

ALLERGIE

Tipi intolleranti

di Lina Suglia

Si è allergici agli acari, alla polvere, al polline... ma anche a persone e situazioni sgradite: l'avversione che la reazione anafilattica fotografa sul piano immunitario è infatti paragonabile ad altre analoghe insofferenze. Non a caso il nostro sistema di difesa è paragonato ad un sesto senso,

organo supplementare di percezione e relazione con il mondo circostante: nei suoi confronti l'individuo può a volte rispondere con moti di aggressiva antipatia, che lo coinvolgono simultaneamente sul piano immunitario, nervoso ed endocrino.

In questa luce, l'allergico potrebbe essere descritto come un attaccabrighe, alla ricerca di qualcosa contro cui volgere la propria aggressività repressa o dissimulata.

Difficilmente una simile ostilità può risolversi in modo definitivo identificando e rimuovendo il nemico di turno, che viene velocemente rimpiazzato da un altro.

Capita allora che la lista delle sostanze a rischio si allarghi a macchia d'olio, costringendo l'allergico ad una vita in trincea, ansiosamente vigile su quanto inala, tocca, ingerisce: una contesa dove si è persa la corretta percezione dei ruoli e non è più chiaro chi sia l'agredito e chi l'aggressore.

Di fronte alla crescente incidenza sociale delle manifestazioni allergiche è quindi opportuno, più di una caccia alle streghe intesa a scovare gli antigeni responsabili, un impegno per affrontare il problema secondo il consiglio di Renzenbrink, che suggerisce: "l'allergia è un richiamo alla riflessione su se stessi, al chiarimento, al riordino".

Le moderne medicine ecologiche propongono strumenti, come quelli dell'oligo e della fitoterapia, idonei non solo alla risoluzione dei sintomi, ma al riequilibrio profondo del disordine da cui essi traggono origine.

Sommario

| | |
|---------------------------------------|----|
| Allergie: quali e come | |
| <i>Sensibili per Natura</i> | 2 |
| <i>Manganese: Reazioni tempestose</i> | 4 |
| <i>Risposte esagerate</i> | 6 |
| <i>Testati per Voi</i> | 8 |
| <i>Senza Fiato</i> | 10 |
| <i>L'Essenziale per stare bene</i> | 13 |
| <i>ConTatto Pericoloso</i> | 14 |
| <i>Salvare la Pelle</i> | 17 |
| <i>Bocconi a Rischio</i> | 18 |
| Legislazione | |
| <i>Una Rubrica Fito-Legale</i> | 3 |
| Alimentazione | |
| <i>Cosa bolle in Pentola?</i> | 20 |
| Fitness | |
| <i>Sport per tenere il Ritmo</i> | 23 |

FITTO•News

periodico di informazione sui fitoderivati



FITOMEDICAL

di Marilla Buratti
Medico Agopuntore, Fitoterapeuta

Sensibili *per natura*

**LA DINAMICA
DELL'INCONTRO-SCONTRO
TRA INDIVIDUO ALLERGICO
E ALLERGENE**

Le allergie sono definite come reazioni di «ipersensibilità immediata», termine che evidenzia subito il carattere repentino ed acuto di queste manifestazioni infiammatorie. In esse il sistema immunitario, la cui funzione fisiologica è la difesa dell'organismo, reagisce

con estrema vivacità nei confronti di certe sostanze, dette allergeni, provocando sintomi respiratori, gastroenterici o cutanei, che configurano il quadro delle allergie atopiche. Altre volte la reazione non è localizzata, ma dilaga in senso sistemico (shock anafilattico): ciò come conseguenza, in genere, della penetrazione per via sanguigna della sostanza cui si è allergici.

Falsi Nemici

In ogni caso, l'allergia è un'«esagerazione» che nasce dal fatto che questo sistema considera «nemiche» sostanze che in realtà non sarebbero tali (a differenza, ad esempio, di alcuni batteri o virus).

Gli allergeni sono molto variegati: possono essere alimenti o additivi presenti in essi, metalli, coloranti, cosmetici, polveri, peli di animali e tanti altri. È importante sottolineare che si può manifestare allergia a uno o più elementi: una sorta di amplificazione della reazione, definita in termini tecnici «reazione crociata».

Negli ultimi anni si è assistito ad un'esacerbazione delle allergie per cause molteplici, non ultime le esposizioni sempre più massicce a nuove sostanze chimiche. Si riconosce inoltre una familiarità a sviluppare allergia: ciò significa che un individuo può essere predisposto ad iper-rispondere a sollecitazioni interne e/o esterne.

Scoppio ritardato

Per quanto riguarda i meccanismi patogenetici, cioè l'insieme dei processi che portano all'instaurarsi del quadro patologico, si è già detto che il sistema immunitario iper-reagisce: lo fa utilizzando una serie di anticorpi chiamati IgE, prodotti dai linfociti (una classe di globuli bianchi), durante il primo contatto con l'allergene. In tale occasione non si scatenano reazioni allergiche: esse appaiono solo ad un nuovo incontro con lo stesso allergene.

Durante quest'intervallo le IgE aderiscono alla membrana cellulare di alcuni globuli bianchi, basofili e mastociti: entrambi conservano al loro interno numerosi granuli contenenti diverse sostanze ad azione proinfiammatoria che, per lo stimolo di eventi esterni, possono essere liberate nell'ambiente circostante.



È proprio ciò che accade quando, per la seconda volta, avviene il contatto con l'allergene: questo, legandosi alle IgE presenti su mastociti e basofili, crea una sorta di «ponte» tra due IgE contigue, condizione che determina la degranolazione delle cellule.

Le sostanze liberate, come l'istamina, le prostaglandine, i leucotrieni, il PAF (fattore attivante le piastrine), pur in maniera diversificata, concorrono alla creazione del quadro infiammatorio allergico. Questo assume caratteri diversi secondo il distretto coinvolto: da rinocongiuntiviti, a manifestazioni asmatiche per broncospasmo, a diarree, cefalee, dermatiti eczematose da contatto, orticarie, ecc.

I Buoni e i Cattivi

Le sedi di manifestazione dipendono spesso dalla via di ingresso dell'allergene: sostanze inalate danno problemi respiratori, altre con le quali si

è venuti in contatto risposte cutanee; oppure, allergeni ingeriti provocano reazioni come cefalee o orticarie.

I mediatori chimici prima citati determinano nel microambiente in cui si liberano un aumento della permeabilità capillare, con formazione di edema tissutale, aumento della secrezione di muco e spasmo della muscolatura liscia.

L'istamina occupa un ruolo di rilievo nell'instaurazione dell'infiammazione allergica, causando tra l'altro anche il prurito, fastidioso sintomo che spesso accompagna il quadro. Si aggiunga che il processo allergico si automantiene anche ad opera di sostanze come il PAF che, promuovendo l'aggregazione piastrinica, consente la continua liberazione d'istamina.

Esistono comunque sistemi fisiologici di controllo che possono intervenire nei processi allergici come significativi riduttori del danno: essi sono rappresentati dai linfociti T, soprattutto quelli definiti suppressor. Essi limitano l'azione generale del sistema immunitario comportandosi come una sorta di «militar-police», che evita il tracimare di risposte eccessive. Inoltre, la presenza di altro tipo di anticorpi può bloccare l'azione delle IgE sottraendo loro, per competizione, l'allergene.

Una Rubrica Fito-Legale

di Francesco Ribera

Avvocato, nuovo Direttore Responsabile del FitoNews

Con entusiasmo ho accettato di collaborare a FitoNews, anche se il mio campo di attività si svolge non alla luce della Natura, bensì nella polvere dei libri e dei Tribunali! Il periodico è quindi nelle mani, attente e competenti, dello staff di Fitomedical.

Come primo atto di presentazione io vorrei solamente, forse per chiarirlo a me stesso, approfondire il concetto o i concetti che ruotano attorno al mondo erboristico.

Tralascero il solito approccio con la cicuta di Socrate e con la «herbula» dei latini, per stabilire che cosa è, al giorno d'oggi, l'erboristeria, cioè, come dice il mio dizionario, «l'arte di raccogliere, preparare e fornire piante medicinali e aromatiche spontanee o coltivate».

A me piace soffermarmi sulla prima parola, cioè che l'erboristeria è, prima di ogni altra cosa, un'arte! E l'arte non è tale se non principia dalla conoscenza (delle piante), necessaria per la raccolta, finalizzata alla preparazione, quindi all'uso e, finalmente, quasi fosse complementare ma non essenziale, alla loro vendita, nella bottega dell'erbolario.

La dizione poi indica due caratteristiche delle piante usate dall'erborista: medicinali o aromatiche, che danno luogo sicuramente a due branche diverse della stessa arte.

L'erboristeria medicinale attiene al campo terapeutico; quella aromatica spazia dalla gastronomia al bio-arredamento, alla cosmesi. Con il termine «terapeutico» ci imbattiamo subito nel grande problema, forse fondamentale per l'industria erboristica, dei limiti e dei confini con la medicina tradizionale. Hanno preso le prime mosse delle iniziative parlamentari per fare chiarezza e regolamentare la materia ed i rapporti fra terapie mediche propriamente dette e la fitoterapia: tornerò sull'argomento nella rubrica ...fito-legale, che apparirà sul periodico dai prossimi numeri.



di Lina Suglia
Erborista, Fitopreparatore

Manganese: Reazioni tempestose

LA TIPOLOGIA DI

"MANGANESE",

IL SOGGETTO ALLERGICO

DELL'OLIGOTERAPIA

BIOCATALITICA

L'oligoterapia biocatalitica offre diversi rimedi indicati al trattamento delle manifestazioni allergiche. Il più specifico è Manganese (Mn): si tratta di un oligoelemento diatesico, cioè di uno strumento utile per correggere in profondità gli squilibri da cui originano i fastidiosi sintomi che

caratterizzano queste patologie. L'approccio teorico dell'oligoterapia biocatalitica, infatti, interpreta l'allergia non in quanto patologia a sé stante, ma piuttosto come una delle tante espressioni finali di un particolare assetto dei sistemi immunitario, nervoso ed endocrino, la cui concertazione determina uno specifico «modo di essere». Ménétrier, l'ideatore del metodo, ne evidenzia le caratteristiche salienti nella descrizione della diatesi allergica, tipologia alla quale corrisponde, appunto, il rimedio Manganese.

Vita sopra le Righe

Un'impronta particolare caratterizza il soggetto allergico, determina la qualità della relazione che egli intesse con il mondo circostante e lo rende riconoscibile anche in assenza di crisi: è la sua tendenza all'eccesso. Così come possono essere definite «esagerate» le infiammazioni che inscena nei confronti di «miti» allergeni, che non esprimono di per sé stessi alcuna virulenza, un'osservazione attenta ravvisa aspetti altrettanto esuberanti in quest'individuo, abituato ai toni alti e tipicamente iper-reattivo verso qualunque tipo di sollecitazione.

Eterni Bambini

Il carattere estroverso e socievole, il dinamismo, la propositività che lo contraddistinguono, tratteggiano il quadro di un soggetto giovanile: ciò in riferimento, più che alla sua età cronologica, alla vivacità delle risposte biologiche, oltre all'intelligenza curiosa, alla brillantezza di spirito e a un entusiasmo a volte incontenibile, che evoca quello di cui sono capaci i bimbi o gli adolescenti. Questa concitazione può in certi casi indurre difficoltà nel conciliare il sonno dell'individuo Manganese, il cui tenore circadiano, debole all'inizio della giornata, acquista progressivamente quota fino ad assumere a sera le caratteristiche di un moto perpetuo inarrestabile: è l'insonne cui lo stato d'agitazione euforica impedisce di addormentarsi nonostante la stanchezza.

D'altra parte egli può far conto, almeno inizialmente, su una carica di energia che gli facilita ogni recupero: si tratti di affaticamento fisico, surmenage intellettuale, spossatezza emotiva, in breve il suo implicito vigore prende il sopravvento, come se nulla potesse fermare le pulsioni di Manganese.

Materiale infiammabile

Ogni situazione costrittiva che blocchi o ritardi la sua incessante attività ne svela la natura intollerante: egli è «allergico» in senso metaforico, anche verso persone e situazioni che lo ostacolano, al punto che spesso fastidiosi contrattempi, da altri giudicati di poco conto, possono indurre in questo soggetto impaziente, emotivo, competitivo, un senso di frustrazione che slatentizza l'aggressività soggiacente e, calandolo in uno stato di irritabilità, irrequietezza, ansia, attiva l'exasperata sintomatologia diatesica.

Questa comprende un repertorio variabile: da emicranie e cefalee spesso accompagnate da nausea, vomito e fotofobia, a crisi violente di asma, ecc., fino a palpitazioni parossistiche e a volte stati di ipertensione transitoria. È una replica brutale, ma fedele allo stile irruente del personaggio, solito a esprimere il proprio disagio con modalità esasperate, dolori multipli diffusi ed erratici, rinite allergica, eczema o orticaria, oltre a ogni genere di sintomo. Le manifestazioni sono polimorfe, ma sempre acute e altisonanti, anche se generalmente di rapida risoluzione: come se, attraverso esse, Manganese ubbidisse all'esigenza di una disintossicazione urgente quanto scoordinata, finalizzata a liberarlo drasticamente di ogni «impiccio» per renderlo pronto a una nuova performance.

Tipi Cicala

Benché ogni individuo allergico interpreti in modo personale il quadro diatesico sopra descritto, che ritrae una tipologia astratta, di cui ciascuno fa proprie alcune sfaccettature, il tratto univoco più significativo è quello di una condizione biologica di continuo stato d'allarme. Il mantenimento di una simile modalità reattiva, estremamente dispendiosa sul piano energetico, comporta nel tempo un prezzo inevitabile: quello di un esaurimento graduale della proverbiale vitalità di questi soggetti, che possono progressivamente evidenziare tendenze anergiche nascoste, fino a evolvere pericolosamente verso una senescenza precoce, caratterizzata da stati distonici e spasmofilici (diatesi Manganese-Cobalto).

Il rimedio Manganese, assunto in modo continuativo e convenientemente associato ad oligoelementi complementari e fitoderivati, si dimostra uno strumento terapeutico utile non solo a risolvere le manifestazioni allergiche, ma a correggere in profondità il terreno di cui esse sono espressione, «educando» e garantendo la vivacità biologica che è sottesa agli aspetti giovanili tipici di questa diatesi.

FILO DIRETTO

ORIENTARE NELLA SCELTA DEI FITODERIVATI

ASSOCIARE TM, MG, OLI ESSENZIALI E OLIGOELEMENTI

SERVIZIO RISERVATO AGLI OPERATORI PROFESSIONALI

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

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

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

FITOMEDICAL



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

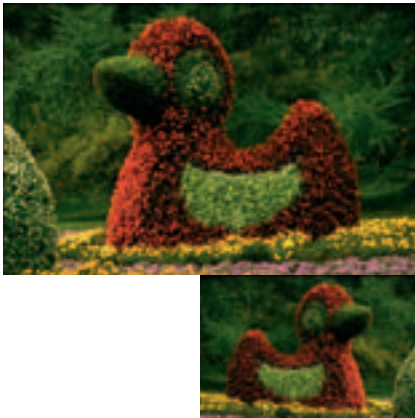
Direzione, redazione e amministrazione: Fitomedical snc Via N. Parenti 22/24 20090 Fizzonasco di P. Emanuele (MI)
Editrice: Fitomedical snc
Direttore responsabile: Avv. Francesco Ribera
Direttore scientifico: Dr. Massimo Rossi
Redazione: Lina Suglia
Ufficio pubblicità: Tel. 02 90781896

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

FITO•News

Risposte *esagerate*

di Lina Suglia



COME RIPORTARE

ALLA CALMA

L'IPER-REATTIVITÀ

INFIAMMATORIA

DEL SOGGETTO

ALLERGICO

Esagerazione ed enfasi rappresentano le caratteristiche più specifiche della risposta dell'individuo allergico nei confronti dell'antigene: qualunque sia la sede di comparsa, un corredo altisonante di sintomi acuti impone di intervenire nel modo quanto più rapido ed efficiente. Ma l'urgenza dei disturbi non deve indurre a trascurare la regolazione degli aspetti più profondi del quadro, affiancando ai rimedi «di superficie», che risolvono

l'esasperazione sintomatica, altri specificatamente orientati al riequilibrio del terreno: l'associazione di oligoelementi diatesici o complementari con derivati meristemati, Tinture Madri e altri fitoderivati, permette proprio di modulare l'approccio su più piani funzionali, potenziando significativamente l'efficacia dell'intervento terapeutico.

Attenti al Boomerang

All'inizio del trattamento è opportuna una certa prudenza: in questa fase, infatti, la vivacità delle risposte biologiche del soggetto allergico è esacerbata al punto che potrebbe dimostrarsi eccessiva anche nei confronti dello stesso rimedio, dando luogo ad effetti paradossali di frequente riscontro nella pratica clinica. Per evitare d'incorrere in simili episodi, in fase acuta si sconsiglia la prescrizione di Manganese (Mn): piuttosto, esso è preceduto da Zolfo (S), assunto per sei giorni e sostituito solo al settimo da Mn. Nelle settimane successive, l'assunzione di Mn progressivamente si intensifica, prima due volte la settimana, poi tre, fino ad arrivare a giorni alterni con S.

Quest'ultimo è un oligoelemento complementare a specifica attività drenante, che risulta utile per snellire lo stato intossicatorio sotteso alle manifestazioni allergiche, alle emicranie, alle intolleranze alimentari, ecc.

Nel caso in cui una prescrizione incauta di Mn avesse favorito l'inasprimento del quadro con un drastico peggioramento dei sintomi, è consigliabile una momentanea sospensione e l'introduzione di S, secondo lo schema precedente. Ma soprattutto è prezioso il ricorso a Fosforo (P), per sedare la riattivazione dei segni funzionali e per risolvere le diverse manifestazioni spasmodiche allergiche: la posologia prevede fino a quattro fiale/dì, progressivamente ridotte nei giorni successivi.



Gemme nuove, nuove Idee

Tra i fitoderivati si distingue Ribes MG per la nota azione antinfiammatoria cortison-like; è spesso abbinato a piante specifiche di sostegno del distretto interessato dall'allergia: ad esempio Eufrazia TM (occhi, naso e gola), Piantaggine TM (vie respiratorie e cute), Potentilla TM (mucosa intestinale), ecc.

Il terapeuta esperto potrebbe anche orientare la scelta verso rimedi di nuova concezione: si tratta di meristemoderivati di recente introduzione, come quelli ottenuti dalle gemme e i boccioli florali di Buddleja o Magnolia denudata per i disturbi respiratori, e Magnolia officinale per quelli intestinali. La sperimentazione clinica ha evidenziato in modo particolareggiato il profilo di ciascuno, permettendo una prescrizione particolarmente «calzante» ad alcuni casi: tale aspetto permette di affrontare con successo e con pochi rimedi mirati il trattamento di quadri complessi come quelli allergici.

Le caratteristiche di questi nuovi gemmoderivati sono trattate più in dettaglio nei capitoli relativi alle specifiche manifestazioni allergiche (pag.10 e seguenti; pag.18).

Allergie «spurie»

E' bene, comunque, tener presente che lo stato iper-reattivo del soggetto Manganese potrebbe trovare espressione anche in manifestazioni parossistiche diverse da quelle allergiche vere e proprie: irritabilità, ansia, tachicardia ed altri sintomi spasmofilici.

Tali condizioni potrebbero suggerire di abbinare al diatesico l'oligoelemento Iodio (I): esso modula la funzionalità tiroidea di questi soggetti che spesso, pur rimanendo nei parametri fisiologici, si attesta su valori borderline, generalmente tendenti all'ipertiroidismo, aspetto che giustifica l'insorgere di alcuni disturbi neurovegetativi.

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

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

Gemmo
derivati

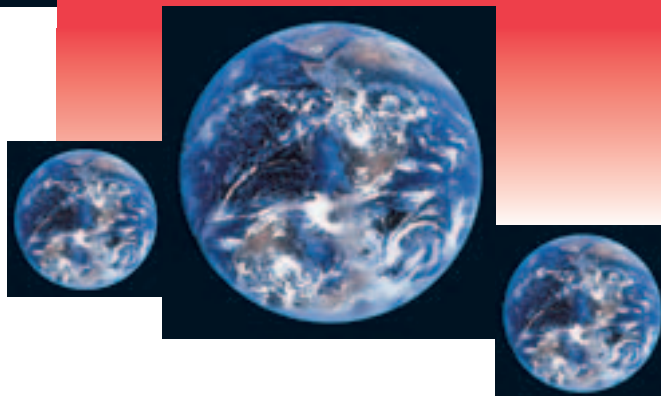
Macerati
di pianta fresca



FITOMEDICAL



TESTATI *per Voi*



I disturbi allergici, particolarmente diffusi nel periodo primaverile, riguardano molti di noi nel corso dell'intero anno. Possono modificarsi le manifestazioni, la loro intensità, ma i disturbi si sentono.

I molteplici fattori scatenanti le diverse manifestazioni allergiche sono presenti ovunque e ogni «allergico» ha compiuto le proprie scelte in età giovanile o in una fase più avanzata della propria vita.

Comuni a tutti, se non le modalità e le cause, sono i meccanismi biochimici e cellulari coinvolti. Proprio questi sono i bersagli su cui concentrare l'azione di fitoderivati, scelti in base alle sinergie che possono sviluppare.

COME I COMPONENTI

DI NIGELLA EIS

CONTROLLANO

LE RISPOSTE ALLERGICHE

E LE MODULANO

Dove nasce il Problema

Ogni manifestazione allergica comporta una prima fase di allerta nei confronti dell'allergene, una seconda fase in cui si ha una risposta incontrollata a seguito del contatto, con liberazione massiccia di sostanze promotrici di infiammazione e contrazione muscolare dei vasi (o dei bronchi) e una terza, in cui i fenomeni infiammatori e di generazione di radicali liberi prendono il sopravvento.

La massiccia produzione di composti (istamina, serotonina, PAF) che rendono permeabili i vasi e che fanno contrarre le fibre muscolari dei bronchi o dilatare abnormemente i capillari delle mucose, può determinare attacchi d'asma se colpisce prevalentemente le vie respiratorie polmonari, o il bruciore in gola e agli occhi, e la fastidiosa sensazione di naso chiuso (per di più gocciolante) che si associano al raffreddore da fieno.

Cellule frenetiche

La Lappola (*Xanthium sibiricum*, Cang Er Zi in Cina), in piccole quantità, limita l'eccessiva reattività delle cellule del sistema immunitario preposte al controllo, alla verifica e all'allarme nei confronti di ciò che è estraneo all'organismo. In condizioni normali tali cellule pattugliano i tessuti che si trovano a diretto contatto con l'ambiente e intervengono per bloccare ed eventualmente distruggere ciò che potrebbe rivelarsi dannoso.

Nel soggetto allergico, invece di graduare l'intensità della reazione, queste cellule, come fossero in preda a frenesia, esaltano i propri comportamenti di difesa, intervenendo in modo massiccio e poco coerente, non riuscendo a portare a



termine il proprio compito, giungendo addirittura a destabilizzare e a ledere i tessuti presso i quali si verifica il fenomeno. Xanthium desensibilizza le cellule più responsive (e impulsive) nei confronti dei tipici messaggi di allerta, le interleuchine, liberati dalle «sentinelle».

Piante anti-Deatonore

Alcune piante, come Magnolia liliflora, Xin Yi per i Cinesi, e Forsythia suspensa, Lian Qiao, possiedono la proprietà di controllare e smorzare quella complessa serie di eventi biochimici che rappresentano la vera e propria fase di «accensione» dei sintomi propri dell'allergia.

La prima controlla soprattutto i meccanismi correlati al PAF e alla serotonina (vasocostrizione o vasodilatazione, permeabilizzazione dei vasi sanguigni), la seconda la genesi dello stato infiammatorio legato all'abbondante rilascio d'istamina e alla successiva produzione di radicali liberi che sostentano e amplificano il quadro allergico, rendendolo duraturo. L'istamina è in gioco anche quando si verificano sintomi di allergia cutanea, come l'orticaria e certi tipi di eczema, ma pure nelle intolleranze di vario grado nei confronti di taluni alimenti.

Per Naso, Occhi e Gola

L'Eufrasia (*Euphrasia rostkoviana*) possiede una lunghissima tradizione nel trattamento delle infiammazioni e delle allergie. Greci e Romani ne impiegavano il succo per impacchi oculari. I contadini che tagliavano l'erba o i cereali sfruttavano le proprietà dell'Eufrasia per lenire il bruciore degli occhi, del naso e della gola provocato dalla polvere delle messi. Oggi sappiamo che questa pianta preziosa interviene sul fenomeno infiammatorio e sull'ipersensibilità dei tessuti nei confronti delle sostanze pro-infiammatorie.

L'Elicriso (*Helichrysum italicum*) è una pianta dalle spiccatissime doti antiossidanti e antiradicaliche; i suoi flavonoidi proteggono le membrane cellulari dall'attacco di questi prodotti del fenomeno infiammatorio. Quando ossidanti e radicali reagiscono con le strutture portanti delle membrane, infatti, s'innescano numerosissime reazioni chimiche a cascata che, oltre a generarne ancor più massicciamente di nuovi, che si spargeranno nelle vicinanze, produrranno fattori di richiamo per cellule immunitarie migranti che reagiscono allo stimolo in modo parossistico, distruggendo anche i tessuti del nostro stesso organismo. Non è un caso che l'Elicriso, oltre che nell'allergia, abbia interessanti utilizzi nelle patologie autoimmuni e negli stati infiammatori del fegato.

Nigella (*Nigella sativa*) è una pianta officinale che negli ultimi anni, con il nome di Cumino nero, ha destato un notevole interesse. Si è infatti scoperto che l'olio grasso ottenuto dai semi possiede attività protettive nei confronti di patologie reumatiche e artritiche sostenute dal sistema immunitario non più in grado di autoregolarsi.

L'olio essenziale di Nigella ha soprattutto proprietà antiserotoniniche e antistaminiche che lo rendono efficace nel trattamento dei disturbi allergici.



Senza fiato

di Lina Suglia

RINITI,

CONGIUNTIVITI ALLERGICHE

E ASMA BRONCHIALE:

COME AFFRONTARE

LE ALLERGIE RESPIRATORIE

La primavera non è la sola stagione critica per quanti soffrono di allergie respiratorie: riniti, congiuntiviti e asma bronchiale affliggono una popolazione crescente di soggetti, cui sono concesse tregue ormai sempre più brevi. È riduttivo attribuirne la responsabilità unicamente all'incremento di allergeni. Piuttosto, il conflitto tra questi ultimi e l'individuo è la diretta conseguenza di un disordine più esteso che riguarda l'ambiente: quello stesso ambiente, inteso nel senso più ampio del termine, di cui ciascuno è parte e che fa proprio ad ogni respiro.

Fiorisco quando mi pare

Non solo, infatti, la pessima qualità della polluzione ambientale rende le mucose delle vie aeree più sensibili e fragili, ma anche le continue sollecitazioni del contesto sociale predispongono l'individuo ad un'alterata relazione con il mondo circostante, ad una sua percezione distorta: tanto sul piano immunitario, quanto su quello neuro-endocrino. Tutto ciò dovrebbe essere inteso come espressione di un profondo disordine ecologico: non diverso da quello cui è riconducibile il progressivo cambiamento delle condizioni climatiche, che altera il ciclo vegetativo di alcune piante e ne incoraggia fioriture fuori tempo, a tarda estate e in autunno; o l'abbandono di incolti, che favorisce la dominanza di certe specie, come l'Ambrosia, imputata di scatenare violente epidemie di allergie respiratorie in alcune aree del Nord Italia.

Allergie: Fenomeno di Massa

In un habitat tanto a soqquadro, oltre ai pollini dei

vegetali, anche il contatto con gli animali rappresenta una minaccia: quelli domestici con il loro pelo e altri, gli acari, parassiti sgradevoli e infinitamente più piccoli, ma non per questo meno temibili. L'elenco potrebbe continuare includendo sostanze di ogni tipo, tanto «naturali», quanto prodotte o manipolate dall'uomo: vernici, solventi, alimenti, farmaci e quant'altro.

In proposito, il fatto che le allergie respiratorie, considerate prima della rivoluzione industriale fenomeni rari, la cui incidenza tra la popolazione si attestava attorno ad uno scarso uno per cento, abbiano progressivamente assunto le dimensioni di un fenomeno di massa, pone non pochi argomenti di riflessione.

La Mosca al Naso

L'esacerbata risposta dell'organismo può manifestarsi su diversi piani e con sintomi differenti, ma sempre acuti e esasperati. Nel caso del raffreddore da fieno, descritto per la prima volta all'inizio dell'ottocento da un medico inglese che lo considerava una «curiosità» clinica per il suo tempo, l'infiammazione interessa le fosse nasali e comporta spesso un interessamento congiuntivale e delle alte vie aeree: ostruzione nasale, rinorrea, starnuti, un prurito insistente e fastidioso agli occhi, al palato e alla

gola sono le espressioni più comuni. Il derivato meristemato ottenuto dalle gemme di Ribes (*Ribes nigrum* MG) è il rimedio più comunemente utilizzato in questi casi come antinfiammatorio surrenalico sistemico; in fase acuta può essere somministrato anche a dosaggi medio-alti (80-120 gtt./di), progressivamente decrescenti con l'attenuarsi dei sintomi.

Corolle come Occhi

Ad esso è opportuno associare Eufrasia TM (circa 90 gtt./di): si tratta di una specifica pianta oftalmica, già anticamente nota alla dottrina delle signature, che riconosceva nell'aspetto morfologico della corolla la forma di un piccolo occhio. La moderna ricerca ha confermato le indicazioni tradizionali che la segnalavano come utile nel trattamento di congiuntiviti e blefariti, ma la pianta si dimostra altrettanto efficace nel lenire i processi infiammatori a carico delle mucose nasali e faringee, favorendone la decongestione. In certi casi è consigliabile valutare la prescrizione delle gemme florali di *Magnolia denudata*. Questo derivato meristemato di recente acquisizione ha evidenziato durante la sperimentazione clinica un profilo particolare, in cui alcuni elementi ricordano le modalità reattive proprie della diatesi allergica Manganese, per l'esperazione e la violenza dei sintomi: tra essi sono incluse le congestioni delle alte vie respiratorie, come coriza, rinite allergica in forma acuta o cronica e sinusite, ma anche intense crisi di emicrania vasomotoria, piuttosto diffuse tra la popolazione femminile, con sensazione di vertigine e a volte una caratteristica ipersensibilità dentale.

L'Albero delle Farfalle

Non meno interessante è un altro

sostituire con
pubblicità
SINOIL
Naturingross
115x245



«nuovo» derivato meristemato, ottenuto dalle gemme dell'Albero delle farfalle (Buddleja MG). Gli stati infiammatori irritativi a carico delle vie respiratorie (asma, tosse spasmodica reattiva, esofagiti, tracheiti, riniti) cui risponde Buddleja si innescano su una base immunoallergica: il soggetto reagisce non necessariamente con allergie vere e proprie, ma piuttosto con manifestazioni atipiche, ad esempio un prurito alla gola e una tosse secca e stizzosa, che possono alternarsi e spesso confondersi con episodi

infettivi, tendendo ad un'accentuata cronicizzazione della flogosi. All'iniziale profilo diatesico Mn si sovrappone una marcata nota ipostenica Mn-Cu. Possono completare il quadro di Buddleja alcune alterazioni a livello oculare, di natura più funzionale che infiammatoria (asteropie, cataratta, nictalopia); spesso, inoltre, l'azione si estende agli stati infiammatori con iperplasia a carico di fegato, milza e apparato genito-urinario.

Per quanto riguarda le vie aeree, Piantaggine TM può essere associata al gemmoderivato, tanto per la sua azione antiallergica, quanto per quella antinfettiva. In questi casi sarebbe indicata anche l'assunzione di Rosa canina MG, antinfiammatorio che seda l'iper-reattività degli epiteli respiratori e inibisce la tendenza a recidive.

La Stretta al Petto

Non meno brutale del raffreddore da fieno è la crisi d'asma, attivata dalla contrazione della muscolatura polmonare e accompagnata da edema della mucosa, con modificazione ed addensamento della secrezione bronchiale. In queste circostanze, alcuni fitoderivati poco noti potrebbero dimostrarsi particolarmente idonei al caso, offrendo la possibilità di operare una correzione profonda che affronti, oltre alle tendenze asmatiche, altri disturbi accusati dall'individuo allergico. Li contraddistingue una generale nota spasmolitica e sedativa, indicata a contenere le tendenze iper-reattive proprie di questi soggetti.

Ad esempio, Scutellaria TM si distingue per l'attività antianafilattica ma, oltre a determinare il rilassamento della muscolatura bronchiale, può lenire stati di irritabilità, tachicardie e tendenze ipertensive, irritazioni

gastroenteriche e respiratorie tanto su base allergica, quanto infettiva.

Invece, Levistico TM, che affianca a quella broncodilatatrice la proprietà antispasmodica uterina, bronchiale e gastrointestinale, potrebbe essere consigliata a donne che soffrano di sindrome premestruale e dismenorrea, con tendenze edemigene.

Ci vuole Ritmo

Durante gli attacchi, Fosforo (P) può rivelarsi un rimedio sintomatico utile a attenuare la dispnea asmatica (da una a quattro fiale al giorno). Le possibili associazioni con i derivati meristemati riguardano, oltre a Ribes nero MG, Viburno MG: questo macerato glicerinato agisce infatti in modo specifico sul riequilibrio del ritmo respiratorio, allentando lo spasmo broncopolmonare. Le sue indicazioni includono anche alcune forme allergiche eczematose. Non è da trascurare inoltre la possibilità di inserire nello schema terapeutico Ginkgo: questa pianta, sia in forma di Tintura Madre, sia in quella di gemmoderivato, associa alla nota azione vasoprotettiva ed antitrombotica un'interessante attività antispasmodica bronchiale.

Quando Tutto tace

Sarebbe auspicabile intervenire prima del manifestarsi delle periodiche crisi, riequilibrando il terreno allergico nei momenti di remissione, prevenendo così le sue periodiche esplosioni sintomatiche: ad esempio, il mese di febbraio è giudicato il momento ideale d'intervento per eludere la frequenza e la violenza degli attacchi primaverili. In questi casi il trattamento si orienta, più che al piano sintomatico, alla regolazione dei sistemi di relazione neuroendocrina ed immunitaria e agli aspetti emuntoriali. Generalmente, per le loro peculiarità, gli oligoelementi e in associazione i derivati meristemati sono considerati gli strumenti elettivi di un simile approccio. Esso contempla, ad esempio, la prescrizione del diatesico Mn assunto a giorni alterni con S, cui potrebbero essere abbinati i gemmoderivati suggeriti da Pol Henry: Fico MG e Rosmarino MG, prescritti a posologie basse e per lunghi periodi. A questi sarebbe opportuno aggiungere un rimedio specifico della sede interessata (es. Viburno MG per l'asma), oppure Carpino MG, che protegge alte e basse vie respiratorie favorendo la riorganizzazione immunitaria delle mucose e moderandone la sensibilità.

L'essenziale per stare bene

di Massimo Rossi

ESSENZE PER

SPASMI

E PRURITI

ALLERGICI...

MA ANCHE PER

RELAX!

In qualcuno gli oli essenziali (O.E.) possono destare qualche preoccupazione, perché spesso si parla di rischi di allergia per contatto con questi fitoderivati. In realtà se ne è fin troppo enfatizzata la pericolosità e la frequenza di sensibilizzazione.

Alcune assolute impiegate in profumeria, come il Muschio di Quercia e qualche olio essenziale, per altro difficilmente reperibile, come l'O.E. di Enula, sono effettivamente responsabili di diversi fenomeni allergici ma, per la maggior parte dei casi, un uso razionale degli O.E. e qualche precauzione, soprattutto nei soggetti sensibili, può evitare questo genere di rischi.

Il fatto interessante è che proprio le essenze possono risultare efficaci complementi nella prevenzione e nel trattamento dei disturbi allergici. Alcuni, infatti, moderano l'intensità dell'attivazione immunitaria e rendono meno fastidiosa la sintomatologia, sia che si tratti di forme asmatiche, di rinite o di dermatiti.

L'olio essenziale con più ampio spettro d'azione è quello di Camomilla (*Matricaria recutita*), ricco di composti antinfiammatori e antistaminici come il camazulene e i bisabololi. La sua efficacia è apprezzabile anche se somministrato in piccole quantità: in soluzione oleosa all'1-2% (20-40 gocce per 100 ml. di olio vegetale) può sensibilmente ridurre il fastidioso prurito dell'eczema e accelerarne la guarigione.

Per uso interno, l'O.E. di Camomilla può essere somministrato in misura di 2-3 cucchiaini da caffè rasi di miele, in cui sia stato ben amalgamato (10 gocce in 100 g. di miele). In questa forma e via di somministrazione, l'essenza di Camomilla consente di regolare i rapporti fra alimenti nella fase di digestione, flora batterica e cellule del sistema immunitario (i macrofagi) numerosissime nel tratto intestinale.

Tale regolazione comporta un notevole miglioramento degli equilibri intestinali e la conseguente moderazione delle intolleranze alimentari che, molto spesso, fanno da detonatori del fenomeno allergico.

Essenze per respirare

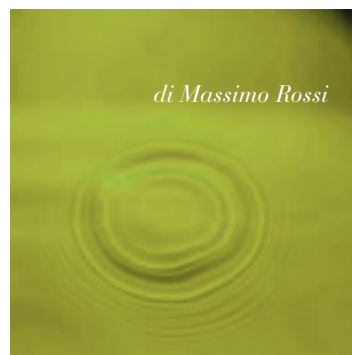
Coloro che soffrono di forme allergiche con manifestazioni asmatiche possono trarre giovamento da massaggi preventivi sul torace con una miscela di O.E. di Lavanda, di Cipresso e di Incenso (7 gocce di ciascuno) sciolti in 50 ml. di olio vegetale.

Nel classico raffreddore da fieno (rinite allergica) possono essere utili massaggi con essenze di Geranio, di Limone e di Camomilla (5 gocce di ciascuno) in 50 ml. di olio vegetale. Questa stessa miscela può essere inalata, cioè annusata, più volte nel corso della giornata.

I vapori degli oli essenziali, per quanto in dosi molto basse, possono infatti desensibilizzare, almeno in parte, le mucose irritate dagli allergeni. L'O.E. di Estragone (*Artemisia dracunculoides*) è un rinomato spasmolitico con notevoli proprietà antiallergiche. L'applicazione di soluzioni al 3% in olio vegetale sulle pinne nasali e sulla gola è preconizzata dagli aromaterapeuti francesi per tutte quelle sintomatologie allergiche in cui appaia preponderante lo spasmo dei tessuti.

L'Utile e il Dilettevole

Dato che gli individui iperstenici sono caratterizzati da stati ansiosi di prefigurazione delle crisi allergiche, gli oli essenziali ansiolitici (Mandarino petitgrain, Arancio petitgrain, Maggiorana) possono favorire quello stato di rilassamento psico-fisico che rende meno intensi gli attacchi allergici. Bagni profumati con queste essenze sono quanto di meglio si possa consigliare dal punto di vista salutistico, ma anche da quello edonico.



ConTatto pericoloso

La pelle rappresenta la zona di confine periferica tra l'individuo e il mondo che lo circonda: è quindi comprensibile come essa possa facilmente diventare il teatro di rappresentazione di quel conflitto tra ambiente interno e ambiente esterno, che l'allergia manifesta apertamente. Non solo il contatto diretto con sostanze allergizzanti (come alcune piante, cosmetici, vernici, ecc.) può scatenare la reazione cutanea. La pelle può anche essere la sede in cui si manifesta la concitata risposta dell'organismo all'intrusione di «clandestini», penetrati per inalazione (pollini o forfore animali), o di alimenti ingeriti (in particolare cioccolato, crostacei, uova o additivi

alimentari), o ancora di farmaci somministrati con tutte le buone intenzioni (es. penicillina ed alcuni antinfiammatori).

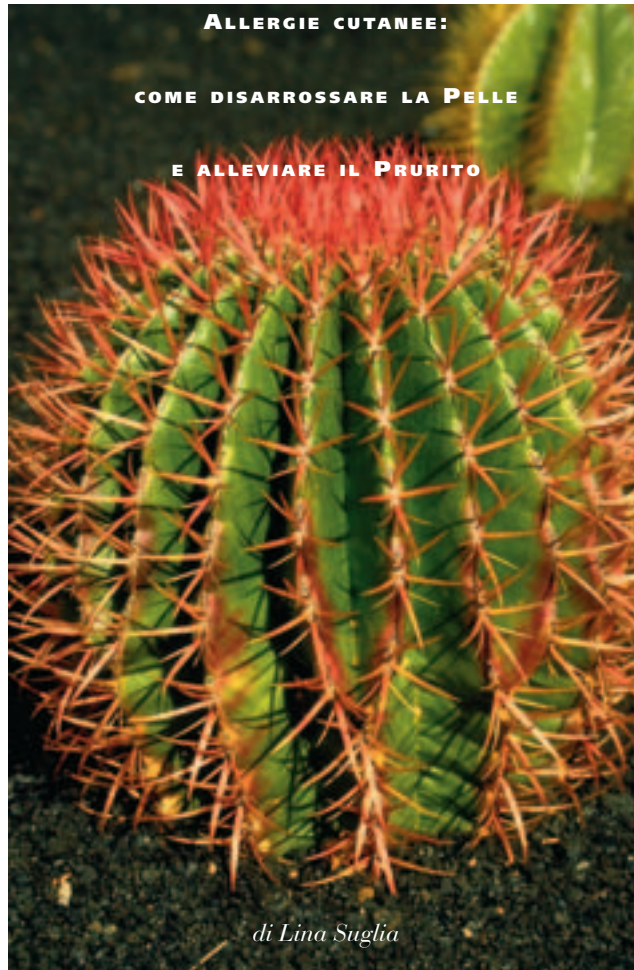
In certi casi, analogamente a quanto avviene per alcune allergie respiratorie, sono le tossine prodotte dai microrganismi di precedenti infezioni virali o fungine a favorire la sensibilizzazione cutanea.

Va comunque sempre sottolineato che nessuna delle sostanze citate esercita di per sé alcuna virulenza: piuttosto, è l'individuo allergico che le percepisce come nemiche e risponde di conseguenza.

A Fior di Pelle

Le statistiche informano sul fatto che, tra la popolazione, almeno una persona su cinque subisce nel corso della propria vita un episodio di orticaria.

Meno drammatica rispetto ad altre forme di espressione allergica, quest'affezione interessa la parte più superficiale del derma, su cui compaiono macchie



rossastre rotondeggianti, leggermente in rilievo rispetto alla pelle sana. La lesione può distribuirsi in modo generalizzato sull'intero organismo, oppure limitarsi alla zona cutanea che è stata esposta allo stimolo urticariogeno. Tra i numerosi mediatori dell'infiammazione coinvolti nel processo, l'istamina è reputata la maggiore responsabile della fastidiosa sintomatologia: agisce infatti sulla circolazione capillare e sulle terminazioni nervose più piccole, inducendo una serie di reazioni che, non solo danno il via alla formazione di ponfi, ma scatenano anche un fastidioso e insistente prurito.

Ponfi, Vescicole e Prurito

Un fenomeno analogo può

essere considerata la dermatite allergica da contatto: la sua incidenza sociale è in continuo aumento. Anche in tale caso, simili dati epidemiologici dovrebbero indurre alcune riflessioni sulla qualità delle relazioni tra individuo e ambiente.

In molte situazioni, la reazione è scatenata da una costante contiguità con sostanze come disinfettanti, cosmetici (alcuni deodoranti e lacche), detersivi, coloranti, metalli (nichel), ecc., spesso imposta da motivi professionali.

Inizialmente la zona si arrossa e diventa pruriginosa; in alcuni casi l'evento può avere seguito con la comparsa di piccole vescicole che tendono facilmente a lacerarsi o, in zone particolari come il palmo delle mani, di fissurazioni soggette spesso a complicanze che rendono difficoltosa la loro risoluzione.

Dentro e Fuori

Molti rimedi si prestano tanto all'assunzione orale, quanto

all'applicazione topica. Possono quindi essere utilizzati direttamente sulla cute ma, soprattutto se gli episodi si ripetono con una certa frequenza, o quando le zone interessate siano piuttosto estese, è conveniente intraprendere anche una parallela terapia per via orale. Nella fase acuta può essere consigliabile l'assunzione orale di Ribes MG, la cui azione sistemica è puntualizzata dall'associazione con uno o più derivati meristemati elettivi nel trattamento dei tegumenti esterni: in particolare, Olmo MG è indicato in presenza di dermatiti essudative, come l'eczema umido; Platano è uno specifico antinfiammatorio cutaneo; Noce MG è utile per prevenire eventuali sovrapposizioni batteriche e complicanze: può essere anche applicato localmente, diluito in parti uguali con acqua sterile, mentre la posologia interna prevede, come per gli altri derivati meristemati, una quantità variabile dalle 50 alle 80 gocce al giorno. Alcune forme eczematose possono infine assumere un aspetto desquamativo, casi per i quali è indicato il ricorso a Cedro MG.

Gratta e Vinci

Sul piano sintomatico, il prurito è certamente l'aspetto

più fastidioso, in particolare quando interessa il palmo delle mani o le piante dei piedi, dove la sensazione pruriginosa è ancora più intensa di altre sedi.

Una sopportazione paziente sarebbe opportuna, per non dar luogo a infezioni favorite da un energico grattarsi: per agevolare la cosa, oltre all'accortezza di evitare il contatto diretto con indumenti di lana o sintetici che possono aumentare il prurito, è possibile ricorrere ad alcuni fitoderivati.

Oltre a Tiglio MG, attivo a livello nervoso, è indicato, ad esempio, Elicriso, antinfiammatorio che contrasta l'amplificazione delle manifestazioni allergiche, non solo cutanee: è efficace sia in applicazioni locali (TM in soluzione al 20% in acqua sterile o oleolito), sia per bocca (TM 90-120 gtt./di). Analoghe indicazioni valgono per Piantaggine TM, che inibisce la liberazione di istamina ed altri mediatori flogistici; anche Scutellaria TM può essere utile in assunzione orale.

Superata la fase acuta, è consigliabile proseguire il trattamento individuando, anche tra quelli citati, rimedi mirati al caso: ad esempio, Viburno MG nei quadri che presentano alternanza di manifestazioni asmatiche ed eczematose.

Detergenti bioecologici "Naturali" per la casa

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



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

In vendita nelle migliori Erboristerie e Negozi di Prodotti Naturali

FITOCOSE

Salvare la Pelle

*Dott. Pietro Porto
Direttore Scientifico del
laboratorio di preparazioni
fitocosmetiche «Fitocose srl»*

COSMETICI E ALLERGIE: CONOSCERE

I «NEMICI» E LEGGERE LE ETICHETTE

La prima cosa da suggerire ad un soggetto che «non sopporta» un cosmetico, nei cui confronti la pelle reagisce in modo anomalo e spropositato, è una visita dermatologica. Se in questa sede si ipotizza un'allergia da contatto, il momento successivo è il test allergologico che può, ad esempio, risultare positivo per nichel, profumi mix, o taluni conservanti. Allora, prima di acquistare qualsiasi cosmetico è bene controllarne l'etichetta: fino a qualche anno fa gli ingredienti non figuravano sulle confezioni dei cosmetici, ma oggi queste informazioni permettono a chi sia allergico di scegliere il cosmetico adatto.

Rischi del Mestiere

Esiste senza dubbio una relazione causale tra l'incidenza delle allergie e l'esposizione ravvicinata ad alcune sostanze sempre più frequenti nel quotidiano; in particolare, certe professioni favoriscono continui contatti con potenziali sensibilizzanti: parrucchieri, estetiste, massaggiatori, lavandai, lavoratori del metallo ed edili, addetti alla lavorazione e confezionamento dell'industria cosmetica, ecc. sono sempre più spesso soggetti a dermatiti allergiche da contatto.

Chi va e Chi resta

Per quanto riguarda i cosmetici, quelli che permangono sulla cute (creme, ombretti, matite per occhi) sono più spesso responsabili di allergie. Invece i prodotti a risciacquo (shampoo, bagnoschiuma, saponi, ecc.) difficilmente inducono sensibilizzazione, sia per il breve contatto con la pelle, sia per la riduzione di concentrazione dovuta alla diluizione al momento dell'uso.

Ma le sostanze maggiormente responsabili di reazioni allergiche appartengono per la quasi totalità a due categorie: i conservanti (che hanno un 61% del totale degli allergeni isolati) e i profumi (che ne hanno un 30%).

I cosmetici a componente acquosa (creme, latti, tonici, shampoo, bagnoschiuma, ecc.) sono generalmente suscettibili di deterioramento e di contaminazione da parte dei microrganismi presenti nell'ambiente.

Per evitare che risultino fonte di inquinamento microbico dannoso alla salute, questi cosmetici contengono sostanze o miscele di sostanze con attività antimicrobica ed antimicotica, chiamate comunemente conservanti: tra essi figurano i Parabeni, i Sorbati, l'Imidurea, ecc.

I profumi, così intimamente legati alla nostra cultura fin dai tempi antichi, sono costituiti da miscele di più essenze naturali e/o sintetiche. A loro volta, quelle naturali sono miscele complesse; le sintetiche, invece, sono composti chimici semplici, di sintesi o isolati in forma sufficientemente pura.

Nella preparazione dei profumi si afferma sempre più l'utilizzo di sostanze sintetiche, sia per le crescenti difficoltà di approvvigionamento di quelle naturali, sia per alcuni vantaggi quali il minor costo, la maggior stabilità, la peculiarità dell'odore ed in generale la maggior purezza.

Occhio all'Etichetta

Grazie alla ricerca di questi ultimi anni, oggi si possono formulare cosmetici con materie prime in grado di ridurre i rischi di allergia da contatto.

Molta attenzione richiedono comunque i conservanti. La legge permette infatti di usare ingredienti ad attività antimicrobica che, pur non rientrando nella categoria dei conservanti previsti dalla legge, svolgono all'interno del cosmetico un'attività conservante analoga a quella degli antimicrobici tradizionali: così il produttore si sente autorizzato a scrivere «senza conservanti» sulla confezione. In realtà, i conservanti ci sono e hanno altri nomi, come per esempio alcool, glicole pentilenico, alcuni oli essenziali, l'estratto dei semi di Pompelmo, ecc. Meglio fare attenzione: anche queste sostanze, al pari degli altri conservanti ammessi, possono risultare potenzialmente allergiche.

In conclusione, visto che non è realistico pensare di eliminare completamente gli allergeni presenti nella vita di tutti i giorni, l'obiettivo non è disfarsene, quanto imparare a convivere. Nel caso dei cosmetici ciò è molto semplice, dato oggi le etichette denunciano la presenza di potenziali allergeni nel prodotto, che può quindi essere evitato da chi conosce le sostanze nei cui confronti è sensibile.

Bocconi a rischio

di Lina Suglia

Solo da qualche decennio, di fronte all'evidenza dei dati epidemiologici, l'allergologia ha dovuto prendere atto di numerosi fenomeni «anomali» di iperreattività nei confronti di diversi cibi o di loro componenti: interessano

circa un terzo della popolazione mondiale, prevalentemente quella concentrata nei paesi industrializzati. L'incidenza delle allergie alimentari «vere e proprie», quelle cioè in cui le immunoglobuline sono implicate nell'attivazione della risposta infiammatoria, oscilla attorno a valori dello 0,5-1%.

Tuttavia, a queste si affiancano reazioni analoghe, scaturite da altro tipo di dinamica biologica, né IgE-mediate, né su base psicologica: le intolleranze alimentari.

Nemici a Tavola

Questo tema, inizialmente sottovalutato, è stato prevalentemente relegato all'ambito pediatrico, ma attualmente la sua realtà clinica va ben oltre la percentuale di bimbi sofferenti di carenze enzimatiche (es. lattasi, da cui l'intolleranza al latte) o affetti da

morbo celiaco: la sua diffusione, solo in Italia, è stimata interessare dai sette ai venti milioni di persone, secondo le fonti.

Il motivo del tardo riconoscimento di questo quadro clinico deriva anche dalla diversa espressione sintomatica dei due fenomeni di iperreattività.

Infatti, l'allergia «classica» è più facilmente circoscrivibile: insorge rapidamente dopo l'ingestione dell'alimento incriminato, provoca una violenta diarrea, la compromissione delle mucose a volte fino al sanguinamento e una conseguente sindrome da

malassorbimento; l'antigene, superata la membrana intestinale e trasportato alla circolazione sistemica, dà inoltre spesso luogo a manifestazioni sistemiche abbastanza univoche, a predominanza cutanea.



A Scoppio ritardato

Nel caso di intolleranza alimentare, invece, il rapporto tra allergene e sintomatologia non è immediatamente rilevabile: la reazione può insorgere dopo diverse ore o anche qualche giorno dall'assunzione del cibo o della bevanda a rischio e si esprime spaziando in un ventaglio di sintomi estremamente variabili. Esso include disturbi «tipici», come diarrea,

orticaria, asma, ma anche altri, come cefalee, crisi di tachicardia e ipertensione, artralgie e mialgie, problemi gastrointestinali, ecc. Nella reazione può essere coinvolto anche il sistema nervoso, con disturbi neurovegetativi, alterazioni del tono, quali torpore ed astenia; si ipotizza che le scelte alimentari siano in stretta relazione anche con l'insorgenza di crisi di panico.

QUALI OLIGOELEMENTI

E FITODERIVATI

NEL TRATTAMENTO

DI ALLERGIE E

INTOLLERANZE ALIMENTARI

I grandi Esclusi

La medicina accademica e quelle non convenzionali propongono diverse metodiche, più o meno rigorose, per diagnosticare le allergie alimentari.

Il modo più semplice per superare la difficoltà di individuare gli alimenti responsabili è quello di sottoporli a verifica attraverso un regime alimentare scrupolosamente ristretto: è quanto si prefiggono le diverse diete di eliminazione o esclusione.

Ne esistono diversi tipi, tutti accomunati da un'analogia tipologica nel procedimento. In assenza di sintomatologia,

partendo da una dieta base, si «testano» progressivamente una serie di alimenti liquidi e solidi, divisi per gruppi (latticini, uova, carni, legumi, insaccati, ecc.) e scaglionati settimanalmente.

Quest'indagine empirica permette di disegnare una «mappa» dei rischi, ma lascia irrisolta la relazione tra «self» e «non self», dove la mucosa digerente è posta come interfaccia tra l'ambiente esterno, in questo caso gli alimenti, e quello intimo interno rappresentato dal flusso sanguigno.

Il contatto tra i due mondi è qui di circa 600 mq., una superficie molto ampia, soprattutto se confrontata con gli altri confini dell'individuo, quello respiratorio (circa 60 mq.) e cutaneo (circa 2 mq.).

Percezioni esaltate

La fitoterapia può lenire la sintomatologia allergica, ma anche correggere in senso più ampio le modalità esasperate della percezione intestinale di fronte agli aspetti qualitativi degli alimenti.

In fase acuta, oltre Ribes MG, può essere utile consigliare Potentilla TM: questo antidiarroico noto alla tradizione popolare europea, ha attività antinfiammatoria e spasmolitica; migliora inoltre le caratteristiche chimico-fisiche della mucosa intestinale, regolando la sua funzione di assorbimento e regolarizzando la composizione delle flore batteriche. Interessante è anche Elicriso TM, che riduce la flogosi allergica, migliorando non solo i disturbi intestinali, ma anche quelli cutanei spesso abbinati.

I derivati meristemati, la cui assunzione è opportuno protrarre ben oltre la remissione dei sintomi, si orientano prevalentemente al riequilibrio delle popolazioni simbiotiche: oltre Mirtillo nero MG e Noce MG, la scelta potrebbe orientarsi sul macerato glicerinato ottenuto dalle gemme florali di Magnolia officinale, un rimedio di nuova concezione. La pianta, già presente nella medicina cinese, è stata sperimentata con successo in forma di MG nel trattamento delle alterazioni della motilità e della microflora gastrointestinale, in presenza di gastrite spastica, ulcera duodenale, meteorismo, stipsi, gastroenteriti, dissenteria e flatulenza.

**sostituire con
pubblicità**

**SPIRUSANA
naturaamica**

Cosa bolle in Pentola

ANCHE A TAVOLA LA

SCelta DEI CIBI

EVIDENZA UNO STILE

DI VITA CHE DOVREBBE

ESSERE IL SUPPORTO DI

OGNI TERAPIA

di Elisabetta Minini,
Esperta in Alimentazione Naturale

Le alterazioni immunitarie sono un problema riconosciuto nell'odierna società occidentale. Ad esso concorrono diversi fattori: alimentari, ambientali, comportamentali e costituzionali, che incidono sull'organismo scompensando i meccanismi di difesa in termini di carenza o di esuberanza: nella relazione con il mondo esterno, alcuni soggetti si pongono «passivamente», sviluppando ad esempio un'elevata recettività alle infezioni, altri reagiscono invece con un'esagerata mobilitazione di difesa, rispondendo con allergie o intolleranze nei confronti di agenti che di per sé non sarebbero aggressivi. Oppure, il comportamento del sistema immunitario può essere ancora più lesivo e schizofrenico, come nel caso dei tumori e delle patologie autoimmuni.

Le malattie, come è noto, possono essere considerate manifestazioni sociali: riflettono il modo di vivere, produrre e pensare delle comunità. La crescente incidenza di alterazioni immunitarie dovrebbe quindi essere motivo di riflessione, occasione per chiedersi come mai questo accade e se possiamo intervenire in qualche modo. L'ecologia clinica e la dietetica Kousmine cercano di dare risposte globali.

Questione di Stile

Nell'ambiente sono ormai presenti un numero di sostanze chimiche di sintesi tale, da rendere quasi impossibile non solo il loro monitoraggio, ma anche lo studio dei loro effetti, anche combinati, sulla salute. Nitriti, fosfati, pesticidi organici clorurati, formaldeide, metalli pesanti, sono tra i più famigerati: questi hanno una decisa valenza allergica per alcuni soggetti sensibili, ma in ogni caso si insinuano nel metabolismo cellulare modificando l'attività di alcuni enzimi e sconvolgendo quindi l'equilibrio biochimico dell'organismo, con reazioni diverse che dipendono dal corredo genetico, dalla costituzione psicofisica, dal contesto e dalla storia di ogni individuo.

Tale specificità, tale individualità biochimica, rappresenta la chiave di accesso di ognuno al mondo che lo circonda. Essa permette di reagire agli agenti tossici secondo un modello fisiologico di adattamento specifico per ogni organismo, che modula accumulo ed espulsione; ma il progressivo eccedere del carico compromette i meccanismi di regolazione. Ciò che possiamo fare a sostegno di questi processi è in stretta relazione con le scelte alimentari, oltre all'adozione di uno stile di vita che riduca, per quanto possibile, gli agenti inquinanti.

Scelte a Tavola

Un'alimentazione sana ed equilibrata, che non appesantisca la funzionalità di fegato ed intestino, possibilmente biologica e ricca di cibi freschi e vitali, con pochi zuccheri, grassi, additivi, the, caffè, ecc., è ideale per ridurre i rischi d'accumulo e favorire i processi di disintossicazione.

Un ruolo particolarmente efficace è svolto dagli acidi grassi polinsaturi, presenti in quantità negli oli di semi spremuti a freddo e consumati crudi, importanti per la tenuta delle membrane cellulari e per la regolazione dei meccanismi di difesa dalle aggressioni esterne.

È buona norma ridurre i grassi saturi della carne e del burro, per sostituirli con due cucchiaini al giorno di olio di semi (lino, girasole, germe di grano, ecc.), meglio se conservati in frigorifero.

Vitamine dei gruppi C, E, F, B, A e alcuni oligoelementi come selenio e zinco hanno un ruolo fondamentale nei processi

di disintossicazione, nel sostegno della risposta immunitaria e nel contrastare l'azione dei radicali liberi: si trovano variamente distribuiti in cavoli e broccoli, albume, cipolle, aglio, fegato, germe di grano, soia, mandorle, noci, cereali integrali, carote, prezzemolo, agrumi, pesce e oli di pesce, piselli, spinaci, crescione, oli di semi.

Naturalmente, una dieta ricca di questi cibi dovrebbe come sempre tenere in considerazione la provenienza e la lavorazione degli stessi.

Invece, il digiuno terapeutico e le monodiete a base di frutta e succhi, se hanno un'elevata efficacia ai fini della disintossicazione, sono però poco compatibili con lo stile di vita superattivo che ci imponiamo, quindi è meglio rimandarle a periodi in cui ci si possa permettere un assoluto riposo.

Battiti da Intolleranti

Quanto alle intolleranze alimentari, individuarle non è affatto facile, anche perché siamo purtroppo molto spesso abituati a convivere con sintomi quali pesantezza e gonfiore addominale, stanchezza cronica, oscillazioni di peso, occhiaie, sudorazione eccessiva, tachicardie, disturbi intestinali, alterazioni d'umore, per citare solo i più frequenti. Test allergologici, diete a rotazione e misura delle pulsazioni sono in genere le pratiche diagnostiche usate per smascherare un'intolleranza alimentare in presenza di alcuni dei sintomi descritti.

Il metodo dei battiti è semplice e vale la pena di descriverlo: si tratta di rilevare il numero delle pulsazioni per una settimana, 4 volte al giorno, ovvero al mattino a digiuno, prima dei pasti, mezz'ora dopo i pasti e prima di andare a dormire. I valori «normali» si collocano sotto le 84 pulsazioni al minuto; variazioni di circa 10 battiti rispetto alla media indicano un'allergia. A questo punto può iniziare la ricerca dei cibi «pericolosi», attraverso una dieta a rotazione che suddivida gli alimenti in categorie.

L'individuazione degli alimenti a rischio permette di sospenderli ed evitarne le conseguenze, ma è utile ricordare che questa scelta non è l'obiettivo finale dell'intervento, ma piuttosto un espediente che concede il tempo necessario per attuare una profonda correzione delle tendenze iperreattive del soggetto, operata con rimedi opportuni e con l'adozione di convenienti scelte di vita.

Cibi «colpevoli»

Le più diffuse intolleranze riguardano il latte, il glutine e le muffe.

Il primo è considerato a rischio perché nei suoi grassi si accumulano gli inquinanti del suolo, dell'aria, delle radiazioni e dei pesticidi.

Al di là di questo, alcune persone hanno difficoltà a digerire il lattosio fin dall'infanzia, perché carenti del relativo enzima: non sopportano il latte, i latticini, i formaggi, ma anche altri prodotti con aggiunta di caseinati come i salumi, i dolci, il cioccolato e le minestre liofilizzate.

La loro eliminazione provoca la scomparsa dei sintomi tipici: eczemi, rinofaringiti, asma.

attenzione
sostituire con
pubblicità

NEAVITA
Naturingross



Il glutine è una sorta di colla proteica presente nei cereali; se non tollerato innesca una reazione immunologica che provoca la distruzione dei villi intestinali. Questo disturbo, noto anche come «morbo celiaco», insorge nei primi anni di vita e può portare a un serio stato di denutrizione. Sono da escludere tutti i prodotti contenenti grano, orzo, segale, avena compresi pane, pasta, carne e legumi in scatola, paté, salumi, dolci, bevande al cacao, salse, fichi secchi. Tra i cereali senza glutine si possono scegliere mais, riso, grano saraceno, manioca, tapioca.

Muffe Nascoste

Fino ad ora sono state catalogate circa centomila specie di funghi, tra quelli dei prati, le muffe e i lieviti. Il metabolismo di alcuni di essi produce veleni (micotossine) in certi casi estremamente aggressivi e noti in tossicologia.

Con altre specie decisamente meno pericolose siamo in genere abituati a convivere serenamente, ad eccezione di alcuni soggetti che sviluppano nei loro confronti spiccate reazioni allergiche. In questi casi, la prospettiva è assai dura poiché le muffe, molto adattabili, potenzialmente si sviluppano ovunque ci sia un ambiente caldo umido: in casa dietro ai mobili, nei materassi, nei bagni, nel terriccio delle piante, sulla buccia di frutta e verdura, sui legumi, sugli involucri esterni di cereali e frutta secca. Le spore sono per natura volatili e quindi l'allergia alle muffe e ai lieviti può derivare dalla loro inalazione, dal contatto o per ingestione, con sintomi respiratori, cutanei e intestinali. Chi sospetti una tale allergia dovrebbe approntare una bonifica dell'ambiente, almeno della camera da letto, e provare a disinfettare frutta e verdura con cristalli di permanganato di potassio. È consigliabile non solo escludere cereali integrali, the ed erbe essiccate, birra, vino e distillati ottenuti per fermentazione, ma anche una quantità di prodotti industriali per i quali le moderne tecniche di preparazione utilizzano enzimi ricavati da muffe, procedimento non riportato in etichetta. Tale tecnologia ha un impiego davvero ampio, che interessa dai prodotti da forno alle bevande, dal caffè istantaneo alla margarina, dal pesce affumicato alla maionese, dal passato di pomodoro ai liofilizzati.

Allergie «personalizzate»

Per finire, la lista delle allergie potrebbe continuare per diverse pagine: la questione, però, non è solo classificarle. Nell'ambiente esterno esiste comunque una nutrita serie di sostanze naturali e di sintesi che possono presentare una potenzialità allergica o, meglio, spostando la prospettiva, nell'ambiente umano ogni individuo può trovarsi e inaugurare la sua peculiare allergia.

Quello che conta è quindi indagare la qualità della relazione interno-esterno, ovvero percepire la corrispondenza tra quello che accade fuori di noi e la modalità con cui ci poniamo nei confronti di esso. L'allergia, come ogni altro disordine patologico, chiede di essere «ascoltata» e «compresa», per essere davvero risolta.



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

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

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

Data: _____ **Firma:** _____

Nome _____

Cognome _____

Ragione sociale _____

Professione _____

Indirizzo _____

CAP _____ Città _____

Provincia _____ Nazione _____

Telefono _____ Fax _____

E-mail _____

Sport per tenere il Ritmo

di Roberta Pedretti, Personal Fitness Trainer e Insegnante di Aerobica

TANTI CONSIGLI

PER TENERSI IN FORMA SENZA

PREOCCUPAZIONI E SENZA

RISCHI.

SCOPRIAMO INSIEME COME

CONCILIARE FITNESS E ASMA:

IN TUTTA SERENITA'.

È proprio vero che chi soffre di asma deve rinunciare all'attività fisica?

Assolutamente no. Basterà scegliere sport adatti e seguire quelle poche e semplici precauzioni per conciliare sport e sicurezza.

L'asma è un disturbo che interessa le vie respiratorie e che non va sottovalutato, quindi, chi volesse mantenere la forma fisica deve tener presente alcuni accorgimenti.

Innanzitutto è obbligatorio consultare il proprio medico ed esporgli chiaramente quali sono i propri «desideri sportivi».

Probabilmente, sarà lui stesso a suggerire il consiglio più appropriato, valutandolo in base al tipo di forma d'asma di cui si soffre. La tipologia dei disturbi può variare sensibilmente da un paziente all'altro e non tutti gli sport sono raccomandabili.

In linea generale, chi soffre d'asma si dimostra molto sensibile al clima atmosferico, alla temperatura e alla qualità dell'aria che respira. Nella maggior parte dei casi, per esempio, praticare sport invernali in un clima freddo e secco come può essere quello alpino, rischia di scatenare un attacco. Sci da discesa, fondo, snowboard, pattinaggio su ghiaccio, alpinismo, sono attività che mal si conciliano con il benessere dell'asmatico.

Al contrario, un ambiente caldo e umido si rivela favorevole. Nuoto, acquagym, palla nuoto e gli altri sport praticabili in piscina, un ambiente che presenta le caratteristiche più adatte a contrastare una crisi d'asma, rappresentano una valida alternativa.

Queste considerazioni si riferiscono alle attività all'aria aperta, ma se l'attività sportiva che interessa si svolge in palestra, ci si deve affidare a un trainer professionista perché studi una programmazione degli esercizi personalizzata al caso. Ancora una volta, è necessario consultare il medico curante prima di intraprendere qualsiasi allenamento. A proposito di allenamento, non è da escludere né quello cardiovascolare né quello isotonic. Attenzione però, che quando si utilizzano macchine per il cardiofitness, cyclette, stepper o tapis roulant, dev'essere sempre indossato un cardiofrequenzimetro. È un piccolo strumento che non impedisce i movimenti, con il quale si può monitorare la frequenza cardiaca, ed è fondamentale per la verifica costante dell'esercizio che dovrà essere a bassa intensità.

Il momento del riscaldamento, che può oscillare dai 15 ai 30 minuti, è estremamente importante perché il fisico deve arrivare preparato in modo graduale e progressivo alla fase di sforzo più intenso. Viceversa, è sconsigliato un tipo di allenamento massimale, perché l'impegno eccessivo e lo stress fisico potrebbero aggravare (quando non provocare) una crisi. È una regola che dovrebbero tener presente tutti gli atleti, in particolar modo chi soffre d'asma: procedere con moderazione, senza fretta e con continuità.

Per rimanere in tema «palestra», anche se sono molte le attività che possono essere svolte senza ulteriori controindicazioni, alcuni esercizi vanno decisamente evitati. Si tratta di tutti gli esercizi a terra, sia in fase di riscaldamento, sia di allenamento vero e proprio. I soggetti asmatici sono particolarmente sensibili alla polvere, e qualsiasi pavimento, anche quello della palestra più pulita, rappresenta un rischio.

Esiste inoltre una forma d'asma più rara, chiamata «asma da nebbia» che può manifestarsi o aggravarsi in un ambiente con condizioni ambientali ancora differenti. La causa scatenante di un attacco, infatti, può essere il luogo in cui si è condensato vapore acqueo. Un bagno turco, per esempio, oppure una sala docce frequentata contemporaneamente da molte persone. In questo caso, l'unica precauzione possibile consiste nell'evitare gli ambienti incriminati e, se è necessario, preferire la doccia di casa.

L'attività fisica non può curare né eliminare i sintomi dell'asma, ma un allenamento corretto e costante può migliorare la condizione di salute e il benessere generale. Durante l'esercizio fisico, infatti, se quest'ultimo è stato scelto in modo appropriato, la riserva polmonare aumenta e la bronco-dilatazione viene potenziata.

Non solo, svolgere un'attività sportiva può diventare un'occasione per far «pace» con il proprio corpo, dedicandogli un po' di spazio, tempo e qualche attenzione in più.

VI OFFRIAMO GLI ESTRATTI DI TUTTE LE CULTURE.

Abbiamo viaggiato nel mondo per estrarre il meglio da tutte le culture, dalla medicina ayurvedica a quella tradizionale cinese. Il risultato è racchiuso negli **EIS-Estratti Integrali Sinergici**, macerati di pianta fresca, estratti secchi e oli essenziali che combinano la millenaria saggezza orientale con la moderna esperienza e tecnologia occidentale. La concentrazione ottimale dei composti assicura la massima sinergia, un assorbimento rapido delle sostanze attive e un'azione efficace sui sintomi: per alleviare subito il disagio o per correggerne le cause con un uso costante che prepara l'organismo a interventi successivi.

Pierluigi Bruno - Roberta Pedretti - visual design



*Estratti
Integrali
Sinergici*

con oli essenziali



FITOMEDICAL

MIGLIAIA DI ANNI DI ESPERIENZA, IN GOCCE.

