

LE NUOVE CURE NATURALI

per un inverno
in piena salute

RIZA

Testi a cura di Fiorella Coccolo e Laura Patelli
Progetto grafico e copertina: Daniela Figliola

Edizioni Riza S.p.a.
Via Luigi Anelli, 1 - 20122 Milano

Tutti i diritti riservati. Questo libro è protetto da copyright.
Nessuna parte di esso può essere riprodotta, contenuta in un sistema
di recupero o trasmessa in ogni forma e con ogni mezzo
elettronico, meccanico, di fotocopie, incisione
o altrimenti senza il permesso scritto dell'editore.

Sommario

INTRODUZIONE	
Rafforzare il sistema immunitario	7
ERBE, PROPOLIS, OLIGOELEMENTI	
Echinacea	11
Propolis	23
Aloe vera	34
Acerola, fonte di vitamina C	38
Astragalo	41
Ginseng	45
Picrorhiza	49
Rosa canina	50
Salsapariglia	51
Tè	52
Uncaria	57
Oligoelementi	59
GLI ALIMENTI E LA DIETA DELLA SALUTE	
Gli alimenti e la dieta che rafforzano le difese	65
La dieta settimanale per vincere le malattie da raffreddamento	70



Rafforzare il sistema immunitario

Con l'arrivo della stagione fredda tutto il nostro organismo – ma soprattutto le prime vie respiratorie – è minacciato da batteri e virus che possono provocare raffreddori e influenze.

Il **raffreddore** è molto contagioso, soprattutto negli ambienti chiusi. Si trasmette con gli starnuti, la tosse e, a distanza ravvicinata, anche con il respiro. Trattandosi di un'infezione virale, l'uso degli antibiotici, attivi solo contro i batteri, è inutile.

L'**influenza** è una malattia a insorgenza acuta che il più delle volte colpisce le vie respiratorie. È provocata da virus che, “variando l'aspetto” di anno in anno, non possono essere riconosciuti dal sistema immunitario: ecco perché a ogni nuova epidemia influenzale è facile ammalarsi. L'influenza è caratterizzata da febbre, mal di testa, infiammazione alle alte vie respiratorie, dolori alle articolazioni, indebolimento generale.

Ogni anno sono resi disponibili dal Ministero della Sanità vaccini che garantiscono l'immunità contro il ceppo influenzale che si aspetta essere il più comune per quell'anno, ma ovviamente tale vaccino non è in grado di fornire l'immunità contro l'infinita varietà di batteri o virus che potrebbero invadere il nostro organismo e provocare malattie.

Ecco allora il crescente interesse per i prodotti naturali ad azione immunostimolante, cioè in grado di rafforzare le naturali difese del corpo, in modo da rendere l'organismo meno soggetto all'aggressione da parte degli agenti esterni nocivi: in tal modo, influenze e raffreddori, ma anche altri disturbi e malattie, potranno essere ridotti in maniera del tutto naturale.

Questo semplice manuale vi fornirà informazioni e consigli utili per individuare le cure naturali più efficaci nel rinforzare il sistema immunitario, e i loro impieghi pratici per proteggersi dalle malattie tipiche dell'autunno e dell'inverno.

Attenzione: *questa guida non intende in alcun modo sostituirsi ai consigli del vostro medico.*

ERBE, PROPOLIS, OLIGOELEMENTI



ECHINACEA

L'echinacea è una pianta originaria del Nordamerica che appartiene alla famiglia delle Composite (Asteracee), di cui fanno parte anche la margherita, il tarassaco, il girasole e, in genere, tutti quei fiori che possiedono una struttura a forma di calice con numerosi petali.

Un po' di storia

Al contrario di molte altre piante terapeutiche utilizzate dalla fitoterapia e dalla medicina popolare da tempo immemorabile, l'echinacea entra a far parte dei rimedi naturali d'Europa solo nel Settecento. In quest'epoca i coloni scoprirono che gli Indiani del Nordamerica ne facevano uso per guarire i morsi di

Un riccio di mare tra le erbe

Il nome "echinacea" deriva dal greco **echinos**, che significa "riccio di mare", in riferimento ai semi che alla loro sommità presentano un margine membranoso con quattro denti. Tre sono i tipi principali di echinacea che vengono comunemente utilizzati: **angustifolia**, **purpurea**, **pallida**.

serpente e di insetti. Pare che a questo scopo venisse utilizzata l'*Echinacea angustifolia*. Dagli anni in cui venne scoperta la pianta all'epoca in cui iniziò un impiego terapeutico sistematico, trascorse un po' di tempo in cui il suo



ECHINACEA

uso fu accompagnato da ben poche informazioni scientifiche o pratiche. Le prime notizie sull'introduzione di questa pianta nella medicina risalgono infatti al 1904, quando la tintura di echinacea viene annoverata tra i rimedi più venduti in America, dove era raccomandata per trattare le infezioni, per curare raffreddori e influenze, ma anche contro foruncoli, afte e ulcere varico-

se. Nel 1910, il rimedio viene però dichiarato privo di efficacia. Il suo uso tuttavia continua, grazie alla medicina popolare, fino al 1930 circa.

Dopodiché l'echinacea conosce un periodo di crisi negli Stati Uniti, ma non in Europa, dove invece, soprattutto in Germania, inizia la sua coltivazione e l'impiego a scopo terapeutico. Ancora oggi la Germania è il paese che ha pubblicato i lavo-

Un rimedio da sciamano

Ben quattordici tribù di Pellerossa utilizzavano l'echinacea come rimedio contro i morsi di serpente. Lo sciamano dava da masticare le foglie e le radici a chi era

stato morso, mentre cercava di eliminare il veleno con l'incisione della cute. Sulla ferita applicava poi una poltiglia ottenuta pestando la pianta intera.



ECHINACEA

ri scientifici più interessanti in relazione ai componenti e utilizzi curativi di questa pianta.

L'effetto terapeutico

È assicurato dall'azione sinergica dei componenti dell'echinacea, che tutti insieme sviluppano l'energia necessaria per modificare in senso positivo la fisiologia dell'organismo, garantendo il miglioramento o il mantenimento dello stato di salute.

Che cosa dice la scienza

Per verificare l'efficacia della pianta sono state condotte ricerche scientifiche sui suoi singoli componenti, e numerosi studi sono ancora in corso.

Oggi la ricerca ha comunque confermato l'efficacia di questo rimedio naturale e dei suoi principi attivi.

I principi attivi

Possono essere raggruppati in diverse classi chimiche di appartenenza: polifenoli (antiossidanti), polisaccaridi e monosaccaridi (antinfiammatori e immunostimolanti), terpeni e alchilammidi (antisetici, immunostimolanti), vitamine (antiossidanti, antifettive). Vediamo ora alcuni dei singoli componenti.

• *Echinacina B*: si tratta di un complesso polisaccaridico (formato da più unità zuccherine) che pos-

ECHINACEA

siede attività antinfiammatoria, immunostimolante e cicatrizzante. È un composto che per la sua azione può essere usato anche nelle preparazioni cosmetiche-dermatologiche. Le preparazioni che contengono echinacina B applicate su un edema lo fanno regredire rapidamente.

• *Echinacoside*: è una molecola polisaccaridica, come la sostanza precedente, con azione immunostimolante e attività simile a quella dell'interferone, una sostanza prodotta dall'organismo in grado di combattere le infezioni virali. Possiede anche una modesta azione antibiotica, efficace con-

tro i batteri, pare addirittura che 6 mg di echinacoside svolgano un'azione paragonabile alla penicillina. Inoltre, secondo alcuni studi, l'echinacoside è in grado di proteggere il collagene (la proteina di cui il corpo umano è più ricco) dall'eccesso di radicali liberi, che ne comporta il danneggiamento, anche irreparabile, e quindi un invecchiamento precoce dell'organismo. Anche l'acido caffeico e quello clorogenico hanno un effetto protettivo sul collagene, ma meno intenso dell'echinacoside.

Data l'importanza dell'echinacoside, l'acquisto di preparati a base di echinacea dovrebbe essere fatto

ECHINACEA

in base alla titolazione riportata di questo principio attivo.

• *Arabinogalattano*: è un polisaccaride la cui funzione più importante è quella immunostimolante; questa sostanza induce i macrofagi (cellule del sistema immunitario) a eliminare i microrganismi che causano malattia, inoltre stimola la proliferazione (e quindi il numero) delle cellule del sistema immunitario deputate alla produzione di anticorpi, ottimizzando le difese dell'organismo.

• *Isobutilammide (amide)*: conferisce alla radice fresca e agli estratti il tipico gusto; è tossico per i funghi, inclusa la *Candida albicans*, inibendone lo

Un piacevole effetto antirughe

Un modo per mantenere la pelle giovane è creare le condizioni adatte per un rapido rinnovamento cellulare, ricostruendo così il collagene danneggiato. Tuttavia, il collagene presente nei normali cosmetici non viene quasi mai assorbito dalla pelle, mentre lo è l'echinacoside dell'echinacea, sia applicato esternamente (attraverso creme o cataplasmi) sia assunto per via interna.

sviluppo. Possiede anche una discreta attività antinfiammatoria; infatti, riesce a inibire l'enzima ciclo-ossigenasi, responsabile del-



ECHINACEA

l'insorgenza dello stato infiammatorio.

• *Acido caffeico e acido clorogenico*: sono due derivati polifenolici; come l'echinacoside, proteggono il collagene nei confronti dell'eccesso di radicali liberi.

La più importante attività di queste due molecole è comunque l'inibizione dell'enzima batterico ialuronidasi che, prodotto da alcuni microrganismi patogeni, distrugge

l'acido ialuronico, un costituente del derma che garantisce consistenza alla pelle, svolgendo una funzione di barriera per i batteri. Queste due sostanze, in pratica, consentono di ottenere un naturale aumento delle difese contro le infezioni batteriche che si contraggono attraverso la pelle.

Farmaci ed echinacea

Molti farmaci di uso comune stimolano il

L'echinacea in veterinaria

L'echinacea purpurea viene impiegata anche in veterinaria nel trattamento delle infiammazioni delle alte vie respiratorie di cani e gatti. Nei casi in cui sia strettamente

necessario l'impiego di antibiotici, l'associazione con echinacea può velocizzare i tempi di risposta dell'organismo. Utile l'abbinamento con la propolis.

ECHINACEA

sistema immunitario a reagire contro una specifica malattia (ossia verso un solo antigene) allo scopo di proteggere la salute del nostro organismo; ciò accade nel caso, per esempio, dei vaccini. Questi ultimi sono costituiti da sostanze che stimolano i linfociti (una categoria di globuli bianchi sede della memoria del sistema immunitario) a produrre anticorpi verso un determinato tipo di malattia in modo che l'organismo possa acquisire una naturale difesa contro di essa.

Anche alcuni rimedi naturali possono essere utilizzati per stimolare il sistema immunitario, ma la loro azione è totalmente

diversa. L'echinacea è tra questi.

Essa rinforza le difese rendendole in grado di reagire più velocemente agli stimoli esterni, ma non influenzano direttamente le cellule produttrici di anticorpi, pertanto questa azione viene definita "immunostimolante".

I prodotti immunostimolanti, quindi, sono in grado di proteggere, in modo più o meno efficace, l'organismo contro tutti gli agenti esterni, non solo contro una particolare malattia (antigene), come invece fanno i vaccini.

In seguito all'assunzione di derivati a base di echinacea, il nostro organismo si rafforza contro le malattie in-

ECHINACEA

fluenzali e da raffreddamento; anche se occorre ricordare che con questo rimedio non si acquisisce una difesa vera e propria a tempo indeterminato, come quella garantita dai vaccini, ma ci mettiamo in una condizione di maggior protezione grazie al potenziamento delle cellule del sistema immunitario. Inoltre, diversamente dagli antibiotici, che sono letali verso un solo ceppo di batteri, l'echinacea (pur avendo anch'essa un'azione simile a quella degli antibiotici) rende tutte le cellule delegate alla difesa dell'organismo più efficienti nel combattere i diversi batteri, ma anche i virus e, secondo alcuni studi, pure le cellule cance-

rogegne. *Qui di seguito i principali impieghi dell'echinacea.*

Impieghi

• *In caso di malattie da raffreddamento:* l'azione immunostimolante è la principale motivazione per cui l'echinacea ha trovato così ampio impiego. Uno tra i meccanismi d'azione che assicura l'efficacia di tale rimedio in questi casi è l'aumento della fagocitosi (con cui le cellule delle difese immunitarie eliminano i "nemici"). L'altro meccanismo è l'aumento della produzione di interferone e interleuchine, nonché l'aumento nel sangue dei livelli di "properdina", una proteina circolante nel flusso sanguigno

ECHINACEA

in grado di attivare altre proteine ematiche, circolanti ma inattive, e delegate alla distruzione delle cellule estranee.

Ottimi sono i risultati ottenuti utilizzando contro influenza e raffreddori prodotti a base di echinacea e propolis.

• *In caso di malattie infiammatorie:* nel 1950, il medico e ricercatore Meixner ottenne risultati positivi nella cura di alcuni pazienti affetti da artrite cronica con l'echinacea. E nel 1957 fu dimostrato scientificamente che il succo di echinacea fresca è in grado di ridurre circa il 22% delle infiammazioni artritiche, con una potenza pari al 50% di quella del cortisone.

I rischi dell'abuso di antibiotici

L'abuso di antibiotici ha portato allo sviluppo di numerosi batteri resistenti alla loro azione. Ecco perché oggi si valuta sempre più la possibilità di sconfiggere alcune infezioni attraverso il potenziamento del sistema immunitario, piuttosto che somministrando antibiotici ad ampio spettro. Ricordiamo inoltre che gli antibiotici danneggiano la flora intestinale che, se in buone condizioni, stimola i fisiologici meccanismi della difesa immunitaria.

L'azione antinfiammatoria dell'echinacea può essere sfruttata anche per applicazio-



ECHINACEA

ni esterne sugli edemi, ottenendo ottimi risultati. Studi comparativi hanno dimostrato che gli estratti di questa pianta hanno un'azione antinfiammatoria di poco inferiore a quella delle comuni molecole antinfiammatorie dei medicinali di sintesi.

• *In caso di batteri, virus e funghi:* l'echinacea ha una comprovata attività antibatterica, con azione simi-

le a quella degli antibiotici, e antifungina, entrambe dovute soprattutto alla molecola di echinacoside; tali azioni favoriscono l'arresto della crescita dello *Stafilococco aureus*, dell'*Escherichia coli*, dello *Pseudomonas aeruginosa* e della *Candida albicans*. L'attività antivirale di questa pianta è stata addirittura verificata in vitro su colture cellulari. Da tali ricerche è risultato che l'echina-

Una sinergia di fiori, foglie e frutti

I diversi principi attivi dell'echinacea sono contenuti nelle varie parti della pianta (fiori, radici e foglie). Pertanto, se si desidera un'efficace azione terapeutica,

occorre utilizzare preparazioni in cui sia presente l'intera pianta (informazione che viene in genere riportata sull'etichetta del prodotto in commercio).



ECHINACEA

cea ostacola la penetrazione dei virus (soprattutto *Herpes simplex* e virus influenzali) all'interno delle cellule. In più, come già detto, aumentando la presenza di interferone nell'organismo aumenta le difese immunitarie frenando lo sviluppo di malattie infettive, soprattutto nella stagione fredda.

• *In caso di infezioni cutanee:* l'echinacea stabilizza l'acido ialuronico, primo meccanismo di difesa del nostro organismo contro l'invasione di batteri; ciò è in grado di evitare o comunque ridurre sia le infezioni cutanee che la propagazione dei batteri nell'organismo. Inoltre, grazie alla stimolazione dei fibroblasti,

l'echinacea svolge anche un effetto rigenerante della cute lesionata, facilitando la cicatrizzazione. I preparati fitoterapici per uso esterno (collutori, dentifrici, tinture per la cute) a base di estratti di echinacea vengono solitamente impiegati in combinazione con altri estratti vegetali in modo da ottenere una favorevole azione sinergica per il comune trattamento di ulcere, foruncoli, geloni, infiammazioni cutanee e gengivali, poiché possiedono la capacità di accelerare la guarigione dei tessuti danneggiati o infetti.

Cosa si trova in commercio

In erboristerie, farmacie e negozi di prodot-



ECHINACEA

ti biologici e rimedi naturali si possono trovare prodotti contenenti estratti di echinacea fluidi, liofilizzati, essiccati oppure stabilizzati in altri modi, per garantire la presenza e la maggior efficacia dei principi attivi. I più efficaci sono i prodotti che prevedono l'uso combinato di Echinacea purpurea e di E. angustifolia.

Come si assume

In linea generale:

- *Malattie da raffreddamento, come prevenzione:* 1-2 capsule al giorno di estratto secco per 2 mesi.
- *Malattie da raffreddamento, come trattamento:* 30-50 gocce di tintura madre (TM) in un po' di acqua, 3 volte al giorno, fino alla guarigione.

• *Dermatiti:* 30 gocce di estratto fluido, 2 volte al giorno, per 2-3 mesi.

• *Afte, mal di gola:* aggiungere 40 gocce di TM a un bicchiere d'acqua e utilizzare la miscela per gargarismi.

• *Ulcere, ferite:* lavare la zona con l'infuso di echinacea preparato versando una tazza di acqua calda su un cucchiaino di erba. Lasciare riposare per 10 minuti, poi filtrare e usare freddo.

Poiché la titolazione dei prodotti può variare, i consigli per l'assunzione sono indicativi. Pertanto, è bene seguire le indicazioni del medico, farmacista, erborista o naturista, o quelle riportate sulla confezione del prodotto.



PROPOLIS

La pianta dell'echinacea, pur svolgendo una potente azione immunostimolante, non è la sola a dimostrarsi attiva in tal senso, anzi, esistono numerosi altri rimedi naturali che svolgono una simile attività.

Nei seguenti capitoli verranno descritti i più comuni rimedi immunostimolanti, in modo da completare il quadro dei trattamenti naturali che si possono applicare ai problemi legati alla stagione invernale.

Iniziamo dalla propolis. Questa è una sostanza elaborata dalle api, da loro impiegata per tappare i buchi dell'alveare, in modo che non penetrino aria, acqua o altri insetti. Per questo motivo, il sistema utiliz-

Una sostanza dalla storia antica

La conoscenza della propolis risale alla preistoria. Nell'antico Egitto, era usata dai sacerdoti dei templi. I Greci la conoscevano, e la sua attuale denominazione etimologica risale proprio al greco antico: "propolis" deriva dal greco "pro", che significa "davanti a", e "polis" che significa "città" o "comunità", nome certamente legato al fatto che era stata rinvenuta all'ingresso degli alveari e quindi davanti alla comunità.

zato dagli allevatori di api per indurre ad aumentare la produzione di propolis è quello di introdurre una re-

PROPOLIS

ticella metallica a maglie fini all'interno dell'alveare. Le api, vedendo tutti questi piccoli buchi, iniziano a depositare propolis sulla reticella, al fine di chiuderli tutti. Quando la reticella è completamente "propolizzata", viene estratta e la propolis recuperata.

Da che cosa è formata

La propolis è costituita essenzialmente da una miscela di com-

posti di natura aromatica e fenolica arricchita da numerose sostanze molto diverse tra loro (acidi grassi, terpeni, aminoacidi, vitamine, sali minerali ecc.) la cui percentuale è molto variabile in funzione della stagione, del tipo di vegetazione ecc.

In linea generale è composta da:

- 50-55% di resine e balsami (terpeni, polisaccaridi, acidi uronici e aromatici, aldeidi

I Romani la usavano per disinfettare

Fra i Romani, la propolis era usata come rimedio disinfettante, e persino Galeno, noto medico dell'antichità, le dedica spazio nei suoi trattati. Anche in epoche recenti,

soprattutto in Germania e in Russia, venivano prodotti rimedi a base di propolis per uso locale. Ma i primi studi approfonditi risalgono agli ultimi 30 anni.

PROPOLIS

aromatiche, acidi ed esteri caffeici, ferulici e cumarici).

- 25-30% di cera (acidi grassi, ossiacidi, lattoni).

- 5-10% di sostanze volatili, di cui lo 0,5% di oli essenziali.

- 5% di polline, presente per cause accidentali.

- 5% circa di materiali organici vari tra cui i più importanti sono i flavonoidi (acido benzoico, caffeico e ferulico, alcol cinnamico, crisina, galangina e pinocembrina - due bioflavonoidi con spiccata attività antibatterica - ecc.), minerali (alluminio, calcio, cromo, rame, ferro, manganese, piombo, silice ecc.), vitamine del gruppo B (B1, B2, B6, PP), vitamina C ed E.

Colore, aroma, sapore e consistenza

L'estrema variabilità della composizione chimica della propolis si traduce nella pratica comune in una profonda diversità delle sue caratteristiche fisiche: colore, aroma e sapore.

A seconda delle fonti di raccolta, il colore della propolis varia dal giallo-verde (prevalenza di pini) a rosastro (prevalenza di pioppi) fino a nero (prevalenza di betulle) con tutte le sfumature possibili tra i diversi colori.

Così anche l'odore intensamente aromatico muta in dipendenza delle sostanze resinose presenti.

Lo stesso vale per il suo sapore che dal tipico acre-amaro arri-



PROPOLIS

va fino quasi a dolce. La consistenza della propolis dipende invece dalla temperatura ambiente: dura e friabile a freddo, la propolis diventa duttile appena la si manipola, e la sua malleabilità aumenta man mano che la temperatura si avvicina ai 30 °C. A temperature superiori diventa appiccicosa e viscosa, a 65-70 °C fonde.

I principi attivi e la loro azione

Tra i numerosi componenti della propolis il gruppo dei polifenoli o flavonoidi (flavoni, flavonoidi e flavononi) è sicuramente la frazione più interessante. I flavonoidi sono pigmenti vegetali la cui funzione nelle piante è ancora poco nota,

ma che con molta probabilità svolgono una duplice azione di protezione e di stimolo di fondamentali funzioni metaboliche come per esempio la respirazione. Di certo i flavoni si trovano in grande quantità sulle gemme delle piante, dove esplicano un'efficace azione protettiva contro le aversità parassitarie e i rigori dell'inverno, azione protettiva che è ulteriormente accentuata dal rivestimento resinoso-ceroso delle stesse gemme.

La peculiarità della propolis, la cui principale fonte come sappiamo è costituita da materiali resinosi raccolti dalle api sulle gemme, risiede proprio nella grande ricchezza di flavonoidi



PROPOLIS

che le assicurano gran parte delle sue proprietà antimicrobiche. Secondo alcuni studiosi sovietici, circa un terzo della frazione di propolis solubile in alcol etilico è costituito da composti di natura flavonoide, tra questi è stata identificata la galangina e la pinocembrina dotate di azione batteriostatica, e la sakuranetina, che presenta attività antifungina. Oltre ai flavonoidi, nella propolis si ritrovano altre sostanze di natura aromatica (fenoli, fenolacidi, alcoli e aldeidi con nucleo aromatico ecc.) che presentano spiccate proprietà antimicrobiche, come per esempio l'acido benzoico e l'acido ferulico, che con molta probabili-

Una ricerca italiana

I ricercatori dell'Istituto di Pediatria dell'Università di Milano hanno testato l'efficacia preventiva della propoli associata a zinco, contro l'amoxicillina e in associazione con essa, per prevenire l'otite media acuta in bambini. Nei primi tre mesi di trattamento, per quanto sia stata confermata la superiorità del trattamento antibiotico, l'associazione di propoli e zinco aveva comunque ridotto il numero di episodi nei bambini soggetti a recidiva e abbassato di circa un terzo la ricorrenza della patologia.

tà contribuiscono all'azione batteriostatica e battericida di

PROPOLIS

questo efficace rimedio naturale.

Altri composti individuati nella propolis sono alcuni esteri dell'acido caffeico e lo xanterolo, tutti dotati di attività antifungina. In passato, la spiccata azione antibatterica e antifungina veniva assegnata alla presenza di oli essenziali. Oggi è stato provato come sono proprio i flavonoidi e in particolare, come già detto, la galangina

(di cui è ricca la propolis raccolta nei boschi di latifoglie) e la pinocembrina (presente soprattutto in quella proveniente dalle conifere) ad assicurare al prodotto le sue preziose proprietà antimicrobiche.

Le proprietà terapeutiche

Purtroppo non tutti i flavonoidi presenti nella propolis esplicano un'attività batterica evidente. Mentre la

Uno studio sulla prevenzione

Uno studio del 1999, condotto su volontari umani in salute e in età compresa tra i 18 e i 45 anni – pubblicato su *Forsch Komplementar-med*, 6(5): 256-60 – ri-

ferisce che l'azione del sistema immunitario è stata incrementata in seguito alla somministrazione di propolis a scopo preventivo, il tutto senza alcun effetto collaterale.

PROPOLIS

galangina e la pinocembrina inibiscono anche a basse concentrazioni la crescita di numerosi microrganismi, altri flavonoidi risultano essere biologicamente meno attivi. Si può però affermare che i preparati a base di propolis, se impiegati alle giuste concentrazioni, presentano tutte le proprietà qui di seguito elencate.

- **Batteriostatiche e battericide:** numerose sperimentazioni hanno dimostrato sia in vivo che in vitro la capacità della propolis in soluzione alcolica alla concentrazione dal 10 al 20% di inibire lo sviluppo di vari ceppi batterici Gram positivi (*Escherichia coli*, *Proteus vulgaris*, *Mycobacterium tuberculo-*

sis, *Bacillus alvei*, *B. alvei*, *B. larvae*, *B. subtilis* e numerose salmonelle). Tali proprietà possono essere più o meno evidenti a seconda della presenza nella propolis di acido benzoico, acido ferulico, galangina e pinocembrina, le cui proprietà antibatteriche anche a basse concentrazioni sono da tempo note.

- **Fungicide:** i preparati a base di propolis sono risultati particolarmente attivi contro infezioni da Candida, saccaromiceti, tricotofili, e microspori in grado di provocare numerose affezioni parassitarie (micosi) sull'uomo e gli animali. Tale azione sarebbe dovuta alla presenza di acido caffeico, pi-



PROPOLIS

nocembrina, pino-baucsina. La propolis svolge azione fungicida anche nei riguardi di alcuni funghi che attaccano il mondo vegetale.

• **Antivirali:** la propolis svolge un'azione di inibizione nei confronti di alcuni tipi di herpes, il corona virus e circa 10 tipi di infezioni virali. Tale proprietà sarebbe dovuta essenzialmente alla frazione idrosolubile della propolis.

• **Cicatrizzanti:** da sempre la propolis è stata impiegata come unguento in caso di ferite e piaghe grazie alla notevole capacità di stimolo della rigenerazione dei tessuti.

• **Immunostimolanti:** l'impiego della pro-

polis potenzierebbe l'azione dei vaccini (per esempio quelli contro tifo e paratifo) come evidenziato da numerosi studi effettuati sui vitelli.

Per rafforzare il sistema immunitario, basta una sua somministrazione a basso dosaggio e per un tempo abbastanza lungo.

• **Vasoprotettiva:** sempre grazie all'azione dei flavonoidi che costituiscono il cosiddetto "fattore P", la propolis svolgerebbe un'azione di prevenzione della permeabilità e fragilità capillare.

• **Antiossidanti e antirancidenti:** la presenza di fenoli consentirebbe l'impiego della propolis anche nella conservazione dei



PROPOLIS

grassi e degli alimenti in genere in sostituzione degli additivi chimici.

• Oltre a queste proprietà la propolis assunta per via interna migliorerebbe la secrezione dei succhi gastrici, è diuretica, favorisce l'assimilazione della vitamina C, funge da antinvecchiamento per l'effetto antiossidante e attivante dei complessi enzimatici. Attualmente l'impiego per uso esterno come disinfettante, cicatrizzante e lenitivo, attraverso soluzioni, unguenti e pomate, è molto diffuso.

Gli impieghi pratici
Associata all'echinacea può essere utilizzata per la prevenzione delle sovrainfezio-

La propolis è battericida

La propolis è conosciuta per le proprietà antibatteriche e disinfettanti, che sembrano essere dovute all'interazione di diversi meccanismi: inibizione della riproduzione di batteri negativi; disorganizzazione del citoplasma e della membrana cellulare dei batteri negativi, e inibizione della loro sintesi proteica, azioni che ne provocano la morte.

ni batteriche durante le infezioni virali (anche nei bambini).

A queste infezioni virali, molto comuni nella stagione fredda, possono infatti sovrapporsi anche delle infezio-

PROPOLIS

ni batteriche, dette appunto "sovrainfezioni". La terapia antibiotica per prevenire l'evolvere della sovrainfezione batterica, è oggetto di discussione (per il rischio di resistenza dei batteri). La propolis, conosciuta come antibiotico naturale, rappresenta in questo ambito una importante opportunità. Se il medico dovesse, a causa della malattia, iniziare una terapia antibiotica, non è necessario sospendere l'assunzione di propolis. Anzi, questo rimedio fornisce all'organismo un aiuto in più.

Come assumerla

• *Adulto*: se si assume la soluzione idroalcolica, è indicata la dose di 30 gocce 3 volte

al giorno, a digiuno. Se si opta per l'estratto secco, basta sceglierne uno che abbia una titolazione 12% in galangina. Perché sia efficace la propolis va assunta per almeno 10 giorni consecutivi.

Grazie alle sue proprietà antinfiammatorie, la propolis si può usare localmente in caso di gola arrossata e dolente, se non ci sono complicazioni come febbre. A questo scopo si possono utilizzare preparati in spray o in soluzione.

• *Bambino*: è preferibile non utilizzare le soluzioni alcoliche, meglio orientarsi sull'estratto analcolico. La quantità da assumere varia con l'età. Ricordiamo che l'ab-

PROPOLIS

binamento con l'echinacea rafforza le caratteristiche terapeutiche di entrambi i rimedi. La coppia propolis-echinacea è indicata sia per gli adulti sia per i bambini.

Effetti collaterali e controindicazioni

Di norma è ben tollerata. Anche a dosi elevate (oltre i 15 g/Kg di peso corporeo per più di 30 giorni) non si sono mai avute reazioni collaterali apprezzabili. Sporadicamente si possono ave-

re blandi episodi allergici cutanei. Talora si possono avere disturbi gastrici: diarrea, dolori addominali e meteorismo. Nel caso in cui si dovessero presentare questi disturbi basta sospendere l'assunzione per far regredire rapidamente i sintomi.

Nota

Ricordiamo che la propoli esiste in varie formulazioni, non solo gocce, ma anche capsule, sciroppi, colutori ecc.



ALOE VERA

L'aloè è una vera e propria miniera di componenti nutrizionali: gli scienziati ne hanno identificati più di settantacinque.

L'elenco di vitamine, minerali, enzimi e aminoacidi in essa contenuti è pressoché completo. Se ancora non è possibile fare affermazioni definitive riguardo ai benefici effetti terapeutici dell'aloè, vi sono tuttavia numerosissimi riscontri clinici della sua effi-

cacia e un sempre crescente uso professionale in ospedali, oltre all'utilizzo che ne fanno medici, naturopati, dermatologi e cosmetologi. Vediamo qui di seguito alcune sue proprietà.

Provenienza

Proviene dai terreni sabbiosi e aridi delle zone mediterranee, dell'India, delle Antille, dell'Arabia, dell'Africa e dell'Australia.

È una pianta "xerofita"

La pianta dell'immortalità

Nella Grecia antica, l'aloè si raccomandava insieme a mirra e rosmarino per rinforzare i denti. Gli Egiziani la definivano la pianta dell'immortalità. Dioscoride la descrive

ampiamente nel suo "Erbario medico" (nel 68 a.C.). Gli Zulù ne facevano uso ampio quale antiparassitario, cicatrizzante e disinfettante intestinale.

ALOE VERA

che sopravvive meglio nella siccità e cresce bene in climi tropicali. Essa, infatti, trattiene l'acqua piovana per lunghi periodi e ciò le permette di resistere a lunghi periodi di siccità completa.

Parti utilizzate

Se ne utilizzano due differenti parti della foglia a seconda del fine terapeutico:

- *il succo* della foglia, condensato ed essiccato, ricco in antrachinoni (lassativi e tossici se assunti in quantità eccessive);
- *il gel*, estratto dalle parti centrali della foglia; questo è assolutamente privo di antrachinoni, e contiene acqua, polisaccaridi, enzimi, fattori di crescita (fitormoni), acidi organici.

Principi attivi

- *Aloina* (antibiotico naturale e lassativo drastico).
- *Fitoestrogeni* (fattori di crescita).
- *Isobabaloina* (analgesico).
- *Acido aloico* (antibiotico).
- *Emodina* (battericida).
- *Enzimi* (fosfatasi alcalina, amilasi, bradichinasi, catalasi, cellulasi, creatina fosfochinasi, lipasi, nucleotidasi, proteolitasi).
- *Acidi grassi polinsaturi* (necessari alla crescita di cellule e mielina dei nervi e alle funzioni intestinali).
- *Aminoacidi*, sette su otto di quelli essenziali (isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, valina); undici dei quattordici secondari (a-

ALOE VERA

spartico, glutammico, alanina, cistina, arginina, glicina, istidina, idrossiprolina, prolina, serina, tirosina).

• **Mono e polisaccaridi:** cellulosa, glucosio, aldonosio, acido uronico, lipasi, alinasi, l-ramnosio, acemanno.

• **Minerali:** potassio, ferro, magnesio, calcio, fosforo, sodio, rame, cromo, manganese, zinco.

• **Vitamine:** tutte le B, C, E, A.

Uso terapeutico

• *Agisce come purificante e disintossicante*, sviluppando la sua azione su tutto l'apparato digerente e penetrando direttamente nel tessuto cellulare: qui elimina cellule morte, aiuta la crescita di quelle nuove e

favorisce la salute dei tessuti.

• È *nutriente*, poiché contiene una vasta gamma di sostanze: vitamine A, C, E, B2, B3, B6, acido folico, B12, ferro, magnesio, calcio, zinco, potassio, manganese, rame, boro, zolfo, aminoacidi, enzimi ecc.

• È *immunostimolante*, alzando le nostre difese nei confronti di agenti esterni di varia natura; in particolare si è dimostrata utile contro le malattie da raffreddamento.

In uno studio in vitro, condotto da Suzuki e collaboratori nel 1979, è stato dimostrato che alcune molecole estratte dal succo di aloe permettono ai linfociti umani di incre-

ALOE VERA

mentare la produzione di anticorpi. Studi più recenti hanno verificato che il potere immunostimolante risiede nel polisaccaride noto come acemanno. L'acemanno aumenta sia il numero di monociti e macrofagi sia la loro attività. Accresce anche la produzione di interferone.

• *Ha proprietà antiaging*, ovvero rallenta i processi di invecchiamento cellulare, favorendo l'eliminazione dell'eccesso di radicali liberi.

Consigli

per l'assunzione

Bere 25 ml di succo (con un contenuto in polisaccaridi min. 7000 mg/l) 2-3 volte al giorno, lontano dai

pasti, anche diluito con acqua. Per uso esterno, il gel è efficace nel trattamento di dermatosi, pruriti, piaghe, eritemi, eruzioni cutanee e ulcere della pelle.

Note

1. Spesso viene associata alla mirra e all'echinacea (entrambe dotate di notevolissime proprietà immunomodulanti).

2. I preparati contenenti antrachinoni vanno evitati, perché sono responsabili di attività drasticamente lassative peraltro anche tossiche in quanto con il passare del tempo generano una sorta di pigmentazione della mucosa intestinale che può portare a stati infiammatori anche gravi.

ACEROLA

Originaria del Centro-America e del Portorico l'acerola si presenta come un grosso arbusto o un piccolo albero dalla lenta crescita, generalmente non più alto di due metri, che in condizioni favorevoli può raggiungere l'altezza di tre metri. Cresce nelle zone tropicali ma si sviluppa più rapidamente nei terreni sabbioso-argillosi ricchi di humus. Le foglie giovani sono di colore rossastro che poi si trasforma in verde scuro. Dopo il terzo anno l'acerola produce frutti simili alle ciliegie, di color rosso-cremisi, sapore acido e leggermente dolciastro, provvisti di buccia sottile e contenenti un grosso seme (nocciolo). Si ripro-

duce attraverso i semi, ma più spesso si ricorre alle talee innestate, oppure alla margotta aerea. I frutti si sviluppano sui rami del precedente anno e maturano pochi giorni dopo la fioritura.

Il succo di acerola

Dai frutti maturi privati del nocciolo si ricava un succo che per successiva concentrazione viene trasformato in estratto concentrato ad altissimo contenuto in complesso vitaminico C.

L'acerola è considerata la fonte naturale più ricca di vitamina C.

La vitamina C e la sua azione

La biochimica della vitamina C è stata approfondita solo di recente. Alla base della

ACEROLA

sua attività biologica rimane la caratteristica di essere un donatore di idrogeno, trasformandosi da acido ascorbico (forma ridotta) in acido deidroascorbico (forma ossidata).

Interviene così nella sintesi degli ormoni steroidei, in particolare dei corticosteroidi (effetto tonico-stimolante), stimola la sintesi di acido folico (vitamina antianemica) da parte della flora batterica intestinale e ne favorisce la trasformazione in acido folinico (forma attiva), previene la formazione di nitrosammine (cancerogene) a livello intestinale, è indispensabile per il normale sviluppo del collagene in quanto permette l'idrossilazione

della prolina e della lisina, necessarie per la sintesi del collagene e per l'osteogenesi (la carenza di vitamina C favorisce l'osteoporosi), interviene nella sintesi della carnitina, permette la trasformazione in acidi biliari del colesterolo in eccesso, migliora l'assorbimento del ferro e ne consente il passaggio dalla transferrina plasmatica alla ferritina tissutale, stimola il sistema immunitario aumentando l'attività fagocitaria dei leucociti e favorendo la proliferazione linfocitaria.

È importante sottolineare che per ottenere il pieno effetto è necessario somministrare tutto il complesso vitaminico C (presente nell'acerola) e non



ACEROLA

soltanto l'acido ascorbico.

Principi attivi e proprietà

Oltre alla vitamina C, l'acerola contiene tannini, flavonoidi, carotenoidi.

Ha proprietà antiossidanti, combatte le malattie da raffreddamento, migliora la microcircolazione e rafforza i capillari. Inoltre, favorisce la sintesi del collagene e combatte, di conseguenza, l'osteoporosi. Gli estratti di acerola possono essere utilizzati come fonte di vitami-

na C e carotenoidi.

Quando e come utilizzarla

In caso di carenza di vitamina C, influenza, raffreddori ricorrenti, ematomi, osteoporosi, fragilità capillare: assumere l'estratto secco alla dose di 320 mg 2 volte al giorno, lontano dai pasti, per 1-2 mesi.

Nota

Spesso viene associata all'echinacea (entrambe dotate di notevolissime proprietà immunomodulanti).



ASTRAGALO

È una pianta erbacea perenne originaria della Cina, in particolare di alcune zone come Sichuan, Tibet e Mongolia. Ne esistono varie specie, quelle impiegate in commercio sono del genere *membranaceus* e *mongolicus*.

L'astragalo è impiegato dalla Medicina Tradizionale Cinese come tonico e rafforzante dell'energia vitale. Troviamo notizie di questa pianta già nel 120 a.C.

Principi attivi

L'astragalo contiene:
• *glicosidi triterpenici*;
• *saponine* (come astragalosidi, acetilstragaloside, isostragalosidi, straesieverianine, soiasaponina, soiasapogenolo, aglicone della soia-

Una pianta che aiuta il fegato

I preparati di astragalo vengono utilizzati nel trattamento delle epatiti croniche infatti le saponine in essi contenute promuovono la sintesi del DNA nelle cellule epatiche in rigenerazione, stimolando inoltre la riproduzione degli epatociti.

saponina, soiasapogenolo, cicloastragenolo);

• *polisaccaridi* (astragalano, astraglukan, astraeterosaccaridi, amine biogene, betaina, colina, acido-amino-butirrico, GA-BA);

• *flavonoidi* (canferolo, quercetina, isoram-



ASTRAGALO

netina, calicosina, formononetina, ramnocitrina, cumatachenina, isoflavoni, formononetina, isoflavani, isomucronulatol, pterocarpani);

• *aminoacidi* (venti, tra cui asparagina, acido glutammico, canavanina, prolina, arginina, acido B-aminobutirrico, acido aspartico, alanina);

• *minerali* in tracce (tra cui magnesio, ferro, manganese, zinco, rame, cromo);

• *acidi fenolici*, ferulico, isoferulico, caffeico, clorogenico, nicotinic, linolenico e linoleico;

• *amine piogene* (betaina, colina, acodogamma-amino-butirrico GABA);

• *cumarina, colina, betaina, steroli.*

Proprietà

È una pianta adattogena (incrementa la resistenza dell'organismo allo stress psicofisico, favorendo l'adattamento alle varia-

Le conferme della ricerca

Studi eseguiti sia in vitro che in vivo hanno confermato l'efficacia dell'astragalo nella stimolazione del sistema immunitario. Dai dati ottenuti è stato

possibile evidenziare che i polisaccaridi isolati dalla pianta, alla concentrazione di 10 mg/ml, sono in grado di aumentare l'attività dei macrofagi.



ASTRAGALO

zioni esterne e interne che lo sollecitano) È immunostimolante, antibatterico, antivirale, antinfiammatorio, cardiotonico, ipotensivo, vasodilatatore, abbassa la glicemia, ha un'attività antiossidante, stimola la memoria e la produzione di cartilagine.

È una pianta epatoprotettiva (cioè protegge il fegato) e con azione diuretica e protettiva dei reni (i polisaccaridi e le saponine svolgono un ruolo primario).

Impieghi

È indicato nella cura e prevenzione delle malattie infettive, soprattutto virali, raffreddore e sindromi influenzali, oltre che come terapia comple-

mentare nelle malattie neoplastiche.

È utile in caso di stress, affaticamento, diabete mellito, ipertensione, ritenzione idrica, infertilità, diminuzione della memoria.

Interazioni

Aumenta l'effetto di farmaci ipotensivi e ipoglicemizzanti. Chi li assume deve pertanto fare uso di estratti di astragalo solo sotto il controllo del medico.

Quando

e come utilizzarlo

• In tutti i casi elencati: 100 mg di estratto secco due volte al giorno, oppure assumere l'astragalo come TM, 30 gocce due volte al dì. In commercio si trovano creme all'astragalo utili come vasodilatatrici.



ASTRAGALO

Nota

Già nella più antica fonte di fitoterapia cinese, la *Farmacopea del Coltivatore Celeste* (II secolo a.C.), Huang Qi, vale a dire l'astragalo, è annoverato tra le droghe "superiori", quelle meno tossiche,

che possono essere assunte abbastanza regolarmente per tonificare l'energia vitale, una delle pratiche più ricorrenti e antiche della medicina tradizionale cinese, connessa con l'aspirazione all'immortalità.

GINSENG

Il *Panax ginseng* C.A. Meyer è originario di Cina (Manciuria), Corea, Russia.

Il *Panax pseudoginseng* Will cresce spontaneo sull'Himalaya.

Il *Panax quinquefolius* L. o ginseng americano è originario del Nord degli Stati Uniti.

Parti utilizzate

Le radici raccolte in autunno. Quelle raccolte al sesto anno di vita della pianta sono di qualità migliore.

Principi attivi

Contiene saponine (ginsenosidi), olio essenziale, polisaccaridi, fitosteroli, vitamine del gruppo B, colina e composti polacetilenici.

Le radici centrali, a differenza di quelle periferiche, forniscono

estratti con un miglior rapporto tra i vari ginsenosidi, in particolare tra il ginsenoside Rg1/Rb1 (il ginsenoside Rg1 è considerato il maggior responsabile dell'attività stimolante del ginseng).

Proprietà

È noto per essere una pianta adattogena (in grado di incrementare la resistenza dell'organismo allo stress psicofisico, favorendo l'adattamento alle variazioni esterne e interne che lo sollecitano; una sostanza adattogena deve agire nel senso della normalizzazione, indipendentemente dal tipo di situazione patologica, deve essere innocua e disturbare il meno possibile le funzioni organiche). Ha inol-



GINSENG

tre proprietà immunostimolanti (rafforza il sistema immunitario), ipocolesterolemizzanti (riduce i livelli di colesterolo nel sangue), ipoglicemizzanti (riduce i livelli di zucchero nel sangue), fluidificanti del sangue e antistress. Il ginseng migliora la vigilanza e lo stato di benessere psicofisico generale.

La ricerca scientifica

Uno studio ha dimostrato, a seguito del-

l'assunzione degli estratti di ginseng, un netto miglioramento della capacità di calcolo aritmetico, della deduzione logica, dell'attenzione, del tempo di reazione e della sensazione di benessere, alleviando la sensazione di stanchezza.

Impieghi

È utile in caso di sindrome da stanchezza cronica (astenia), stress, depressione,

Un regalo per Luigi XIV

Quando una delegazione del re del Siam fece visita al re di Francia Luigi XIV, gli portò in dono una radice di *gintz-aen*: da quel momento il ginseng fu utiliz-

zato contro la stanchezza e l'esaurimento nervoso. Il rimedio arrivò anche in America, quando si scoprì che la specie *Panax quinquefolius* era indigena di quel continente.

GINSENG

convalescenza, diabete mellito e ipertensione (come trattamento di sostegno), alti livelli di colesterolo nel sangue.

L'associazione di estratti di ginseng e di ginkgo determina un aumento del livello di serotonina nelle strutture cerebrali e un incremento dei livelli di ACTH, rendendo questa associazione indicata per controllare le turbe delle funzioni cognitive correlate all'età.

È particolarmente utile assumere il Panax ginseng per un mese in autunno, per rinforzare l'organismo prima dell'inverno.

Note

1. Se si assume ginseng regolarmente, bisogna interrompere

il trattamento per almeno 2-3 settimane ogni 2 mesi.

2. È stata descritta la sindrome da abuso di ginseng, caratterizzata da tachicardia, irritabilità, insonnia, tremori, ipertensione, cefalea, ma solo a dosaggi elevati e in associazione con sostanze neurostimolanti (per esempio, caffeina).

3. È controindicato in caso di obesità, febbre, nervosismo, gravidanza, asma, gravi malattie psichiche e ipersensibilità accertata verso uno o più componenti.

Quando e come utilizzarlo

• In tutti i casi indicati: assumere 50 gocce di TM, con un po' d'acqua, 1-3 volte al giorno, per 1-2 mesi.



GINSENG

- In alternativa, assumere una capsula di estratto secco nebulizzato (da 300 mg, titolata in ginsenosidi al 4,05%), 1-3 volte al giorno, per un massimo di 3 mesi, poi interrompere il trattamento per un mese circa.
- Oppure versare una tazza di acqua bollente su 2 cucchiaini di radice spezzettata; lasciare in infusione per 10 minuti, quindi filtrare e bere 1-3 volte al giorno per un mese.



PICRORHIZA

È una pianta originaria dell'Himalaya. Se ne utilizzano le radici tuberose e rizomi.

Principi attivi

Contiene glucosidi iridoidi (picrosidi I, II, III e kutkoside), glucosidi fenolici (androsina e piceina) e triterpeni (cucurbitacine).

Proprietà

Possiede un'attività epatoprotettrice, antiossidante, immunostimolante e pure anti-allergica.

Impieghi

È utile in caso di disturbi epatici, asma, reumatismi, allergie e intolleranze alimentari. La medicina ayurvedica la usa per numerose malattie, come asma, stitichezza, infezioni da candida, ar-

trite, disbiosi, eczemi, malattie digestive, intossicazioni epatiche, malattie autoimmuni, vitiligine, bronchiti.

Note

1. Alte dosi possono provocare diarrea, flatulenza e rash cutanei.

Quando e come utilizzarla

In tutti i casi indicati: assumere con un po' d'acqua 2-4 capsule di estratto secco da 200 mg (glucosidi iridoidici espressi come kutkina 4,5%).



ROSA CANINA

È una pianta originaria dell'Europa, chiamata anche rosa di macchia o rosa selvatica. Se ne utilizzano i frutti (vale a dire le bacche o cinorrodi).

Principi attivi

Contiene polifenoli, carotenoidi, vitamina C (1,7%), tracce di olio essenziale e sostanze grasse, pectine, tannini e antociani.

Proprietà

È efficace come stimolante del sistema immunitario; ha inoltre proprietà depurative, blandamente diuretiche, antiossidanti, capillaroprotettici.

Impieghi

È utile nella prevenzione e trattamento delle malattie da raffreddamento e delle carenze di vitamina C.

Quando e come utilizzarla

• In tutti i casi indicati: versare una tazza di acqua bollente su 2 cucchiaini di frutti seccati sminuzzati; lasciare in infusione per 15 minuti, poi filtrare e bere 2-3 tazze al giorno, anche per lunghi periodi.

• In alternativa: 50 gocce di macerato glicerico in un po' d'acqua per tre volte al giorno, 15 minuti prima di colazione, pranzo e cena.



SALICE BIANCO

È una pianta originaria di Asia ed Europa. Se ne utilizza la corteccia dei rami di 2-3 anni.

Principi attivi

Contiene flavonoidi, aldeidi e acidi aromatici; glucosidi salicilici, i precursori metabolici dell'acido salicilico, dal quale l'industria farmaceutica ha poi sintetizzato l'acido acetilsalicilico (aspirina).

Proprietà

È efficace come antinfiammatorio, febbrifugo, antireumatico, analgesico.

Impieghi

È utile in caso di reumatismi, mialgie, febbre. Il macerato glicerico della linfa protegge la vista.

Quando

e come utilizzarlo

• Reumatismi, dolori muscolari: assumere una capsula da 200 mg di estratto secco 1-2 volte al giorno, per 2-3 mesi. Ripetere il trattamento se necessario, dopo un mese di interruzione.
• Febbre: prendere 30 gocce di TM, in un po' di acqua, 3 volte al giorno, fino al miglioramento.

TÈ

È una pianta che appartiene alla famiglia delle Camelie originaria della Cina. Se ne utilizzano le foglie fermentate (tè nero) e non fermentate (tè verde, giallo, bianco).

La più antica bevanda nervina

Il tè ottenuto dalle foglie della *Camelia sinensis* è la più antica bevanda conosciuta in grado di stimolare il sistema nervoso. Già citato nel dizionario cinese *Erh Ya* del 350 a.C., il periodo di massima diffusione del tè fu però intorno al VI-VII secolo. I tibetani e le tribù mongole lo utilizzavano come verdura, mescolandolo a riso, scorze d'arancia, cipolle, ginepro e sale. Nell'VIII secolo, la cerimonia del tè fu as-

sunta dai taoisti quale simbolo dell'armonia e dell'ordine dell'universo. Nel secolo seguente, si diffuse la moda del tè frullato, fino ad arrivare al XV secolo, quando, con le invasioni dei barbari Manciu, si diffuse quella del tè per infusione.

Principi attivi

- Il tè nero contiene tra l'8 e il 20% di sostanze tanniche, tra il 2 e il 5% di teina (la caffeina del tè) e teofillina, oli essenziali, polifenoli, vitamine del gruppo B, sali minerali.

- Il tè verde contiene più di 300 sostanze, vediamo insieme alcune.

-*Bioflavonoidi*: sostanze che combattono i radicali liberi.

TÈ

-*Catechine*: tra cui l'epigallotechina, che neutralizza i radicali che aggrediscono i grassi del cervello e protegge dalle malattie cardiocircolatorie e dai virus.

-*Vitamine*: elevato il contenuto in vitamina C, indispensabile per chi fuma e vive in luoghi inquinati; vitamine del gruppo B, necessarie per il cervello e il sistema nervoso; vitamina E, dalle notevoli proprietà antiossidanti; betacarotene, per la salute e la bellezza di occhi, pelle e mucose.

-*Tannini*: con proprietà anticancerogene, antinfiammatorie, astringenti.

-*Alcaloidi*: come teina (scarsa nel tè verde), teofillina e teobromina, che stimolano il

Un tributo di tè molto prezioso

Un tempo in Cina vi era il cosiddetto "Tributo del Tè", che consisteva nell'invio di un certo quantitativo di tè all'Imperatore: chi lo raccoglieva aveva il divieto di mangiare cipolle, aglio e spezie piccanti per non impregnare le foglie di odori sgradevoli.

metabolismo e la diuresi.

-*Saponine*: abbassano i livelli di colesterolo nel sangue.

-*Sali minerali e oligoelementi*: come zinco, che rafforza il sistema immunitario; manganese, che interviene nel metabolismo dei grassi; potassio, che

TÈ

insieme al sodio, regola i liquidi nell'organismo; magnesio, che migliora l'umore; fluoro, che protegge i denti dalla carie.

• Il tè bianco contiene teina, teofillina, teobromina, adenina, tannini, polifenoli, quercitina, vitamine H, K e del gruppo B, calcio, ferro, fluoro.

Proprietà

• *Il tè nero* ha proprietà diuretiche (più del tè verde, soprattutto se di origine giapponese). Inoltre, anche se in misura minore rispetto al tè verde, il tè nero stimola il metabolismo, riduce l'assorbimento degli zuccheri e induce un'importante attività di smaltimento dei grassi presenti nell'organi-

simo attraverso la stimolazione degli enzimi (le sostanze che ci permettono di scomporre e digerire ciò che ingeriamo, favorendo l'eliminazione delle sostanze tossiche). Se consumato senza eccessi, il tè è rimineralizzante, rallenta i processi di invecchiamento, aiuta il sistema cardiocircolatorio. Secondo alcuni studi condotti in Inghilterra, patria indiscussa del tè, bere tre o quattro tazze di tè nero al giorno aiuta a ridurre i rischi di malattie cardiache e ictus.

La varietà Tuo-Cha è ricca di tannini, ha proprietà disinfiammanti e abbassa il livello di colesterolo e trigliceridi nel sangue. Può essere bevuta, come digestivo, du-

TÈ

rante o dopo i pasti. L'aggiunta del latte ne riduce le proprietà.

• *Il tè verde* (e anche quello giallo) è una bevanda alcalina e neutralizza l'acidità di stomaco. Regola il metabolismo, riduce l'assorbimento degli zuccheri e induce un'importante attività lipolitica che favorisce l'eliminazione dei grassi.

È rimineralizzante (utile per pelle, capelli e ossa), antiossidante (combatte i radicali liberi), ed è utile nella prevenzione dei tumori.

Rallenta i processi di invecchiamento e combatte gli effetti negativi del fumo. Secondo alcune ricerche, aiuta la coagulazione del sangue, per

la presenza della vitamina K, e favorisce la cicatrizzazione delle ferite.

• *Il tè bianco*, secondo alcuni studi, avrebbe la capacità di bloccare il deterioramento del DNA e stimolare il sistema immunitario. Previene la carie, protegge da virus e batteri. Favorisce il metabolismo dei grassi e riduce l'assorbimento degli zuccheri.

Impieghi

Oggi il tè viene bevuto soprattutto per la sua azione antiossidante e perché in grado di ridurre i grassi corporei (colesterolo, trigliceridi, adipex). Gli estratti di tè verde possono essere usati come antiossidanti,



TÈ

antivirali, preventivi del cancro, utili nelle diete dimagranti.

La moderna tecnologia estrattiva consente oggi la disponibilità di estratti di tè verde titolati e standardizzati in polifenoli, in saponine ed essenti da caffeina, utilizzabili a fini preventivi e curativi, senza incorrere in rischi di effetti collaterali o controindicazioni.

Nota

Il tè riduce l'assorbimento del ferro.

Quando e come utilizzarlo

- In tutti i casi indicati: assumere due capsule di estratto secco (circa 100-200 mg) di tè verde al giorno, per almeno 1-2 mesi. Ripetere il ciclo più volte all'anno.

- In alternativa, assumere 3-4 tazze al giorno di infuso preparato versando una tazza di acqua calda su un cucchiaino raso di foglie; filtrare dopo 3-5 minuti.



UNCARIA

È una pianta originaria dell'Amazzonia, di cui si utilizza la corteccia.

Principi attivi

Contiene alcaloidi ossindolici pentaciclici e glicosidi triterpenici, procianidine, sitosteroli, mucillagini, vitamine e minerali.

Proprietà

Sperimentalmente, gli estratti di uncaria stimolano la produzione di interleuchina (elemento che difende l'organismo), esercitano un'attività protettiva nei confronti dell'infiammazione intestinale, prevengono la formazione di radicali liberi, presentano attività antinfiammatoria e soprattutto immunostimolante. È antivirale, antidolorifica,

L'unghia del gatto che arriva dal Perù

L'uncaria è stata chiamata "unghia di gatto" dagli Indios del Perù per la forma particolare delle sue spine, che richiamano appunto l'unghia di questo felino. È una liana che cresce nelle zone più impervie della foresta amazzonica e lo sfruttamento intensivo di queste zone ne mette a rischio la sopravvivenza.

catatrizzante. Recentemente è stata dimostrata, per la prima volta, la sua capacità di inibire la proliferazione di cellule tumorali umane in due linee cellulari leucemiche e in una linea cellulare di linfoma B.



UNCARIA

Impieghi

È utile in caso di stati infiammatori (artriti, reumatismi, artrosi ecc.) e infettivi cronici.

Note

1. Data l'enorme variabilità in natura e la presenza di diversi chemiotipi di uncaria, è consigliabile ricorrere unicamente all'uso del fitocomplesso presente nell'estratto titolato e standardizzato di corteccia dell'uncaria.

2. Non deve essere utilizzato il chemiotipo

ad alcaloidi tetraciclici, in quanto questi si sono dimostrati dotati di attività immunodeprimente, sedativa sul sistema nervoso centrale e ipotensiva (riduce la pressione arteriosa).

Quando e come utilizzarla

• In tutti i casi indicati: assumere 500 mg di polvere in compresse 3 volte al giorno, per 1-3 mesi. I bambini possono prendere 250 mg di polvere 1-3 volte al giorno.

OLIGOELEMENTI

Troverete qui di seguito tutte le indicazioni necessarie per utilizzare gli oligoelementi in caso di malattie da raffreddamento. In genere, agli oligoelementi si abbinano uno o più rimedi fitoterapici da scegliere tra quelli indicati precedentemente.

Raffreddore

• Manganese-Rame: 1 fiala a digiuno, 2 volte a settimana. Il trattamento va iniziato in autunno e deve proseguire durante la stagione invernale, in modo da consentire il rafforzamento del terreno.

Trattamento in fase acuta.

• Rame: 1 fiala 2-4 volte al dì per 5-7 giorni, calibrando la posolo-

gia a seconda della risposta del soggetto.

• Rame-Oro-Argento: 1 fiala 3 volte a settimana, per 7 giorni.

• Continuare con il solo Manganese-Rame, 2 volte a settimana, per tutto l'inverno.

Influenza

Per attuare il rafforzamento preventivo del terreno.

• Manganese-Rame: 1 fiala 3 volte a settimana, a digiuno (Lu-Me-Ve).

• Rame-Oro-Argento: 1 fiala 2 volte a settimana, a digiuno (Ma-Sa).

Il trattamento va iniziato in autunno e protratto per tutta la stagione invernale.

Per i bambini molto piccoli, diminuire a 2 e a 1 le rispettive fiale.

OLIGOELEMENTI

Per il trattamento in fase acuta conviene utilizzare la seguente associazione assemblata in unica fiala:

- Manganese + Rame + Zinco + Magnesio: 2 fiale subito ai primissimi sintomi (tosse, mal di gola, febbre), poi, 1 fiala ogni 4-5 ore, per 2 giorni. Continuare con 3 fiale al dì, per altri 3-4 giorni.

La presenza dello Zinco è importante perché contribuisce a stimolare le difese.

In presenza di forte mal di gola aggiungere

- Bismuto: 1 fiala al dì, fino a scomparsa del sintomo.

Trattamento post-influenzale

- Rame-Oro-Argento: 1 fiala 3 volte a setti-

mana, diminuendo il numero delle volte a seconda del miglioramento clinico.

Protrarre il trattamento per almeno 1 mese. Ripetere il ciclo a seconda del bisogno.

Rinofaringiti-Sinusiti

Trattamento preventivo

- Manganese-Rame: 1 fiala 2-3 volte a settimana, per 3-4 mesi.

- Rame-Oro-Argento: 1 fiala 2 volte a settimana, per 3-4 mesi.

- Zolfo: 1 fiala 2 volte a settimana, per 3 mesi.

Il trattamento verrà iniziato in autunno e pro-
tratto per tutto l'inverno, per parecchie stagioni, al fine di rafforzare il terreno.

Trattamento in fase acuta

- Rame: 2-3 fiale al dì

OLIGOELEMENTI

per una settimana e, poi, 1 fiala al dì per 3 giorni.

- Bismuto: 1 fiala al dì tutti i giorni, per 10 giorni.

Trattamento di mantenimento rafforzativo

- Manganese-Rame: 1 fiala 2-3 volte a settimana, al mattino (Lu-Me-Ve).

- Rame-Oro-Argento: 1 fiala 2 volte a settimana, al mattino (Ma-Sa).

- Zolfo: 1 fiala 2 volte a settimana, al pomeriggio.

Il trattamento si protrarrà per un paio di mesi.

Nei bambini la posologia è uguale, tranne per quelli molto piccoli, per i quali basterà ridurre un poco le dosi a giudizio del naturopata.

Disfonia-Raucedine
Nelle raucedini da *laringiti acute*

- Rame: 1-3 fiale al dì per 10 giorni.

- Bismuto: 1 fiala tutti i giorni, per 10 giorni.

Continuare con

- Manganese-Rame: 1 fiala 3 volte a settimana, per 2 settimane (Lu-Me-Ve).

- Rame-Oro-Argento: 1 fiala 2 volte a settimana, per 2 settimane (Ma-Sa).

A livello locale, per prevenire e trattare le infiammazioni e le infezioni della laringe, sono consigliabili i gargarismi con collutori oppure nebulizzazioni a base di propolis, per sfruttare la sua caratteristica azione antinfiammatoria, antinfettiva e anestetizzante.

**GLI ALIMENTI
E LA DIETA
DELLA SALUTE**





Gli alimenti e la dieta che rafforzano le difese

Una sana alimentazione è il modo migliore per prevenire le malattie e, in molti casi, modificare il proprio regime dietetico e assumere determinati alimenti permette di guarire numerosi disturbi e alcune malattie senza dover ricorrere ai farmaci.

Mangiare in modo sano significa scegliere gli alimenti che forniscono all'organismo il nutrimento necessario per crescere e per mantenere in equilibrio le funzioni fisiologiche e i processi biochimici: un'alimentazione sana ed equilibrata è quella che fornisce l'energia per essere in forma e attivi.

Ogni persona ha esigenze diverse che dipendono dall'età, dai ritmi del metabolismo (vale a dire dalla velocità con cui l'organismo svolge le sue funzioni), dall'attività svolta. Tuttavia, esistono elementi nutritivi, contenuti negli alimenti, di cui tutti hanno bisogno: sono i carboidrati, le proteine, i grassi, le vitamine e i sali minerali.

Vi sono inoltre elementi non nutritivi (detti "anutrienti"), come fibre, enzimi, pigmenti

ecc. che, seppur privi di apporti nutritivi, non devono mancare nella dieta, perché apportano numerosi benefici alla salute, compreso quello di rafforzare il sistema immunitario.

Gli elementi nutritivi fondamentali

- *Carboidrati o glucidi*: hanno un elevato potere nutrizionale e sono la fonte di energia più immediata; sono contenuti soprattutto nei cereali e nei loro derivati, ma anche nel miele, nei legumi, nelle patate, nelle castagne.

- *Proteine o protidi*: formano la struttura di muscoli, tendini, ossa e altri tessuti; sono contenute soprattutto nei legumi, nei cereali integrali, nella frutta oleosa, nella carne, nel pesce, nel latte e nei latticini.

- *Grassi o lipidi*: svolgono un'azione protettiva, sono tra i componenti fondamentali delle pareti cellulari, veicolano le vitamine liposolubili e apportano acidi grassi essenziali; sono contenuti soprattutto nei condimenti (olio, burro, margarina ecc.) e negli alimenti di origine animale.

- *Vitamine*: sono indispensabili per poter uti-

lizzare i principi nutritivi; sono contenute soprattutto nella frutta e nella verdura fresche e di stagione, nel latte fresco e intero, nei cereali integrali e nell'olio d'oliva extravergine, ma si trovano anche nei prodotti di origine animale.

- *Sali minerali*: svolgono numerose funzioni; alcuni entrano nella composizione delle cellule, altri favoriscono l'assorbimento e l'utilizzo dei principi nutritivi ecc.; sono contenuti in tutti gli alimenti.

Le fibre alimentari

Le fibre alimentari sono un gruppo di sostanze che costituiscono la struttura di sostegno dei vegetali; comprendono la cellulosa, l'emicellulosa, la lignina e la pectina. Sono contenute nei cereali integrali, nei legumi, nella frutta e nella verdura. Queste sostanze non vengono assimilate dall'organismo, ma sono fondamentali nella regolazione del processo digestivo.

- Prolungano i tempi di masticazione, aumentano la secrezione salivare e preven- gono la carie.

- Nello stomaco aumentano la secrezione dei succhi gastrici e preven- gono i disturbi digestivi.



- Nell'intestino favoriscono l'assorbimento di alcuni principi nutritivi e stimolano la peristalsi intestinale favorendo l'eliminazione delle scorie, prevengono il diabete e abbassano i livelli di colesterolo nel sangue.
- Mantengono sana la flora batterica intestinale, elemento fondamentale per rafforzare il sistema immunitario.

La cottura degli ortaggi

La cottura consiste nell'esposizione di un alimento a un calore superiore a 60 °C, al fine di migliorarne il gusto, l'aspetto, la digeribilità o la capacità di conservazione. Essa garantisce inoltre una maggiore sicurezza igienica, poiché elimina i germi e parte delle tossine contenute negli alimenti.

Se troppo lunga o eseguita in modo non corretto, la cottura – soprattutto quella degli ortaggi – può distruggere vitamine e sali minerali, fondamentali per la salute del sistema immunitario e dell'intero organismo.

Preparare gli ortaggi per la cottura

- Sbucciare e pelare gli ortaggi provoca perdite di vitamine e minerali. In particolare, durante la cottura, la buccia svolge una funzione di protezione contro la perdita di vitamine solubili, soprattutto la C.



- Sciacquare velocemente frutta e verdura: minore è il contatto con l'acqua, minori saranno anche le perdite di vitamine e di sali minerali. Per lo stesso motivo, lavare e tagliare frutta e verdura al momento di servirle o di cuocerle. Se dovete prepararle con un certo anticipo, avvolgetele in un telo inumidito e conservatele in frigorifero.
- È preferibile mantenere l'alimento intero, quando possibile, in modo che la superficie esposta al contatto con l'ambiente esterno sia il più limitata possibile.
- Frutta e verdura che scuriscono per effetto dell'ossidazione, come banane, carciofi, cardi, funghi ecc., devono essere spruzzate con succo di limone e conservate in un recipiente chiuso posto in frigorifero.
- La verdura tagliata a tocchetti può essere conservata negli appositi sacchetti di plastica leggermente aperti per evitare fermentazioni.

Quale metodo preferire

- Con la cottura in acqua, che prevede l'immersione della verdura in acqua bollente, si perde gran parte del contenuto di vitamine e sali minerali; se si desidera procedere in questo modo, si consiglia di utilizzare l'acqua di cottura, ricca di minerali disciolti ma



non di vitamine che non resistono alle alte temperature, per zuppe o minestre.

- La cottura a vapore limita, invece, la perdita di vitamine e sali minerali, poiché evita il contatto dell'alimento con l'acqua. Si procede ponendo l'alimento su una griglia o un supporto forato, ed esponendolo per un certo tempo al passaggio del vapore che proviene dall'acqua in ebollizione contenuta in un recipiente posto al di sotto dell'alimento stesso.

- Il miglior metodo per la cottura delle verdure è tuttavia la brasatura, cioè la cottura in pochissima acqua, che limita la perdita di vitamine e la dispersione nell'acqua di sali minerali. Se poi si cuociono gli alimenti a fuoco basso e per poco tempo, la distruzione di vitamine risulta minima. L'acqua deve essere già salata, per espellere più velocemente l'ossigeno dall'alimento ed evitare così il deterioramento delle vitamine.

La dieta settimanale per vincere le malattie da raffreddamento

La dieta che vi presentiamo è utile soprattutto per prevenire le malattie da raffreddamento. Potete adottarla una o due volte al mese per tutto il periodo autunnale e inver-



nale. Abbinata ai rimedi naturali indicati nelle pagine precedenti per la prevenzione, questa dieta vi assicurerà un inverno in piena salute!

Lunedì

- *Colazione*: tè bianco; 4 fette biscottate con 4 cucchiaini di marmellata di arancia amara; una spremuta di pompelmo rosa
- *Spuntino*: un kiwi
- *Pranzo*: un'insalata mista; 80 g di pasta integrale condita con sedano e carote a julienne saltate in olio d'oliva
- *Merenda*: uno yogurt intero con 3 noci
- *Cena*: 200 g di pesce con broccoli al vapore e una fetta di pane integrale

Martedì

- *Colazione*: tè verde; 2 fette di pane tostato; 50 g di ricotta; un pugno di uva passa; una spremuta di arancia
- *Spuntino*: un pompelmo
- *Pranzo*: un'insalata mista; 80 g di riso parboiled cucinato a risotto; a fine cottura, unire la buccia grattugiata di un limone non trattato, solo la parte gialla
- *Merenda*: mele cotte con cannella e chiodi di garofano
- *Cena*: 150 g di petto di pollo in padella

con cavolfiore al vapore e una fetta di pane ai cinque cereali

Mercoledì

- *Colazione*: tè bianco; una fetta di pane di segale con 4 cucchiaini di marmellata di lamponi; una spremuta di pompelmo
- *Spuntino*: 2 mandarini
- *Pranzo*: un'insalata mista; un piatto di pasta e ceci
- *Merenda*: uno yogurt con 5 mandorle
- *Cena*: 200 g di pesce con 200 g di patate al vapore con olio e prezzemolo tritato

Giovedì

- *Colazione*: tè verde; 2 fette di pane tostato; un uovo sodo; una spremuta di arancia
- *Spuntino*: una papaia
- *Pranzo*: un'insalata mista; 80 g di riso par-boiled lessato condito con crema di lenticchie rosse
- *Merenda*: 2 mandarini
- *Cena*: 150 g di vitello arrosto con verza saltata in padella e una fetta di pane di farro

Venerdì

- *Colazione*: tè bianco; 2 fette di pane tostato; 50 g di ricotta; un pugno di pinoli; una spremuta di arancia

- *Spuntino*: un'arancia
- *Pranzo*: un'insalata mista; 80 g di orzo e funghi (da cucinare come un normale risotto)
- *Merenda*: un kiwi
- *Cena*: 150 g di petto di tacchino al forno con cime di rapa lessate e una fetta di pane ai cinque cereali

Sabato

- *Colazione*: tè verde; una fetta di pane integrale con 4 cucchiaini di marmellata di mirtilli; una spremuta di pompelmo
- *Spuntino*: un kiwi
- *Pranzo*: un'insalata mista; un piatto di minestrone con patate e legumi
- *Merenda*: uno yogurt con 3 noci
- *Cena*: 200 g di pesce con spinaci saltati in padella e una fetta di pane di farro

Domenica

- *Colazione*: tè bianco; 2 fette di pane tostato; 50 g di ricotta; un pugno di uva passa; una spremuta di arancia
- *Spuntino*: una papaia
- *Pranzo*: un'insalata mista; 80 g di riso par-boiled cucinato a risotto; a fine cottura, unire la buccia grattugiata di un'arancia non trattata, solo la parte arancio



- **Merenda:** mele cotte con cannella e chiodi di garofano
- **Cena:** 200 g di pesce con verdure miste al vapore e una fetta di pane integrale

Gli alimenti ricchi di vitamina C

Nelle pagine che seguono troverete venti alimenti tipici della nostra tradizione alimentare particolarmente ricchi di vitamina C e utili per rafforzare il sistema immunitario.

Per ognuno verranno date alcune caratteristiche nutrizionali e le loro indicazioni più comuni.



ARANCIA

È il frutto dell'arancio (*Citrus aurantium*), albero della famiglia delle Rutacee originario della Cina.

Contenuti e proprietà

- L'arancia ha un elevato contenuto di vitamina C (50 mg/100 g il frutto, 136 la scorza), che esercita un'azione preventiva e curativa nei confronti delle malattie da raffreddamento (raffreddore, influenza ecc.) e protegge l'organismo dai radicali liberi che possono causare danni alle cellule con processi degenerativi e l'invecchiamento dei tessuti.

Inoltre, ha un discreto contenuto di vitamina A ed è ricca di potassio, minerale fondamentale per l'attività muscolare e quindi anche per quella del cuore; contiene zuccheri facilmente assimilabili dall'organismo e ha un basso valore calorico (circa 35 kcal/100 g).

- Ha proprietà dissetanti, vitaminizzanti, toniche, aperitive.

Alcuni consigli utili

La spremuta d'arancia va bevuta appena fatta, oppure versata in un contenitore a chiusura ermetica riempito fino all'orlo per non lasciare aria tra liquido e coperchio: la vitamina C diminuisce rapidamente a contatto con l'aria.

BROCCOLO

È un ortaggio che appartiene alla famiglia delle Crocifere. Se ne distinguono due tipi: broccolo a testa, caratterizzato da una singola infiorescenza globosa di colore verde o violetto, e il broccolo ramoso o cavolo broccolo, formato da una testa centrale circondata da numerose infiorescenze laterali più piccole.

Contenuti e proprietà

- I broccoli contengono una notevole quantità di vitamina C (110 mg/100 g); un buon quantitativo di betacarotene, sostanza che viene trasformata dal nostro organismo in vitamina A, fondamentale per l'accrescimento, la salute di pelle e mucose e per la visione notturna. Contiene inoltre acido folico, ferro e potassio.

- Questo ortaggio rinforza le difese dell'organismo: le vitamine A e C in esso contenute allontanano il rischio di raffreddore e influenza. Inoltre, facilita il transito intestinale grazie al suo contenuto di fibre e aumenta il senso di sazietà.

Alcuni consigli utili

Chi soffre di colite, per non irritare l'intestino, dovrebbe frantumare le fibre del broccolo facendone un passato di verdure.

CAVOLO CAPPUCCIO

Esistono circa 150 varietà di cavoli coltivate a scopo alimentare, tutte appartenenti alla famiglia delle Crocifere. Il cavolo cappuccio è il più prezioso per la salute.

Contenuti e proprietà

- Il cavolo cappuccio contiene vitamina C (47 mg/100 g), vitamina A e del gruppo B (B1, B2, PP), ferro, calcio, fosforo, potassio, magnesio e silicio. Inoltre, apporta buone quantità di fibre e ha un basso contenuto calorico.

Da alcuni anni l'interesse degli studiosi è rivolto, in particolare, ad alcune sostanze di origine organica contenute nel cavolo cappuccio (ditoltoni, glucosinolati, indoli, isotiocianati, cumarine e fenoli), di nessun valore energetico, ma che hanno la caratteristica di stimolare i meccanismi antiossidanti e disintossicanti dell'organismo.

- Questo ortaggio è utile in caso di catarro, bronchite, tosse, raucedine, stanchezza post-influenzale.

Alcuni consigli utili

Per conservare tutto il potere nutritivo e terapeutico del cavolo cappuccio, è consigliabile mangiarlo crudo, affettato finemente e condito con olio d'oliva extravergine. Oppure berne il succo appena centrifugato (mezzo bicchiere al dì).



FRAGOLA

È un frutto che cresce spontaneamente nei boschi, ma è anche largamente coltivato in orto e in serra. Ha sapore fresco e pronunciato, soprattutto se è selvatico.

Contenuti e proprietà

- Le fragole, come i frutti di bosco in genere, contengono molti principi nutritivi di fondamentale importanza per la salute e il benessere dell'organismo. Sono ricche di vitamina C (54 mg/100 g). Possiedono una notevole quantità di acido ellagico, che sembra avere un'efficace azione anticancerogena. Contengono un'elevata percentuale di calcio e sono dotate di fosforo, ferro, magnesio, zolfo e potassio.

- La fragola ha proprietà diuretiche, immunostimolanti e lassative dovute alla presenza di acheni (i piccoli granuli presenti sulla superficie esterna, che sono i semi).

Alcuni consigli utili

Le fragole vanno consumate ben mature, schiacciate o frullate, per evitare il più possibile reazioni allergiche.



KIWI

È un frutto originario della Cina che cresce su un arbusto rampicante della famiglia delle Actinidiacee.

Contenuti e proprietà

- Il kiwi è costituito per l'80% di acqua, l'11% di zuccheri (fruttosio) e contiene minime quantità di proteine. La sua polpa è ricca di vitamina C, superiore a quella degli agrumi (ben 85 mg/100 g). Un solo frutto è sufficiente per coprire il fabbisogno giornaliero di questa vitamina, che è di circa 60 mg. In questo frutto sono presenti anche buone quantità di vitamina E, carotenoidi e flavonoidi dalle proprietà antiossidanti. Fornisce inoltre acido folico, indispensabile per il cervello. È inoltre particolarmente ricco di potassio. La polpa e i semi sono ricchi di fibre che regolizzano l'intestino.

- È un frutto utile per favorire la guarigione in caso di influenza e malattie virali, perché aumenta le difese immunitarie. Mantiene in salute pelle e mucose, e riduce i livelli di colesterolo nel sangue.

Alcuni consigli utili

La buccia del kiwi, pulita e ben spazzolata, può essere consumata frullata con la polpa, per aumentare il contenuto di enzimi della bevanda.



LATTUGA

È una pianta erbacea annuale della famiglia delle Composite. Ne esistono numerose varietà, tutte coltivate per le foglie che vengono consumate fresche in insalata oppure cotte come ingrediente di molte ricette.

Contenuti e proprietà

- La lattuga è particolarmente ricca di acqua, circa il 95%; contiene anche buone quantità di vitamina C (59 mg/100 g), vitamina A, D e K; sono presenti minerali, come calcio e potassio, e clorofilla dalle notevoli proprietà antiossidanti.
- È un ortaggio rinfrescante, che aiuta le funzioni immunitarie, stimola l'assorbimento del calcio (grazie alla vitamina D), combatte la stitichezza e interviene nella produzione del collagene.

Alcuni consigli utili

Per usufruire delle sue proprietà, consumare la lattuga fresca e in insalata, oppure assumere mezzo bicchiere di centrifugato diluito con acqua la mattina a digiuno.



LIMONE

È il frutto (esperidio) di una pianta della famiglia delle Rutacee, il *Citrus limonum*.

Contenuti e proprietà

- La polpa del limone contiene acido citrico, vitamina C (50 mg/100 g), vitamine B e P. Nella scorza sono presenti addirittura 130 mg/100 g di vitamina C, cumarine aromatizzanti, flavonoidi antiossidanti e olio essenziale.
- Grazie al contenuto di acido citrico, il limone ha proprietà digestive; il contenuto di vitamina C lo rende utile per rafforzare il sistema immunitario e assimilare il ferro. È un frutto dissetante, depurativo e astringente.

Alcuni consigli utili

Per una bevanda utile contro raffreddore e mal di gola, miscelare il succo di mezzo limone con acqua calda e miele. Bere 2-3 volte al giorno.



MANDARINO

È il frutto dell'albero omonimo (*Citrus nobilis*) appartenente alla famiglia delle Rutacee. È un piccolo agrume, diviso in circa 12 spicchi.

Contenuti e proprietà

- Il mandarino contiene vitamina C (42 mg/100 g), betacarotene (precursore della vitamina A) e vitamina E; tutte queste vitamine sono antiossidanti che, insieme, potenziano l'effetto di ognuna di esse. Inoltre, questo agrume contiene acido folico, vitamina B1, B2, PP e B6, sali minerali come potassio, calcio e fosforo. È ricco di zuccheri facilmente assimilabili.

- Tra tutti gli agrumi è il più calorico (72 kcal/100 g). È utile per chi fa sport, per chi è convalescente, per prevenire influenze e raffreddori. Ha pure proprietà rilassanti.

Alcuni consigli utili

In caso di influenza, soprattutto quando si ha poco appetito, spremere il succo di quattro mandarini e berlo diluito con acqua e un poco di miele.



MANGO

È il frutto dell'albero omonimo (*Mangifera indica*) che appartiene alla famiglia delle Anacardiacee. Se non è ben maturo, la polpa fibrosa ha un sapore poco gradevole.

Contenuti e proprietà

- Il mango fornisce buone quantità di carotenoidi, sostanze che l'organismo trasforma in vitamina A, e che determinano il colore giallo-arancio del frutto. Possiede inoltre vitamina C (37 mg/100 g), vitamina E, flavonoidi e sali minerali come potassio, ferro, fosforo, calcio, zinco e zolfo.

- Grazie ai suoi contenuti, il mango è utile per favorire il buon funzionamento del sistema immunitario, combattere la formazione di radicali liberi, migliorare la salute di pelle e mucose. La presenza di fibre lo rende utile per favorire il transito intestinale.

Alcuni consigli utili

Questo frutto si gusta al naturale, in macedonia o frullato con yogurt intero.



MELONE

È un frutto il cui aspetto varia secondo le varietà. Può avere le seguenti forme: sferica con polpa gialla; ovale con polpa bianca, gialla o verdina; rotonda con polpa bianca o rosata.

Contenuti e proprietà

- Il melone è ricco di acqua, contiene poi vitamina C (32 mg/100 g) e potassio; i meloni a polpa gialla contengono anche carotene, che nell'organismo si trasforma in vitamina A. È presente anche adenosina, una sostanza che facilita la fluidificazione del sangue, migliorando la circolazione.
- Questo frutto svolge un'azione depurativa e diuretica, inoltre è utile per rafforzare le difese dell'organismo.

Alcuni consigli utili

È utile mangiare il frutto crudo al naturale, in modo da poter godere di tutte le sue proprietà. Ricordiamo che ne esiste anche una varietà invernale.



ORIGANO

È un'erba aromatica, chiamata anche "erba acciuga", tipica della tradizione culinaria mediterranea. Appartiene alla famiglia delle Labiate.

Contenuti e proprietà

- I suoi fiori contengono un olio essenziale formato da varie sostanze aromatiche (terpene, timolo, carvacrolo) che sviluppano un particolare e inconfondibile odore e sapore forte e penetrante. Contiene inoltre vitamina C (ben 45 mg/100 g).
- Le sostanze aromatiche e il contenuto di vitamina C sono utili in caso di tosse e raffreddore per liberare le vie respiratorie. L'origano esercita anche una blanda azione disinfettante e stimolante del metabolismo.

Alcuni consigli utili

Quest'erba può essere aggiunta a sughi, salse, insalate, pizza, pasta, carne, pesce ecc. Ottimo l'infuso preparato unendo un cucchiaino di erba a una tazza di acqua calda; lasciare in infusione per 10 minuti, quindi filtrare e bere.



PAPAIA

È un frutto esotico prodotto da una pianta (*Carica papaya*) della famiglia delle Caricacee, detta anche "albero dei meloni". Originaria dei Caraibi, oggi è coltivata in numerosi paesi.

Contenuti e proprietà

- La papaia ha un elevato contenuto di carotenoidi, pigmenti presenti nella frutta e nella verdura di color giallo-arancione, che nell'organismo si trasformano in vitamina A, e di flavonoidi. È ricca anche di vitamina C (60 mg/100 g) che, insieme alla vitamina A, contribuisce a rafforzare le difese e a combattere l'azione dei radicali liberi, favorendo la protezione di pelle e mucose. Ha pure un buon quantitativo di potassio e magnesio, utili per i muscoli e il sistema nervoso. Contiene inoltre papaina, un enzima che aiuta la digestione delle proteine.

- Per i suoi preziosi contenuti, questo frutto è utile in caso di malattie infettive, anche per la prevenzione, e la convalescenza. È indicato anche in caso di dolori articolari, traumi e lesioni, in quanto la papaina riduce le infiammazioni.

Alcuni consigli utili

La papaia va consumata fresca, oppure come succo fermentato o estratto secco.



PEPERONCINO

È una varietà piccola e molto piccante del peperone, e appartiene alla famiglia delle Solanacee. È originario dell'America centrale. Ne sono note moltissime varietà.

Contenuti e proprietà

- Il peperoncino è particolarmente ricco di vitamina C (addirittura 229 mg/100 g); sono inoltre presenti abbondanti quantità di vitamina A, E, K; sali minerali, tra cui potassio e rame (antinfettivo), alcaloidi (capsicina, capsaicina) e lecitina, un grasso insaturo presente nei semi.

- Il suo uso regolare aumenta la resistenza alle infezioni, per la presenza di sostanze che stimolano il sistema immunitario. Inoltre, migliora la circolazione sanguigna, favorisce la digestione, riduce il colesterolo, stimola il metabolismo.

Alcuni consigli utili

L'effetto terapeutico si ottiene aggiungendolo crudo (anche in polvere) sui piatti.



POMODORO

È un frutto che appartiene alla famiglia delle Solanacee originario dell'America centrale e meridionale. Oggi è largamente coltivato in tutte le zone temperate.

Contenuti e proprietà

- Il pomodoro, soprattutto se maturo, è una fonte particolarmente ricca di carotenoidi, potassio, vitamina C (25 mg/100 g, fino a 39 se secco e 102 sott'olio) e vitamina E.
- Il pomodoro è rinfrescante, rimineralizzante, utile per favorire la diuresi e stimolare il sistema immunitario. Secondo alcuni studi, pare che sia in grado di prevenire le infiammazioni dell'appendice.

Alcuni consigli utili

Consumarlo preferibilmente crudo e ben maturo. Se lo si vuole cuocere, non usare mai pentole di alluminio: i pomodori sono acidi e questo comporterebbe il passaggio di una grossa quantità di alluminio (tossico) nella preparazione (salsa, sugo o altro).



POMPELMO

È un agrume della famiglia delle Rutacee, frutto di una pianta originaria dell'Asia. Può essere di colore giallo pallido o giallo rosato.

Contenuti e proprietà

- Il pompelmo contiene buone quantità di vitamina C (40 mg/100 g) e di carotenoidi. Sono presenti calcio, potassio, fosforo, magnesio e tracce di rame. La buccia contiene buone quantità di antiossidanti.
- Ha un'azione depurante e rinforzante, stimola la diuresi e la digestione, rafforza il sistema immunitario e favorisce l'assorbimento del ferro. L'estratto dei semi combatte le infezioni da candida.

Alcuni consigli utili

Per sfruttare le sue proprietà salutari, si consiglia di inserire spesso nella dieta il frutto fresco, soprattutto ai cambi di stagione.



PREZZEMOLO

È un'erba aromatica, diffusa nelle specie *Petroselinum sativum*, *crispum* e *hortense*, appartenente alla famiglia delle Ombrellifere.

Contenuti e proprietà

- Il prezzemolo è costituito da acqua, con una piccola percentuale di proteine (3,7%). È ricco di vitamina C (162 mg/100 g), calcio, ferro, potassio, fosforo e zolfo. Discreta è la quantità di vitamina A e vitamine del gruppo B.
- Le foglie sono rimineralizzanti, stimolano le difese e sono digestive.

Alcuni consigli utili

Per usufruire delle sue proprietà occorre consumarlo crudo, aggiungendolo ai piatti appena tritato.



RADICCHIO

È una varietà di insalata che appartiene al genere delle cicorie della famiglia delle Composite. In alcune zone d'Italia, anche la cicoria comune è detta radicchio, ma il radicchio vero e proprio è caratterizzato da cespo allungato con foglie rosso porpora di varie sfumature.

Contenuti e proprietà

- Tutti i tipi di radicchio sono molto simili per quanto riguarda il contenuto: sono ricchi di fibre, utili per il transito intestinale; contengono vitamine, in particolare acido folico (o vitamina B9) che favorisce il corretto sviluppo delle cellule, vitamina C (46 mg/100 g), carotenoidi e polifenoli che combattono l'invecchiamento dei tessuti e proteggono l'organismo dalle infezioni; sono inoltre presenti sali minerali, come potassio, ferro, calcio e fosforo.
- Il radicchio è utile per stimolare le funzioni del fegato e la produzione di bile, per favorire la diuresi e l'eliminazione delle scorie, per rafforzare il sistema immunitario.

Alcuni consigli utili

Va consumato crudo, in insalata, oppure in infuso: 3 grammi di foglie tritate in una tazza di acqua calda per 10 minuti.



RIBES ROSSO

È una pianta originaria dell'Europa e dell'Asia. I frutti sono bacche rosse, lucide e trasparenti, di sapore acidulo.

Contenuti e proprietà

- Il ribes rosso contiene soprattutto acqua, acidi organici (in particolare citrico e tartarico), cellulosa, e buone quantità di vitamina C (40 mg/100 g).
- Queste bacche rosse sono dei regolatori intestinali, utili sia in caso di diarrea che di stitichezza; grazie all'elevato contenuto di acidi organici, è astringente, diuretico, efficace contro i calcoli della vescica. È inoltre febbrifugo e utile contro le infezioni.

Alcuni consigli utili

Per usufruire delle sue proprietà, basta consumare regolarmente i suoi frutti, anche surgelati, poiché in questa forma non perdono i loro principi attivi.



SEDANO

È una pianta aromatica molto usata nella cucina tradizionale italiana. Appartiene alla famiglia delle Ombrellifere.

Contenuti e proprietà

- Il sedano è una buona fonte di calcio, ferro, fosforo, iodio, magnesio, manganese, potassio e rame. Inoltre, contiene buone quantità di vitamine, soprattutto la A, la C (32 mg/100 g) e quelle del gruppo B.
- È utile in caso di obesità e ritenzione idrica; aiuta la digestione ed è protettivo nei confronti di raffreddore e influenza.

Alcuni consigli utili

Per non disperdere i suoi preziosi contenuti, si consiglia di consumarlo crudo, in pinzimonio oppure in insalata.



SPINACI

Sono le foglie di una pianta omonima che appartiene alla famiglia delle Chenopodiacee. Si raccolgono quando non è ancora cominciata la fase della fioritura, durante la quale si induriscono e diventano di sapore aspro.

Contenuti e proprietà

- Gli spinaci contengono ottime quantità di ferro; sono inoltre una buona fonte di calcio, fosforo, iodio (benefico per chi soffre di ipotiroidismo), magnesio, manganese, potassio, zolfo, vitamina A e C (54 mg/100 g), clorofilla (antiossidante).

- Per i suoi contenuti, è rimineralizzante e utile per proteggere l'organismo dalle infezioni.

Alcuni consigli utili

Per usufruire al massimo delle loro proprietà, gli spinaci vanno consumati crudi, aggiungendoli all'insalata; oppure, cucinarli scottandoli brevemente a vapore.

**Le nuove cure naturali
per un inverno in piena salute**

Copyright© 2006 Edizioni Riza S.p.a.
Via L. Anelli, 1 - Milano

Direttore Responsabile: Vittorio Caprioglio

Allegato a Salute Naturale - Novembre 2006 n°91
Rivista mensile - Autorizzazione del Tribunale
di Milano n° 552 del 04-08-1998
ISSN 1128 4366

Finito di stampare nel mese di ottobre 2006
per conto delle Edizioni Riza S.p.a.
da Rotolito Lombarda
20063 Cernusco s/N (Mi)