

LE TERME IN CASA

L'idroterapia con piante medicinali per sentirsi meglio durante l'isolamento da COVID-19

Ridotta od assente attività fisica;sovralimentazione;ansia e depressione;problemi di convivenza .Questi sono alcuni degli aspetti negativi delle forzate ma necessarie condizioni di isolamento in cui siamo costretti durante questo periodo di emergenza.

Esistono,tuttavia,alcune possibilità pratiche,semplici ed economiche di creare delle "contromisure" proposte da Esperti della Federazione Mondiale del Termalismo (FEMTEC) (www.femteconline.org) che potremmo definire " Le Terme in casa".In attesa,ovviamente,di poter usufruire,speriamo presto,di quelle vere,con acque,ambienti naturali e strutture adeguate.

Si tratta di alcune semplici tecniche idroterapiche unite ad estratti di piante che possono essere di aiuto per riattivare l'energia generale, per stimolare il sistema immunitario ma anche per avere un effetto rilassante

I consigli degli Esperti di FEMTEC, Dr. Emilio Minelli e Dr.Erus Sangiorgi propongono frizioni fredde e bagni caldi (rispettivamente stimolanti e rilassanti) con diverse essenze e piante della tradizione occidentale ed asiatica ,indicandone le modalità di esecuzione ed i relativi effetti sulla salute ed il benessere.

Parte 1. (a cura del Dr.Erus Sangiorgi,Coordinatore della Commissione FEMTEC per la Medicina termale Integrata)

LE FRIZIONI FREDE

. Questa metodica rafforza la vitalità e le difese immunitarie favorendo la circolazione del sangue. Tonifica la pelle e la pulisce dalle impurità, disintossica, influisce positivamente sull'umore, equilibra gli stati d'ansia donando calma e rilassamento ed è la prima terapia naturale contro la febbre.

Il momento migliore per praticare la frizione fredda è il mattino appena svegli perchè il corpo conserva ancora il calore della notte. Condizione fondamentale,infatti, per fare una frizione fredda è che il corpo sia ben

caldo altrimenti deve essere prima riscaldato. Anche l'ambiente in cui si esegue la frizione deve avere una temperatura di almeno 20°C.

La frizione dura circa 2 minuti.

La temperatura dell'acqua fredda è di circa 16-18°C

Dopo la frizione non ci si asciuga ma ci si sdraia, avvolti nell'accappatoio e vi si rimane fino a che non si è sviluppata la reazione di calore.

Occorrente per frizione:

- una bacinella riempita a metà con acqua fredda o lavandino
- un telo in cotone (cm 80 x 50 cm circa)
- ciabatte
- accappatoio

Come si segue la frizione fredda

- Bagnare e strizzare il telo. Frizionare il braccio destro poi il braccio sinistro;
- bagnare e strizzare il telo. Frizionare collo, petto e addome in senso orario;
- bagnare e strizzare il telo. Frizionare le gambe davanti e dietro;
- bagnare e strizzare il telo. Frizionare la schiena e infine la pianta dei piedi

La frizione fredda NON deve essere fatta durante il ciclo mestruale, subito dopo mangiato (aspettare almeno due ore), in caso di freddo o di astenia marcata.

BAGNI DERIVATIVI

Hanno lo scopo di abbassare la temperatura interna dell'intestino, coinvolto nella nostra risposta immunitaria, è esattamente l'effetto del bagno derivativo. Mantenere l'intestino sano, vuol dire avere un sistema immunitario efficiente e un sistema nevoso tonico.

Occorrente:

- Una bacinella o un bidet
- una pezzuola di cotone

Esecuzione

Quando si praticano i bagni derivativi l'ambiente deve essere riscaldato e anche il corpo deve essere caldo e ben protetto dal freddo e i piedi indossano i calzettoni.

Riempire il bidet o la bacinella di acqua fredda

Ci si siede sopra il bidet o sopra la bacinella (i glutei non devono toccare l'acqua)

Si immerge la pezzuola o la spugna nell'acqua fredda partendo dal perineo e risalendo sul lato destro nella piega inguinale fino all'altezza dell'osso pubico e si ridiscende lungo il medesimo percorso.

Si immerge di nuovo la pezzuola e si ripete la stessa operazione sul lato sinistro.

Durante le pratica la pezzuola non va mai strizzata. Procedere senza interruzione per 5, 10, minuti a seconda delle necessità.

I bagni derivativi devono essere fatti mezz'ora o anche un' ora prima di mangiare e almeno due ore dopo il pasto. La frequenza indicata è di due bagni derivativi al giorno. Non devono essere fatti durante il ciclo mestruale, subito dopo un pasto (aspettare almeno due ore) e in caso di freddolosita

BAGNI CALDI

Una pratica utile per favorire il rilassamento in caso di tensione fisica e psichica; in caso di stress, per favorire il sonno, per migliorare la mobilità articolare, per avere un'azione miorilassante, e lenire il dolore, è sicuramente il bagno caldo con aggiunta di oli essenziali.

Il solo fatto di mettere il corpo in acqua, anche se a temperatura neutra, provoca forti reazioni dovute alla pressione idrostatica e al galleggiamento. Dal punto di vista circolatorio, il peso dell'acqua comprime i vasi venosi e linfatici e spinge la massa del sangue verso gli organi interni, il sangue viene spinto con maggiore forza verso il cuore, aumenta il volume della capacità cardiaca e aumenta anche lo scambio tra i capillari e i liquidi interstiziali per osmosi. Si riattiva il microcircolo migliorano gli scambi cellulari e l'ossigenazione. Per quanto concerne gli effetti sul sistema endocrino e nervoso, avremo una diminuzione della produzione di catecolamine e un'attivazione del Sistema Parasimpatico (effetto Vagotonico) con azione rilassante.

Nel bagno caldo totale occorre riempire la vasca con acqua calda (38-40°C) fino a livello del collo aggiungendo all'acqua gli additivi (Oli Essenziali).

Preparazione

In una ciotola con sale grosso integrale marino aggiungere 20 gocce di Olio Essenziale di ARANCIO DOLCE e 30 gocce di Olio Essenziale di LAVANDA e mescolare.

Aggiungere il contenuto della ciotola nella vasca di acqua calda

La durata del bagno va dai 10 ai 15 minuti.

Gli oli essenziali hanno un effetto rilassante ad opera dei terpeni contenuti

Controindicazioni

Il bagno caldo è controindicato in caso di insufficienza cardiaca, pressione bassa, stati infiammatori acuti (febbre), in presenza di varici e tendenza alle flebiti. Non fare mai il bagno poco prima o poco dopo un pasto (almeno 1 ora di distanza),

Dopo il bagno caldo è consigliato alzarsi lentamente, fare un getto freddo o una frizione fredda (per chi non è abituato), asciugarsi bene e infilarci nel letto per almeno trenta minuti per favorire la reazione di calore.

Parte 2. A cura del Dr. Emilio Minelli, Coordinatore della Commissione FEMTEC per la Medicina Complementare

Medicina Tradizionale Cinese ed Idroterapia

TCM è un complesso sistema terapeutico tradizionale che si presenta come unitario, dal punto di vista epistemologico ma che è composto da numerose metodologie che sono impiegate in collaborazione tra loro allo scopo di ottenere un potenziamento della attività terapeutica. Queste terapie sono classificate come ***farmacologiche*** e ***non farmacologiche***:

Del primo gruppo fanno parte la farmacologia cinese e la dietetica cinese mentre al secondo gruppo appartengono l'agopuntura, la moxibustione, la coppettazione, il massaggio tuina, le ginnasriche energetiche, ecc..

La MTC può anche essere suddivisa in terapia esterna e terapia interna :

La terapia esterna con farmaci cinesi consiste nella applicazione esterna di prodotti cinesi che sono notevolmente usati in Cina, come bagni, cerotti, creme mentre la terapia interna si basa sulla assunzione di infusi e decotti tradizionali che possono essere assunti prima, durante o dopo la applicazione dei fitoterapici.

Esempi di Balneo Fitoterapia con Piante cinesi e occidentali

Indicazioni :ECZEMA CRONICO

Piante : Portulaca,Sanguisorba officinalis L.,Phellodendron japonicum

Portulaca

La *portulaca oleracea* vanta proprietà e controindicazioni diverse. Si tratta di una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle Portulacaceae particolarmente benefica per la salute dell'organismo e conosciuta sin dai tempi più antichi: basti pensare, infatti, che era già ampiamente nota nell'antico Egitto per i suoi effetti medicinali. Le origini di questa preziosa pianta si pensa siano asiatiche: la portulaca veniva coltivata, nel Medioevo, nelle zone del Mediterraneo e nei Paesi arabi. Oggi, purtroppo, le proprietà benefiche di questa pianta sono sottovalutate: in Italia – da chi non la conosce

1,. Vanta proprietà diuretiche, depurative e dissetanti

La portulaca oleracea vanta delle notevoli proprietà diuretiche, depurative e dissetanti: è, quindi, possibile utilizzarla quando si hanno problemi di ipertensione, glaucoma, insufficienza renale, cirrosi epatica, insufficienza cardiaca e altro ancora.

2. Combatte vomito e diarrea

La portulaca oleracea viene, inoltre, usata – nella medicina popolare – contro disturbi, quali vomito e diarrea: sembra, infatti, essere efficace per il trattamento di questi problemi, in special modo nei casi di emorroidi, enterite acuta o emorragie post-partum.

3. Contiene acidi grassi omega 3

Questa preziosa pianta è, poi, un'ottima fonte di acidi grassi polinsaturi di tipo omega 3: può, quindi, essere considerata un'importante fonte vegetale da questo punto di vista.

4. Riduce il colesterolo LDL

Gli acidi grassi omega 3 contenuti nella portulaca oleracea aiutano, inoltre, a ridurre il colesterolo LDL e i trigliceridi: ciò favorisce una migliore circolazione del sangue. Esistono anche varie tisane da poter bere contro il colesterolo alto.

5. Contrasta alcuni problemi della pelle

Le foglie della portulaca oleracea possono essere utilizzate come impacco contro le punture di insetti, acne – esistono diversi rimedi contro la pelle acneica – ed eczema.

30 gr (taglio tisana) in 500 ml d'acqua

Sanguisorba officinalis L.

Descrizione: Pianta perenne, erbacea, robusta, con grosso e corto rizoma legnoso, ramificato, cilindrico, marrone-giallastro; i fusti sono eretti, glabri dicotomi nella parte alta; altezza 40÷150 cm.

Le foglie basali sono portate da un lungo picciolo e formano una rosetta, sono imparipennate composte da 7÷9 segmenti ellittici lunghi fino a 7 cm, verde scuro di sopra, glauchi di sotto con una nervatura rilevata, il margine è dentato con 12÷20 dentelli per lato, a volte sono presenti elementi pseudostipolari, le poche foglie del caule sono ridotte.

I fiori sono riuniti all'apice dei fusti, in infiorescenze a spiga ovoide di colore purpureo-nerastra; sono apetalati e composti da un calice bruno-rosso a 4 lacinie sepaloidi ovate; 4 stami violacei lunghi quanto il calice e antere gialle. L'ovario con stilo filamentoso e stimma rosso scuro.

L'infruttescenza è un pometo, di 2,5-5 x 0,8-3 mm, costituito dal ricettacolo urceolato, accrescente, secco, ellissoide, con 4 coste con ali strette e facce lisce. Contiene al suo interno un solo achenio.

Habitat: Prati umidi e paludosi, torbiere e luoghi ombrosi; 0÷2.000 m s.l.m.

Etimologia: Il genere deriva il suo nome probabilmente dal latino “sanguis” e “sorbeo” con riferimento alla capacità che hanno le piante di questo genere di frenare le emorragie.

Proprietà ed utilizzi: Immagine Specie commestibile officinale

Sanguisorba officinalis L. ha proprietà antiinfiammatorie, digestive, aperitive, astringenti, emostatiche e toniche. Per uso esterno può essere usata come detergente e lenitivo della pelle e delle mucose infiammate. Cura i disturbi di stomaco, il meteorismo, le emorroidi, le cistiti, i calcoli della vescica. Si impiega sotto forma di decotto o di infuso. A tale scopo vengono usate tutte le parti aeree della pianta.

Le foglie fresche, così come quelle di *Sanguisorba minor* Scop., si possono usare per insaporire insalate, minestre, formaggi e verdure cotte, a cui conferiscono un leggero sapore di cetriolo.

Viene coltivata come pianta da bordura per le sue foglie eleganti e le infiorescenze bruno porpora a scovolino.

Curiosità: Il Canone delle Erbe di Shen Nong, redatto durante la dinastia degli Han occidentali (206 a.C.÷22 d.C.), è la prima testimonianza dell'impiego delle radici a scopo terapeutico in Cina. Nella medicina occidentale, al contrario è sempre stato privilegiato l'impiego delle foglie.

30gr (taglio tisana) . In 500 ml d'acqua

Phellodendron japonicum

One species, *Phellodendron amurense* (Chinese: 黄柏; pinyin: huáng bǎi; or 黄檗; pinyin: huáng bò; Russian: Бархат амурский "Barkhat Amurskiy", also бархатное дерево, пробковое дерево), is one of the 50 fundamental herbs used in traditional Chinese medicine. Recently, *Phellodendron* has also attracted scientific attention because of the phytochemicals it produces:

Berberine has antibacterial and anti-fungal properties, anti-mutagenic

Phellodendrine has promise as an immune suppressant

Palmatine may be a vasodilator

The research at this stage is very preliminary. Traditionally, the bark is the principal part of the plant used medicinally, although oil from the fruit is also used. It grows in Northern China, and in the Khabarovsk and Primorskiy regions of Russia.

Already identified as a significant forest invader in the mid-Atlantic region, *Phellodendron amurense* is an emerging species of concern in New England, and is identified as invasive or having invasive tendencies by state and private conservation authorities.

Because the fruit is plentiful and high in sugars, Amur cork-tree attracts birds and mammals which help disperse its seeds. Because of its phytochemical profile and because the seedlings grow thickly, *Phellodendron* can out-compete other species. By suppressing reproduction of native hardwoods.

30gr (taglio tisana). In 500 ml d'acqua

Bagno

Le tre droghe vengono messe in 1,5 lt/ e dopo una infusione a freddo mese in decozione per 30min. Nel frattempo si riempie metà vasca con una temperatura della acqua di 38°C. Si versa il decotto. Il paziente resta in bagno per 30 minuti facendo scorrere l'acqua sul torace e sugli arti.

Esce e viene avvolto in un telo per fare la sua reazione.

Indicazioni :DOLORI LOMBARI RICORRENTI

Piante :ASTRAGALO,AVENA,UNCARIA,ZENZERO

ASTRAGALO

Immunostimolante, Inotropo positivo, Antiossidante, Antivirale, Antibatterico, Epatoprotettivo

Parti utilizzate per le preparazioni Radice di 4 anni

Posologia delle preparazioni

Decotto: dai 9 ai 15 g/dì sino a un massimo di 30 g/dì.

Estratto Fluido: 30-40 gtt, 2-3 volte/dì.

Costituenti chimici principali e loro attività

- Saponine: Saponine triterpeniche: astragalosidi, classificati da I a X, isoastragalosidi, da I a IV, astragalina e soyasaponine.
- Polisaccaridi isolati: astragalani da I a IV, costituiti da glucosio e arabinosio (astragalano, astraglucono).
- Flavonoidi: quercetina, Kaempferolo, isoflavonoidi, kumatakenina
- Amminoacidi liberi: asparagina, acido glutammico, prolina, arginina, acido aspartico, alanina

- Minerali in tracce: Fe, Zn, Cu, Rb, Cr.
- Acido glicurónico
- Acidi fenolici
- Acidi grassi come linoleico e linolenico.

Saponine triterpeniche

- Saponine isolate dall'Astragalo hanno mostrato un'azione inotropica positiva sul cuore isolato di ratto.
- Le saponine triterpeniche, come l'astragalina, incrementano l'AMPc nel plasma e migliorano l'incorporazione di timidina nel fegato.

Polisaccaridi

- Diversi test sia in vivo che in vitro hanno evidenziato che i composti polisaccaridici sono collegati a un aumento della risposta immunitaria. L'Astragalo aumenta il numero dei linfociti e dei polimorfonucleati nel sangue periferico e promuove la blastogenesi linfocitaria, stimola l'immunità umorale, aumenta l'effetto citotossico dei linfociti natural-killer, con un'efficacia analoga all'interferone. L'Astragalo potenzia l'azione della IL-2 nell'attivazione delle cellule NK, attivate dalle linfocine e l'attività fagocitaria del sistema reticolo-endoteliale.

Flavonoidi

I flavonoidi contenuti nell'Astragalo hanno un'azione antiossidante: inibiscono la produzione di radicali liberi, la perossidazione lipidica e aumentano l'attività della superossido-dismutasi.

Proprietà della pianta

Astragalo ha mostrato di migliorare la funzione ventricolare sinistra e la circolazione coronarica in pazienti con angina pectoris.

Astragalo aumenta l'effetto dell'interferone contro i virus, attività antivirale, e i livelli di IgA e IgM nelle secrezioni nasali dell'uomo, riducendo l'incidenza e il tempo di decorso di sindromi da raffreddamento.

Astragalo si è dimostrata in grado di attivare la deidrogenasi tissutale e lisosomiale, di alzare i livelli sierici delle proteine totali e dell'albumina e di abbassare i valori delle transaminasi, con azione epatoprotettrice.

Favorisce l'eliminazione di liquidi trattenuti nella matrice.

Indicazioni terapeutiche

- Stati di immunodeficienza
- Tumori, come coadiuvante
- Epatiti croniche
- Cardiopatia e angina pectoris

Interazioni cliniche

Per l'azione immunostimolante posseduta dal fitocomplesso ne è controindicato l'uso associato a immunosoppressori. Tuttavia, ai dosaggi suggeriti, non sono ad oggi state evidenziate interazioni con altri farmaci.

Precauzioni d'uso

Malgrado l'estrema sicurezza di questa pianta, non ci sono dati per un uso sicuro di questa sostanza in gravidanza e durante l'allattamento.

A causa della sua attività immunostimolante, in via teorica non sembra appropriato l'uso dell'Astragalo in malattie di tipo autoimmune.

Il suo uso non è consigliato in pazienti trapiantati che seguano una terapia immunosoppressiva.

30gr (taglio tisana) in 500 ml/dì acqua

AVENA

Tonica, Adattogena, Antidepressiva, Ansiolitica, Immunomodulante, Ipocolesterolemizzante, Rimineralizzante, Stimolante dell'appetito, Eutimica, Tonificante

Famiglia: Graminaceae

Parti utilizzate per le preparazioni

Semi e paglia

Costituenti chimici principali e loro attività

- Saponine triterpeniche: avenacine e avenestergenie
- Saponine steroidee: avenacosidi
- Alcaloidi indolici: gramina, avenina e trigonellina
- Polisaccaridi: beta-glucani, galattoarabinoxilani
- Vitamine e Sostanze vitamino-simili: B1, B2, D, P, alfa-tocotrienolo e colina
- Minerali: acido silicico e sali, Fe, Mn, Zn, Mg, Ca
- Fitosteroli.

Saponine steroidee e triterpeniche

- Le saponine steroidee hanno attività di stimolazione dell'ipofisi e della tiroide, inoltre hanno attività adattogene, estrogeniche, gonadotrope oltre che sedative e antistress.
- Recentemente si è visto che questa frazione. Queste componenti è responsabile dell'aumentano, altresì, del testosterone libero con incremento della libido sia nell'uomo che nella donna.

- Le avenacine (Saponine triterpeniche) e gli avenacosidi (Saponine steroidee) svolgono, infine, un'azione antidepressiva e ansiolitica sul SNC.
- Questa molteplicità d'azioni giustifica l'uso della pianta come adattogeno ad azione multifattoriale.

Alcaloidi indolici

- La gramina, presente anche nell'orzo, svolge un'azione rilassante e ansiolitica sul SNC ed è responsabile dell'attività della pianta contro nervosismo e insonnia.
- L'avenina ha una spiccata attività tonificante, antidepressiva del SNC e svolge un'azione stimolante nei confronti della tiroide.
- La trigonellina, presente soprattutto nei semi, è una attività stimolante neuromuscolare.

Polisaccaridi

- I glucani hanno evidenziato effetti immunomodulanti, attraverso un'attività di stimolazione delle citochine. Le citochine, che possono incrementare, quindi, la proliferazione e la differenziazione dei macrofagi, delle cellule T e B, aumentando il metabolismo cellulare, l'attività antitumorale e la produzione di anticorpi.
- Secondo moderne ricerche, una grande importanza è da attribuire al beta-glucano, un polisaccaride solubile in acqua, è responsabile, tra l'altro, dell'azione ipocolesterolemizzante.

Minerali e vitamine

- L'Avena, in particolare i frutti non decorticati, è ricca di sali minerali (Potassio, Ferro, Calcio, Magnesio, Manganese, biossido di Silicio e Zinco, ecc.) e vitamine (B1, B2 e P) che le conferiscono un'azione rimineralizzante, vitaminizzante, tonico e stimolante l'appetito. Contiene, inoltre, un isomero della vitamina E, l'alfa-tocotrienolo, che comunemente si ritiene possa inibire l'HMG-CoA-reduttasi, l'enzima indispensabile per riducendo la sintesi del colesterolo.

Azione eutimica

L'azione eutimica dell'Avena è correlata alla attività delle saponine triterpeniche e all'azione degli alcaloidi indolici avenina e trigonellina. L'azione che ne deriva, bilanciata dalle proprietà ansiolitiche e sedative della pianta, produce un miglioramento del tono dell'umore con incremento della libido, maggior resistenza alla fatica sia fisica che psichica e miglioramento degli stati di anedonia.

Azione ormonale

L'indicazione della tradizione popolare dell'Avena per i deficit di libido, in generale, e per le carenze estrogeniche, in particolare, potrebbe essere correlata alla presenza di una sostanza con attività simile a quella dell'ormone rilasciante l'ormone luteotropo (LHRH), che ha effetti di condizionamento e di controllo del comportamento sessuale.

Proprietà della pianta e loro utilizzo clinico

Il consumo di avena fa diminuire la quantità di colesterolo LDL, esercitando una blanda azione ipocolesterolemizzante. L'effetto dipende dalla presenza di fibre, quando è consumata come alimento. A questo si aggiunge l'incremento della sintesi di acidi biliari, sintetizzati a partire dal colesterolo, con aumentato impiego ed eliminazione del colesterolo stesso. All'azione ipocolesterolemizzante contribuisce anche la presenza di colina.

Una dieta che includa alti apporti di fibre, come crusca di Avena, riduce il rischio di malattia cardiovascolare, se inserita in una dieta con basso contenuto di grassi saturi e colesterolo.

Il consumo di avena fa diminuire la quantità di colesterolo LDL, esercitando una blanda azione ipocolesterolemizzante. L'effetto dipende dalla presenza di fibre, quando è consumata come alimento. A questo si aggiunge l'incremento della sintesi di acidi biliari, sintetizzati a partire dal

colesterolo, con aumentato impiego ed eliminazione del colesterolo stesso. All'azione ipocolesterolemizzante contribuisce anche la presenza di colina.

Il consumo di Avena e di crusca di Avena per 6 settimane diminuisce significativamente la glicemia pre-prandiale, la glicemia nelle 24 ore e i livelli di insulina in pazienti con diabete di tipo II.

Evidenze epidemiologiche suggeriscono che una dieta con fibra di Avena possa avere effetto protettivo sul cancro gastrico ma non su quello colon-rettale.

L'attività eutimica dell'Avena è correlata alla attività delle saponine triterpeniche e all'azione degli alcaloidi indolici avenina e trigonellina. L'azione che ne deriva, bilanciata dalle proprietà ansiolitiche e sedative della pianta, produce un miglioramento del tono dell'umore con incremento della libido, maggior resistenza alla fatica sia fisica che psichica e miglioramento degli stati di anedonia.

L'Avena presenta una azione complessa di tipo ansiolitico e rilassante. L'azione ansiolitica dell'Avena è di potenza simile a quella della Passiflora.

L'indicazione della tradizione popolare dell'Avena per i deficit di libido, in generale, e per le carenze estrogeniche, in particolare, potrebbe essere correlata alla presenza di una sostanza con attività simile a quella dell'ormone rilasciante l'ormone luteotropo (LHRH), che ha effetti di condizionamento e di controllo del comportamento sessuale.

Indicazioni terapeutiche

- Malattie cardiovascolari
- Ipercolesterolemia
- Diabete
- Carcinoma gastrico, prevenzione
- Artrosi e tensione muscolare

Controindicazioni

È controindicata nel morbo celiaco e nell'ipertiroidismo.

Effetti collaterali Non vi sono dati segnalati.

Posologia delle preparazioni

Decotto: 30 g di farina di avena per 600 ml di acqua

UNCARIA

La droga dell'uncaria è costituita dalla corteccia del fusto e della radice che vanta proprietà immunostimolanti, antivirali, antinfiammatorie e antimutagene ed è utilizzata in fitoterapia nel trattamento delle malattie infiammatorie croniche, nelle deficienze immunitarie, in presenza di infezioni virali e nella prevenzione e cura delle malattie da raffreddamento con febbre, tosse e raffreddore.

La sua assunzione potenzia e rinforza il sistema immunitario in quanto stimola la produzione di anticorpi grazie alla sua azione immunomodulante, conferita alla pianta dalla presenza degli alcaloidi pentaciclici, i principi attivi più importanti del fitocomplesso, che inducono nelle cellule endoteliali umane il rilascio di un fattore attivante la regolazione e proliferazione dei linfociti B e T, responsabili della risposta immunitaria dell'organismo.

Per questa ragione è indicata nel trattamento delle allergie e delle patologie degenerative di tipo neoplastico e nelle sindromi da immunodeficienza.

L'Uncaria possiede anche proprietà antivirali, sia nell'assunzione per via interna che per uso esterno, dimostrate da studi clinici condotti su pazienti affetti da Herpes: nell'85% dei soggetti i sintomi sono cessati in 10 giorni. Nel caso della Varicella zoster la risoluzione si è avuta nel 50% dei casi in 1 settimana di trattamento.

Tra gli altri principi attivi che compongono il fitocomplesso, i glicosidi dell'acido quinovico sono responsabili delle proprietà antinfiammatorie, assieme agli steroli e i polifenoli, che la rendono un efficace rimedio ad azione antiflogistica e antidolorifica, utile nel trattamento di reumatismi, artrite e artrosi, processi infiammatori, dolori osteoarticolari e muscolari.

Modalità d'uso

L'Uncaria ha una composizione chimica abbastanza complessa e i suoi numerosi principi attivi esplicano le diverse azioni riconosciute, ma gli studi condotti confermano la superiorità degli estratti di pianta intera, rispetto alle frazioni singole purificate, quindi è preferibile usare la pianta "in toto", nella forma estrattiva titolata e standardizzata, anche in considerazione dell'ampia variabilità botanica e stagionale di questa pianta.

Nella determinazione della dose giornaliera occorre tenere conto del fatto che esistono due chemotipi di uncaria: uno contiene alcaloidi ossindolici pentaciclici dall'azione immunostimolante, mentre l'altro contiene alcaloidi ossindolici tetraciclici che antagonizzano gli effetti pentaciclici.

Si ritiene che un composto efficace debba contenere meno dello 0,02% di alcaloidi tetraciclici.

La dose suggerita degli estratti ottenuti dalla pianta intera è di 300 mg, suddivisa in tre somministrazioni giornaliere per dieci-quindici giorni.

Controindicazioni dell'uncaria

Occasionalmente l'uncaria può causare diarrea, ipotensione e nausea, soprattutto a dosi elevate. È opportuno evitarne l'uso in gravidanza e assumerla con cautela se si sta seguendo una terapia antipertensiva.

Sono inoltre possibili reazioni allergiche solo in caso di ipersensibilità verso uno dei componenti.

Descrizione della pianta

L'uncaria è un grande rampicante legnoso che può raggiungere anche i 30 metri di altezza, originario della foresta amazzonica.

Le foglie dell'Uncaria, opposte, intere o bifide, caduche picciolate sono ricoperte di lanugine (da qui l'attributo tomentosa), presentano alla base 2 o 3 protuberanze a forma di uncino (da cui il nome Uncaria) utilizzate dalla pianta per sostenersi su altre specie nella ricerca di zone luminose, all'interno della foresta amazzonica. I fiori sono di colore giallo con calice e corolla imbutiforme.

30 gr (taglio tisana) in 600 ml di acqua

ZENZERO

Dolori muscolari, contratture muscolari, dolori articolari: secondo la medicina cinese sono da considerarsi ristagni, blocchi di energia, accumuli di umidità, eccessi di yin. È necessario applicare un'energia dispersiva yang, che sciolga, mobilizzi, rimetta in circolo. Il calore in sé è in grado di sbloccare, riscaldare, dare movimento: lo zenzero ne potenzia l'effetto e possiede la proprietà di irradiare di calore profondo la parte trattata.

Per uso esterno lo zenzero può essere utilizzato per impacchi localizzati. La sua azione riscaldante è in grado di penetrare in profondità e raggiungere le aree dolenti per contratture e blocchi muscolari, stimolando la riossigenazione dei tessuti. Il suo effetto rubefacente richiama il sangue in superficie, riscaldando la parte trattata e disinfiando la parte più profonda.

Impacchi di zenzero

Se disponiamo della radice fresca, se ne grattugiano circa 100/150 grammi da avvolgere in una garzina o in un sacchettino di cotone, da immergere in una pentola d'acqua che ha raggiunto l'ebollizione. Lasciare sobbollire circa 5 minuti poi strizzare bene il sacchettino di zenzero. Questa acqua di zenzero così ottenuta deve rimanere molto calda (non bollente), nella quale immergere un panno di spugna, strizzarlo bene e applicarlo sulla parte da trattare. È bene ripetere l'applicazione non appena il panno disperde il suo calore, per mantenere la parte ben riscaldata dall'impacco. Il trattamento dovrebbe durare circa 30 minuti ed essere ripetuto 8/10 volte, al bisogno. Prova anche l'olio essenziale di zenzero diluito in un olio vegetale e massaggiato, efficace contro dolori reumatici e rigidità muscolari

30 gr (taglio tisana) in 600 ml di acqua

Bagno

Le quattro droghe vengono messe in 2,5 lt/ e dopo una infusione a freddo e poi messe in decozione (tenere leggermente al di sotto della temperatura di ebollizione) per 30min. Nel frattempo si riempie metà vasca con una temperatura della acqua di 38°C. Si versa il decotto. Il paziente resta in bagno per 30 minuti facendo scorrere l'acqua sul torace e sugli arti.

Esce e viene avvolto in un telo per fare la sua reazione accompagnata da impacchi di zenzero e massaggi secondo la necessità.

