulano il tono dell'umore, contrastando i fenomeni depressivi. Bassi livelli di vitamina D sono infatti strettamente correlati alla depressione, e spesso innescano gli attacchi di fame compulsiva tipica della depressione reattiva.

La vitamina D, inoltre, migliora la funzionalità dell'insulina, l'ormone necessario a metabolizzare gli zuccheri, ed è quindi utile per combattere il diabete di tipo II. In più, favorisce la produzione di leptina, un ormone coinvolto nella regolazione del metabolismo lipidico e del consumo energetico, che attenua lo stimolo della fame e diminuisce la concentrazione di citochine, responsabili dell'aumento degli adipociti, con effetto dimagrante. Negli uomini la vitamina D aumenta la sintesi del testosterone, aumentando la tonicità muscolare e la forza fisica. La vitamina D migliora le funzioni cognitive, in particolare la memoria ed il rischio di depressione negli anziani. Inoltre stimola il sistema immunitario, riduce le infiammazioni e previene le infezioni. Secondo alcuni studi potrebbe avere anche un effetto protettivo contro il rischio tumorale.

Vitamina D

- **aumenta le difese immunitarie**
- **rinforza le ossa**
- **rinforza il cuore**
- **combatte la fame nervosa**
- **aumenta la libido**



Cortisolo e Stress

Il cortisolo è un ormone steroideo prodotto dalle ghiandole surrenali, i suoi livelli aumentano in seguito a stress (chiamato infatti anche "ormone dello stress") psicologico, fisico, traumi o processi infiammatori, oltre al suo caratteristico andamento circadiano, con un picco all'alba e un calo nella sera.

Funzioni del cortisolo Quando il cortisolo mantiene la sua regolare ciclicità giornaliera ha una funzione benefica importantissima per il benessere psicofisico in quanto regola lo zucchero nel sangue, la corretta sintesi di proteine e di minerali nelle ossa e nel sangue, ed il buon funzionamento del sistema immunitario e nervoso; inoltre modula la risposta immunitaria "spegnendo" le infiammazioni in modo fisiologico, senza compromettere la risposta immunitaria generale. Normalmente l'organismo produce dagli 8mg ai 25mg al giorno di cortisolo che può facilmente raddoppiare in condizioni di stress.

Quando aumenta il Cortisolo ? La secrezione può aumentare in diverse condizioni: diete rigide, eccesso di cibo, Stress psicologico e condizioni psichiatriche (ansia, depressione), stress fisico (attività fisica intensa, traumi, infezioni, e malattie croniche). Il cortisolo in quanto ormone dello stress serve a fornire l'energia necessaria all'organismo per affrontare una condizione stressante: quindi la prima cosa che fa il cortisolo è di distruggere le proteine ed i grassi corporei per trasformarli in zuccheri che forniscono energia immediata, allo stesso tempo provoca un innalzamento dell'insulina che favorisce l'accumulo di grasso viscerale. Si potrà notare una persona cronicamente stressata già dall'aspetto fisico: ventre prominente ma braccia e gambe scarnie. Il cortisolo riduce l'assorbimento intestinale del Calcio (antagonizza la vit.D3) con inibizione della formazione ossea e la sintesi di collagene (osteoporosi), e favorisce l'ipertensione arteriosa, stimola l'appetito soprattutto per i dolci con aumento di peso, abbassa il sistema immunitario con facilità alle infezioni; ed a livello nervoso causa depressione mentale con un aumento dell'infiammazione di basso grado ad opera di citochine infiammatorie (IL-2/6 e TNF-alfa).



LE EMOZIONI DELL'INVERNO

In agopuntura le emozioni hanno stretta relazione con la salute fisica della persona difatti, come l'organismo è influenzato dai fattori climatici esterni come il vento, umidità, freddo, caldo, così può essere influenzato dalle emozioni che vive.

Cosa sono le emozioni?

Le emozioni rappresentano una parte costitutiva ed indissolubile del nostro essere. Secondo la medicina cinese, la nostra energia si muove nell'organismo all'interno di canali energetici: i meridiani. Questa energia circola fluidamente dall'alto al basso, dal basso all'alto, dall'interno all'esterno, dall'esterno all'interno seguendo regole e principi di coerenza. Ogni movimento ha una direzione ideale, armonica. Le emozioni ci aiutano a muovere questa energia a patto che siano vissute ed elaborate in modo coerente ed armonico.

Un'emozione che sfugge al controllo e venga mal vissuta, nel tempo provoca danni anche agli organi interni. Si dice ad esempio che la rabbia danneggia il fegato, la collera danneggia il cuore eccetera. Come ho accennato all'inizio di questo articolo, le nostre emozioni possono essere paragonate agli agenti climatici esterni. Noi viviamo una natura che alterna il sole, la pioggia, il freddo, il caldo: tutte queste manifestazioni climatiche si alternano armoniosamente tra loro attraverso i cicli stagionali garantendo un buon equilibrio in natura: così la terra non si secca a causa dell'eccessivo caldo torrido, non diventa paludosa a causa delle piogge eccessive, e non congela a causa del freddo intenso. Questa alternanza consente equilibrio e benessere per tutti.

Nel caso in cui una determinata condizione climatica diventasse persistente, subentrerebbero invece problemi. Anche le emozioni devono seguire uno stesso equilibrio: per essere in buon equilibrio psico-fisico le emozioni dovrebbero fluire e non ristagnare. Dovrebbe esserci un movimento costante. Nel momento in cui un'emozione si fissa si hanno delle conseguenze sulla nostra salute. Difatti oggi sono in aumento le problematiche mentali proprio perché alcune emozioni sono rifiutate, nascoste a volte con vergogna, trattenute o peggio ancora vengono compresse o esasperate.

In medicina cinese, ogni emozione si associa ad un organo specifico per cui quando un'emozione sfugge al libero flusso colpisce un organo specifico impedendone il suo corretto funzionamento:

- ***Fegato: la rabbia***
- ***Cuore: la gioia***
- ***Milza-pancreas: la preoccupazione***
- ***Polmone: la tristezza***
- ***Rene: la paura***

Inoltre le emozioni coinvolgono sempre il cuore che secondo la medicina cinese rappresenta l'imperatore di tutti gli organi e visceri del corpo per cui in presenza di emozioni intense e croniche il Cuore può essere facilmente in squilibrio e dar luogo a sintomi come l'oppressione toracica, palpitazioni, tachicardia o addirittura infarto.

Come considerare le emozioni?

Le emozioni possono darci delle indicazioni importanti: ci fanno capire in quale direzione andare, quali decisioni prendere. Le emozioni possono essere paragonate alla nostra guida. Pensiamo, per esempio, alla gioia: io provo gioia quando mi dedico a qualcosa che piace, quando vivo una determinata situazione gradevole. La gioia rappresenta, una emozione positiva che mi fa capire che quello che sto facendo è giusto ed utile; ma l'eccesso di gioia: l'euforia è un sintomo di delirio e di disturbo mentale: difficilmente una persona euforica prenderà delle sagge decisioni: è evidente che questa emozione è fuori luogo e dannosa.

Parlando della frustrazione, anche questa emozione è importante dato che ci porta a fare un'autoanalisi che ci aiuta a capire cosa non va nella nostra vita e a porvi rimedio tramite un cambiamento: tuttavia quando la frustrazione diventa una costante della nostra vita genererà tristezza e depressione.

La paura: l'emozione dell'inverno

La paura è l'emozione legata all'inverno: un periodo di freddo, buio, chiusura, protezione, copertura, ma come l'inverno porta con sé il seme della rinascita della primavera la paura può portare in sé il seme del cambiamento. La paura è un'emozione primaria, di difesa. Si attiva quando c'è un pericolo e rappresenta una risposta fisiologica del nostro organismo ad un eventuale pericolo. Come ho spiegato, secondo la medicina tradizionale cinese gli organi interni sono influenzati dalle nostre emozioni e risentono quindi del nostro modo di pensare e vivere. La paura è l'emozione relazionata ai Reni e vescica urinaria: sono gli organi che più risentono degli stati emozionali legati alla paura.

Il Rene in medicina cinese rappresenta l'Organo "padre di tutti gli Organi". E' la radice dell'energia innata: la sede della nostra fiamma vitale che ci permette di vivere e che una volta esaurita ci porta alla morte naturale: questa energia è fiorente quando siamo giovani, declina con l'età (questo spiega perché le paure siano una costante nelle persone anziane o gravemente malate) o con forti stress psicofisici, traumi, o abusi alimentari o di altro genere. Nel rene si accumulano e si mantengono le riserve della nostra energia vitale alla quale attingiamo nei momenti in cui si richiede resistenza, forza, perseveranza, volontà all'azione: una persona in buona salute e con una buona educazione e buoni valori morali affronterà in maniera adeguata le difficoltà della vita.

D'altronde nella società in cui viviamo, con cattive abitudini di vita e la perdita di molti valori di riferimento e di certezze, la paura è diventata un'emozione molto diffusa e mal vissuta. Questo non significa che la paura sia un'emozione in sé stessa negativa o un segno di debolezza tutt'altro! Se una situazione stressante è limitata nel tempo la paura ci permette di evitare inutili pericoli e di mettere in atto un comportamento reattivo adeguato: finito lo stress si ritorna alle funzioni di base. Se, invece, rimaniamo in allerta per troppo tempo ciò che dovrebbe essere funzionale diventa inevitabilmente stancante.

Questo è ciò che sta accadendo ai giorni d'oggi dove condizioni stressanti possono indebolire anche persone sane ed equilibrate generando ansia, sensi di colpa, timidezza e timori. Difatti lo stato di paura costante, persistente e insistente, può avere una azione molto negativa sulla nostra salute danneggiando il patrimonio energetico dei reni. L'indebolimento dell'energia renale si manifesta a livello delle ossa (osteoporosi), dei denti, delle orecchie (ipoacusia e acufeni), dolore alla zona lombare e alle ginocchia, incontinenza urinaria.

L'energia dei Reni è strettamente collegata con quella del Cuore: i due organi collaborano strettamente mantenendo un'adeguata distribuzione dei liquidi organici. La paura indebolisce il Rene il quale non farà risalire sufficientemente i liquidi corporei per raffreddare il Cuore con sintomi quali palpitazioni, insonnia, sudorazione notturna, bocca secca, viso rosso, attacchi di panico, perdita del controllo psicofisico. Questo rientra anche nella progressione energetica della paura, che indebolendo il Rene crea nel tempo un disequilibrio nell'asse rene-cuore (acqua-fuoco).

La Psiconeuroimmunologia della Paura

Come ho spiegato, la paura è un'emozione molto forte e intensa, scatenata dalla percezione di un pericolo: è una delle emozioni primarie, di base, comune sia alla specie umana, che a molte specie animali: è un'emozione innata ed istintiva che ha come obiettivo, la sopravvivenza dell'individuo ad una presunta o reale situazione di pericolo; si scatena ogni qualvolta si presenti un possibile rischio per la propria incolumità e si accompagna ad una serie di reazioni fisiologiche di allarme come l'accelerazione del battito cardiaco e delle principali funzioni fisiologiche di difesa. Mentre negli animali la paura è una reazione istintiva per la sopravvivenza, nell'uomo la paura assume connotazioni emozionali molto profonde. La paura è una emozione primordiale ed innata che ereditiamo alla nascita e ci permette di adattarci al mondo che ci circonda riconoscendone i pericoli ed rischi inutili. La paura è dunque una emozione strutturale: la sua assenza (incoscienza) è indice di una patologia esistenziale tuttavia, non bisogna neanche esagerare nella paura eccessiva, che paralizza ogni nostra iniziativa. È importante dunque che si impari fin da piccoli a valutare i modi per affrontare la paura.



La strutturazione delle paure

Quando un bambino è molto piccolo la paura si manifesta negli istinti primordiali come la fame o la sete ma il neonato affidandosi alle cure materne trova la sua sicurezza. Il neonato alla nascita teme la fame, i rumori forti, il dolore. Intorno ai due, tre anni, comincerà ad avere paura del buio perché capisce che al buio ha un minore controllo della realtà. Quindi ha la paura non del buio, ma nel buio. All'età di due o tre anni non teme i mostri, per rappresentarsi ci vuole una fantasia che ancora non c'è, mentre a quattro o cinque anni, il bambino comincia già a avere paura dei fantasmi, dell'uomo nero e così via.

A quattro o cinque anni incomincia a sentire parlare di morte e comincia a farsene una prima idea, soprattutto in caso di morte di una persona cara che lui conosce o anche di un animale a lui caro. Per superare queste paure il bambino man mano che cresce deve essere accompagnato da modelli protettivi validi attraverso i genitori e l'ambiente in cui vive che gli infonderanno l'autostima necessaria per affrontare da solo i pericoli della vita imparando a contare su sé stesso. Le figure familiari di riferimento sono dunque indispensabili per uno sviluppo armonico della personalità del bambino. Figure parentali deboli o assenti portano il bambino a credere che tutto ciò che non si conosce è minaccioso e che tutto deve essere affrontato con le proprie risorse (dato che le figure di riferimento sono mancate): questo è il meccanismo che porta alla perdita del controllo dell'emozione della paura e che porterà il soggetto a vivere o sulla difensiva/passività o sull'attacco/aggressività il resto della sua vita con grandi difficoltà nella relazioni con sé stesso e gli altri.

Una volta che si sono verificate queste situazioni è tutto perso? Ancora una volta la medicina cinese ci viene in aiuto: secondo i principi dell'agopuntura "il perdono del proprio passato è la premessa essenziale per guarire"! Nel caso della paura si tratta di un processo di rielaborazione completa dei propri meccanismi mentali che hanno portato o alla paralisi o alla aggressività. A differenza del bambino che non ha l'esperienza necessaria per capire e rielaborare il suo vissuto, l'adulto con tutto il suo bagaglio esistenziale ha gli strumenti necessari per ritornare indietro nel tempo, capire la genesi delle sue paure e rielaborarle in chiave diversa: certo che un tale sforzo richiede grosso impegno e probabilmente una certa sofferenza, ma i risultati potrebbero essere straordinari soprattutto nel rafforzare molte delle fragilità che sono alla base delle paure.

Questa rielaborazione deve passare attraverso il perdono: in questo modo si elimina il pensiero negativo che è alla base della perdita dell'autostima. L'aggressività e la passività sono dunque due sfaccettature diverse del proprio vissuto ma che hanno come origine la paura.

La strategia migliore è dunque quella di non tenersi per sé questa emozione per tutta la vita ma riuscire ad avviare un processo interiore di ristrutturazione della realtà che permetta di superare le interpretazioni che hanno generato le paure: come il freddo invernale blocca lo sviluppo del seme nel terreno congelato ma nello stesso tempo crea i presupposti per la rinascita primaverile, la paura incanalata nella giusta direzione può generare il coraggio necessario per rielaborare il proprio passato, perdonare sé stessi e gli altri ed aprirsi a nuovi orizzonti con rinnovata fiducia.