

NOTIZIARIO INFORMATIVO DELLA

SEZIONE NATURALIA

MARZO 2009

NUMERO 3 - 2009

Redattrice: Luisella Giraudi



Indice

Pag. 2 – CAMBIO DI STAGIONE E STANCHEZZA.

Pag. 3 - MAL DI TESTA COSA FARE.

Pag. 5 - I RIMEDI DELLA NONNA.

Pag. 7 - LE CURE DOLCI PER LA SINUSITE.

Pag: 11 – LA DIETA DI PRIMAVERA.

Attenzione : il notiziario viene diffuso unicamente a scopo informativo ribadendo che ciascuno deve liberamente agire supportato dal medico di sua fiducia, senza alcuna responsabilità della Redattrice e del Circolo stesso.



ALUTE NATURALE

Cambio di stagione e stanchezza

In questa nostra civiltà produttiva ed efficiente il sintomo "stanchezza", o astenia, non ha mai trovato un'adeguata attenzione, sebbene sia uno dei più frequenti disagi lamentati dalle persone. Non esiste infatti una ben chiara "sindrome astenica" riconosciuta, cioè un' insieme di sintomi e segni per cui si possa inquadrare la stanchezza come una vera e propria malattia. L'astenia infatti è un sintomo, talvolta unico e debilitante, che si presenta o come segnale di allarme di alcune malattie, oppure a sé stante, senza riferimento a una chiara causa organica. Tralasciando volutamente di descrivere la stanchezza derivante da varie malattie come le anemie, le epatiti virali, eccetera, affronteremo invece questo sintomo nei casi in cui non deriva fortunatamente, da lesioni di organi o apparati del corpo. E questi rappresentano l'80% dell'origine dell'astenia.

Prima causa: la pressione

Si sente spesso parlare di ipertensione (pressione arteriosa alta) piuttosto che di ipotensione (pressione arteriosa bassa) per le temibili conseguenze che la prima può dare, e poco invece della seconda, perché considerata innocua.

Eppure chi soffre di pressione bassa sa bene quanto sia debilitante questo "stato" accompagnato dalla pressoché continua sensazione di non avere energia sufficiente per affrontare la vita quotidiana.

La pressione arteriosa viene considerata bassa quando spesso non supera i 90-100 di massima e i 50 di minima: non è pericolosa per la vita e non provoca danni organici; in genere tende ad abbassarsi ulteriormente in estate, mentre invece si alza nella stagione invernale.

Nelle persone particolarmente sensibili può abbassarsi velocemente quando si passa dalla posizione seduta oppure sdraiata, a quella eretta e, in rari casi, provocare addirittura uno svenimento.

I sintomi della pressione bassa sono: stanchezza cronica, soprattutto fisica, con sensazioni di inefficienza corporea accompagnata talvolta da tachicardia, ronzii alle orecchie, vertigini occasionali, sonnolenza soprattutto dopo i pasti, debolezza muscolare, mal di testa.

La terapia della stanchezza provocata dalla pressione bassa, nella medicina ufficiale si basa su alcuni farmaci capaci di alzare la pressione ma che vanno utilizzati per brevi periodi perché possono causare spiacevoli effetti collaterali.

Se la colpa è lo "stress"

Lo stress è una reazione fisiologica legata all'ambiente in cui vive l'uomo e che è prodotta da una gamma estremamente ampia di stimoli denominati stressor (e cioè gli agenti stressanti).

Non è una vera e propria condizione di malattia, bensì una reazione normale del corpo, con l'utile fine di mantenersi in equilibrio nonostante le variazioni ambientali. Questa reazione può tuttavia divenire nociva se gli stressor agiscono con particolare intensità e per periodi di tempo sufficientemente lunghi tanto da dare nel corpo umano le seguenti fasi (successive tra loro):

la fase di allarme, nella quale si manifestano modificazioni biochimiche e ormonali, cioè aumenta una disponibilità energetica circolante nel sangue pronta all'utilizzo (per esempio composti energetici come il colesterolo, gli zuccheri);

la fase di resistenza, nella quale l'organismo umano si organizza in uno stato di perenne difesa, cioè l'energia viene continuamente prodotta senza essere adeguatamente utilizzata (molti rialzi del tasso di colesterolo nel sangue senza cause dirette di tipo alimentare appartengono appunto a questa fase);

la fase di esaurimento, in cui si verifica il "crollo" delle difese e dunque l'incapacità del corpo di adattarsi agli stimoli. Questa è l'ultima fase che può portare anche in breve tempo al cosiddetto "stato patologico da stress" che si manifesta attraverso stanchezza generalizzata, pesantezza spesso dolorosa agli arti, insonnia con sonnolenza durante la giornata, diminuita forza muscolare, inappetenza, facilità a contrarre infezioni virali (come raffreddore, influenza, herpes), stati depressivi variabili, ansia, irritabilità, mal di testa, tachicardia, sudorazioni improvvise, svogliatezza davanti a qualsiasi attività sia mentale, sia fisica.

La risposta che la medicina tradizionale dà a questa reazione negativa di non adattamento va dal bonario e generico "ha bisogno di riposo" a periodiche "cure ricostituenti" oppure a farmaci "psicotropi" (ansiolitici, antidepressivi) prescritti spesso da specialisti in neurologia e psichiatria.

Problemi psicologici

Fino a non molti anni fa, di fronte a "stanchezze" generalizzate, caratterizzate soprattutto da stati psicologici di affaticamento, si usava il termine "nevrastenia", oppure, in casi perduranti da molto tempo e connotati da sensazione di "vuoto mentale", era comune quello di "esaurimento nervoso".

Attualmente questi termini sono in disuso nella medicina perché sono stati compiuti grandi progressi per quanto riguarda la diagnosi, la classificazione e la terapia dei vari disturbi psicologici. Uno su tutti, la sindrome ansiosa, è spesso caratterizzata da momenti di grande stanchezza. E' questo un disagio psicologico caratterizzato dall'angoscia spesso accompagnato da diversi sintomi, con differenti livelli di intensità e distinta in attacchi di panico, o ansia acuta, e in ansia generalizzata.

Quest'ultima è uno stato di tensione diffusa e persistente, caratterizzata da un malessere generale i cui sintomi sono: importante sensazione di stanchezza con facile affaticabilità alternata al contrario da tensione motoria con tremori e incapacità di rilassarsi; stanchezza mentale con "testa vuota" o "leggera", intervallata a paura, rimuginazioni, iperattenzione, distrazione, difficoltà di concentrazione e memoria, impazienza e irritabilità. Questi sintomi sono spesso accompagnati da altri caratteristici della sindrome ansiosa, come tachicardia, vertigini, bocca secca, sudorazione aumentata, formicolio alle mani e ai piedi, difficoltà digestive, un nodo in gola. L'insonnia sporadica è un disturbo occasionale transitorio e di solito è legata a situazioni momentanee e soprattutto di tipo ansioso (ad esempio, eventi dell'indomani che destano preoccupazioni). L'insonnia cronica è invece un disturbo persistente nel tempo e che riduce notevolmente il benessere e le prestazioni della persona.

Mal di testa: cosa fare

In un antico papiro egiziano, venuto alla luce in recenti scavi archeologici, si descrivono le formule magiche che il medico recitava preparando i farmaci contro il mal di testa. Così in testi assiro-babilonesi, risalenti a oltre 1500 anni prima di Cristo, si leggono numerosi incantesimi-esorcismi utilizzati per scacciare il "demone della testa".

Dunque, questo male è conosciuto fin dagli albori dell'umanità ed è noto come abbia perseguitato innumerevoli persone tra cui Giulio Cesare, Kant, Sigmund Freud, Marilyn Monroe...Attualmente l'emicrania, termine propriamente medico, è un tormento per milioni di individui e le statistiche rivelano che il 10% circa della popolazione ne è afflitto.

Come si presenta l'emicrania? Si conoscono le cause che la fanno scatenare? E' possibile curarla? A queste e ad altre domande cercheremo di dare delle risposte, certamente non assolute ma che possono servire da guida per chi soffre di questa malattia spesso addirittura perenne.

I vari tipi di emicrania.

Le sinusiti, le anemie, l'ipertensione arteriosa, le otiti, le affezioni dentarie, le meningiti, il fumo, l'alcol sono le più frequenti cause delle emicranie cosiddette secondarie. Rappresentano il 10% di tutti i mal di testa e sono così chiamate perché è chiara la causa primitiva e la conseguente terapia.

Il restante 90% è rappresentato dalle emicranie primarie oppure essenziali, cioè quei mal di testa di cui non è possibile stabilire con chiarezza la causa.

L'emicrania essenziale è suddivisa principalmente in 4 tipi individuati per la diversa frequenza di insorgenza e per i vari sintomi che li distinguono uno dall'altro: vediamoli.

Emicrania comune

Questo è il mal di testa più frequente. **Due sono i sintomi principali: il dolore e la nausea. Il primo insorge** spesso in una parte della testa e tende a diffondersi via via in tutto il corpo; in molti casi è violento e pulsante mentre in altri è sordo e continuo; di frequente gli sforzi, i movimenti, la tosse, gli starnuti lo aumentano e l'individuo, quando il male è molto forte, cerca di riposarsi mantenendo la testa in un'unica posizione, premendola con la mano o con il cuscino sovente al buio. La durata del dolore è molto variabile, può essere di minuti oppure di ore, fino a un'intera giornata. Una sua variante di inizio oppure una sua concomitanza, la cosa non è ancora del tutto chiarita, è la tensione dei muscoli della nuca e delle spalle.

Il secondo sintomo dell'emicrania comune è sempre la presenza della nausea. Questa si manifesta anche solamente con il rifiuto del cibo e se la persona arriva a vomitare non di rado cessa l'attacco. Vi sono altri sintomi non sempre però presenti, come un aumento della lacrimazione oculare con bruciore, sonnolenza, aumento del muco nasale, sensazioni di capogiro e di instabilità nel cammino, irritabilità alla luce e ad alcuni odori e suoni. Una non trascurabile compresenza è la modificazione dell'umore: l'individuo all'inizio può essere in uno stato d'ansia, di agitazione, tanto da apparire irascibile e intollerante verso gli altri, e via via l'attacco aumenta di intensità può esserci depressione e apatia.

Si può ben comprendere come questo vario corredo di sintomi può indurre a ingannare sia la persona sia il medico, tanto da arrivare a consultare gli specialisti dei vari organi o apparati, come otorini, oculisti, psichiatri ecc.

E' necessario precisare a questo punto che l'emicrania comune è un'entità di malattia ben definita e che i sintomi sopra descritti le appartengono in esclusiva. E' vero anche che, ad esempio, si può riscontrare tra chi soffre d'ansia anche l'emicrania comune e così in chi ha il raffreddore una certa frequenza di mal di testa, ma non è vero che tutti gli emicranici sono ansiosi, hanno una rinite allergica, una congiuntivite, una labirintite e così via. **Ecco dunque quanto è importante un attento studio clinico della persona per fare una giusta diagnosi di "emicrania comune".**

La risoluzione di un attacco emicranico può avvenire durante il sonno oppure gradualmente nel tempo o infine, come già detto, con il vomito spesso associato a un aumento delle urine.

Emicrania classica

Da diversi studi statistici l'incidenza di questo tipo di emicrania risulta essere compresa tra l'uno e il due per cento della popolazione. Quello che definisce l'emicrania classica (o emicrania oftalmica) è la presenza di un caratteristico sintomo premonitore: **l'aura**. Con questo termine, per molto tempo, ci si è sempre riferiti a dei particolari **segnali di un attacco epilettico**, tanto che a molti "emicranici" venivano o vengono effettuati elettroencefalogrammi proprio per escludere la presenza dei fenomeni irritativi dati dall'epilessia. In realtà **l'aura epilettica è diversa dall'aura emicranica**, perché in quest'ultima l'insorgenza dei sintomi è lenta e graduale, non vi è perdita di coscienza e non ci sono segnali contemporanei o successivi di convulsioni. **L'aura nell'emicranico classico si presenta soprattutto come alterazione della vista:** come lampi, opacità di una parte del campo visivo, flash scintillanti della durata di pochi minuti.

Altre alterazioni possono essere rumori uditivi, percezioni di odori sgradevoli, formicolii o senso di anestesia agli angoli della bocca o della lingua. Dopo questi disturbi una percentuale non definibile di persone soffre di un mal di testa del tutto simile a quello descritto nell'emicrania comune di durata però limitata (circa 12 ore) ma di maggiore intensità. Tuttavia non tutte le persone che presentano emicrania classica patiscono sempre di mal di testa: vi sono infatti casi in cui la manifestazione della malattia è distinta più dall'aura che dal dolore. In quest'ultima circostanza le alterazioni percettive possono comunque essere estremamente invalidanti, soprattutto dal punto di vista psicologico, per la loro imprevedibilità e variabilità temporale.

Nevralgia emicranica (cefalea a grappolo)

Una delle più temibili emicranie per l'estrema intensità del dolore o per l'assoluta imprevedibilità è la **nevralgia emicranica**. A differenza degli altri tipi di mal di testa, questa nevralgia si presenta improvvisamente, subito in modo acuto, dura in genere pochi minuti e nelle 24 ore può insorgere anche 10 e più volte. E' per questo motivo che viene denominata cefalea a grappolo e, a differenza delle altre, colpisce **di più il sesso maschile**. Il dolore non ha preavviso e si localizza da individuo a individuo in ben precisi punti del corpo: una tempia, a lato di un occhio, dentro il naso o in un orecchio, su una guancia.

Un'altra **caratteristica è una particolare sensibilità all'alcol**, tanto che in alcuni casi questo tipo di emicrania è diagnosticato attraverso una prova chiamata "test all'alcol". Chi soffre di questa nevralgia tende, anziché a riposarsi, **a muoversi di continuo premendo una mano sulla parte colpita**; la persona è spesso prostrata e tra un attacco e l'altro vive una situazione di attesa ansiosa, a volte paradossalmente più insopportabile del dolore.

Emicrania abituale

Vi sono delle persone che non hanno mai quiete dal dolore perché soffrono di mal di testa praticamente tutti i giorni per lunghi periodi di tempo con scarsi momenti di remissione. **L'emicrania si presenta al mattino in modo sordo**, può aumentare o no durante la giornata e accompagnare l'individuo fino al riposo notturno per ripresentarsi nuovamente il mattino seguente.

Tutto questo per settimane, mesi e purtroppo per anni. Questo tipo di mal di testa, che peraltro può presentare **momenti di emicrania comune, e cioè con nausea, è considerato da vari ricercatori come "psicosomatico"**. Attualmente vi sono due tendenze di ricerca psicosomatica: la prima, soprattutto anglosassone, considera alcune malattie "causate" e/o approvate da componenti psichiche legate a tensioni emotive, a stress, a comportamenti psicologici abnormi appresi via via nel tempo; **la seconda europea, le affascinanti teorie per la genesi dell'emicrania, in generale si considera l'uomo come un insieme indissolubile di corpo e psiche, tanto da affermare che "non si può parlare di medicina se non si parla di psicosomatica"**.

Per quanto riguarda la prima tendenza, l'emicrania abituale sarebbe una modalità di comunicazione corporea della persona di disagi o conflitti interiori, più o meno inconsapevoli, e impossibilità a essere liberamente espressi (scuola psicoanalitica); oppure una reazione condizionata appresa fin da bambini a stimoli emotivi ambientali da cui si vuole scappare (scuola comportamentista). A sostegno di quest'ultima ipotesi vi sarebbe il fatto che molti emicranici abituali hanno una famiglia in cui è presente un genitore o entrambi sofferenti di mal di testa.

Rimedi della nonna

Il mal di testa è **un problema antico come l'uomo**. Anche le cure per contrastarlo, quindi, hanno una lunga storia, tramandata dalle **tradizioni popolari**. Certo, l'efficacia di questi rimedi non è scientificamente provata, ma il loro vantaggio è di non avere particolari controindicazioni e di poter quindi essere sperimentati liberamente.

Si può allora provare ad **alleviare il dolore con impacchi di foglie di cavolo** fresche o di **cipolla o rafano crudi**, avvolti in garze e applicati sulla nuca per venti minuti.

Sembra essere efficace anche applicare **fette di limone fresco** o **di patate crude** sulle tempie, o frizionare le tempie stesse e la fronte con **olio essenziale di menta o di lavanda**.

Sollievo dovrebbe offrire anche un pediluvio con un'acqua molto calda, nella quale aggiungere una manciata di sale grosso o un cucchiaino di **olio di rosmarino**.

Lo **zenzero**, una radice aromatica di origine orientale, è indicato in tutte le sue forme (crudo, come caramella o come preparato per tisane) per combattere il mal di testa. Il **peperoncino** è un ottimo antidolorifico, così come risultano utili come lenitivi **liquirizia, pepe, anice, zafferano e curry**. Salutari sono anche le **bacche di ginepro**, da masticare senza inghiottirle.

Vi sono poi numerose **piante medicinali** con proprietà analgesiche, note fin dall'antichità.

Il **partenio**, ad esempio, veniva usato contro i dolori mestruali. I **fiiori d'arancio** e la **lavanda** hanno proprietà sedative e antispastiche e sono indicate per i mal di testa da stress.

Si possono preparare delle **tisane**, sciogliendo un cucchiaino di preparato ottenuto dai germogli delle due piante in 200 ml di acqua bollente e lasciando riposare l'infuso per dieci minuti. Lo stesso discorso vale per la **menta piperita**.

Esistono molti alimenti che possono provocare una crisi di mal di testa. Questo perché i cibi in questione contengono particolari sostanze vaso-dilatatrici che, inducendo un allargamento dei vasi sanguigni (compresi quelli del cranio), provocano il dolore.

Non confondiamo, però, questo tipo di mal di testa, generalmente sopportabile, con quello causato dalle allergie alimentari! In questo caso il dolore è una risposta del corpo a qualche sostanza che ti scatena una reazione immunitaria. Riconoscere questo mal di testa "allergico" è facile perché spesso è accompagnato da altri fastidiosi sintomi, come eruzioni cutanee, aumento del battito del cuore, disturbi intestinali.

Per evitare il mal di testa da cibo l'unico rimedio è quello di prestare attenzione a ciò che si mangia. Cercate, quindi di riconoscere e di limitare, o meglio ancora eliminare, gli alimenti e le bevande "a rischio".

Seguite una dieta sana e bilanciata, ricca di alimenti come carni e verdure fresche che contengono **magnesio**, sostanza che sembra capace di prevenire la cefalea. Altri cibi consigliati sono latte, yogurt, pane bianco, zucchero, miele, pesce e cereali. Durante la gravidanza e l'età dello sviluppo, o nella stagione estiva, dovrete associare alla dieta vitamine e **sali minerali**, la cui carenza, dovuta allo sforzo e al caldo, rende più esposti alla crisi.

Abbandate pure con il peperoncino che, grazie alla capsaicina (sostanza capace di regolarizzare la circolazione del sangue e di ridurre la produzione delle sostanze che trasmettono il dolore) sembra essere un ottimo antidolorifico.

Anche il digiuno può scatenare il mal di testa. Quando assumete pochi zuccheri potete incorrere in una crisi ipoglicemica (il cosiddetto "calo di zuccheri") che ha un effetto dilatante sui vasi sanguigni del cranio. Per evitare questo fastidio, che generalmente compare a metà mattina e per garantirsi una riserva di energia, fate una prima colazione completa, abbinando a caffè, tè o latte, biscotti, fette biscottate, magari con la marmellata e cereali. Vi è, infine, un mal di testa dovuto alla temperatura del cibo. Quando mangiamo un gelato o un ghiacciolo, si manifesta un dolore lancinante e improvviso, dovuto all'eccessiva sollecitazione delle terminazioni nervose del palato. Anche in questo caso l'unico consiglio è quello di evitare di mangiare troppi cibi freddi o, quanto meno, di mangiarli lentamente.

Ecco un elenco di alimenti che normalmente non scatenano il mal di testa e di quelli che lo possono causare. Tieni sempre presente, comunque, che gli effetti dell'alimentazione sull'organismo dipendono in gran parte dalla quantità!

cibi che non scatenano il mal di testa

carne - verdure fresche - latte - yogurt

pane - zucchero - pesce - cereali

peperoncino caffè (in giuste dosi)

cibi che scatenano il mal di testa se in eccesso

bevande alcoliche - caffè (in dosi eccessive)		
salumi - formaggi (specie se stagionati)		
cioccolato	-	cibi conditi con glutammato di sodio (cucina cinese)
alimenti liofilizzati - alimenti preconfezionati		
salse di pomodoro - avocado - fichi		
susine - fragole		
frutta secca - fave		
piselli - fagioli - crauti		

LE CURE DOLCI PER LA SINUSITE

Testa pesante, naso che cola, gonfiore al volto, a volte febbre... Nelle giornate umide e ad ogni sbalzo di temperatura o corrente d'aria si ripresentano puntuali tutti questi sintomi? Se la risposta è affermativa, con tutta probabilità soffrite di sinusite, **un'infezione che ha origine nei seni paranasali**, le piccole cavità che si trovano ai lati del naso e nella fronte, e che è provocata, in genere, da batteri, virus e, talvolta, anche da funghi. Sempre più diffusa, la sinusite colpisce soprattutto le persone che soffrono di polipi al naso e rinite allergica, ossia raffreddore da fieno, in quanto la mucosa, cronicamente irritata e congestionata, favorisce il ristagno del muco e diventa più vulnerabile all'attacco dei microrganismi. «**Ma possono essere causa di sinusite anche un forte raffreddore mal curato**, malformazioni nasali, come deviazioni del setto, malattie dentarie, tra i quali granulomi, ascessi e l'inquinamento atmosferico, che ci obbliga a respirare costantemente polvere e sostanze irritanti», .

Una volta diagnosticata (storia clinica, ecografia, radiografia, esplorazione dei seni con il rinoscopio), **come curarla?**

La medicina convenzionale propone tre tipi di rimedi farmacologici:

- **mucolitici**, per rendere più fluide le secrezioni e sbloccare le cavità intasate di muco;
- **vasocostrittori a uso locale** (da usare al massimo per una settimana) per un'immediata azione decongestionante;
- **antibiotici**, utili solo nelle sinusiti batteriche, dopo aver isolato il germe con un tampone nasale.

Nei casi più ostinati si può ricorrere anche ad un piccolo intervento chirurgico in endoscopia, per eliminare definitivamente parte della mucosa malata. Ma varie sono anche le possibilità di trattare con medicine non convenzionali questo fastidioso problema. Vediamo di scoprire, quali sono questi sistemi.

Rimedi

Agopuntura: La cura prevede mediamente 12 sedute eseguite nell'arco di 2 mesi. I meridiani interessati sono 4: del polmone, per liberare le vie respiratorie; della vescica per decongestionare; dell'intestino e del fegato per disintossicare. La terapia con gli aghi è utile soprattutto per alleviare il dolore e per favorire la fluidificazione del muco quando il problema è in fase acuta; a scopo preventivo, invece, risultano efficaci cicli di terapia autunnale e primaverile (questi ultimi soprattutto nelle persone allergiche).

Fitoterapia : Per inalazione e suffumigi, ma anche per preparare tisane e decotti: sono molte le erbe adatte alla cura della sinusite. Tra le più utilizzate: **fiori di sambuco e di eufrasia**, in infusione, come antinfiammatorio e antisciatarrale; **pino e menta piperita**, sotto forma di inalazioni, per decongestionare le mucose. Molto utili anche gli **oli essenziali**, in particolare di **pino, lavanda, eucalipto**, da usare soprattutto per inalazione.

Per preparare i suffumigi, si usano 2 gocce di essenza per ½ litro d'acqua bollente; quindi si inalano i vapori, coprendosi la testa con un asciugamano.

Nelle forme croniche, soprattutto se è presente una componente allergica, si può ricorrere anche a **Ribes nigrum** in macerato glicerico, da assumere nella dose di 50 gocce, in poca acqua, 2-3 volte al giorno, e ad **Echinacea** in tintura madre (25 gocce, 2 volte al giorno).

Idroterapia: I vapori caldi, come abbiamo visto, aiutano a decongestionare le mucose.

Per questo, può essere utile fare una **doccia calda appena svegli:**

la mattina, infatti, è il momento più critico per la sinusite.

Particolarmente efficaci anche le saune (che vanno fatte, però, dopo controllo medico).

Infine, **i vapori e le acque termali:**

utilizzati per aerosol e inalazioni, come noto sono un classico rimedio antisinusite.

Le acque più adatte per curare questa infiammazione sono quelle solforate e salsobromiodiche.

Tra l'altro, nelle farmacie si possono acquistare prodotti a base di acque termali per il trattamento casalingo.

Omeopatia ed oligoterapia: Diversi sono i rimedi omeopatici utilizzati nelle forme acute.

Tra questi: - **Belladonna 5 CH**, 3 granuli 3-6 volte al giorno,

quando il dolore è improvviso, pulsante e peggiora per effetto di scosse o rumori;

- **Bryonia 5 CH**, 3 granuli 3-6 volte al giorno,

se il dolore si attenua esercitando una forte pressione, è presente la febbre, ma non è elevata;

- **Hydrastis 5 CH**, 3 granuli, 3 volte al giorno,

è utile, invece, per aiutare l'eliminazione del muco;

- **Pulsatilla 5 CH**, 3 granuli 3 volte al giorno,

è il rimedio più indicato se le secrezioni sono giallastre e se, durante l'attacco, si soffre di anosmia, ossia di perdita, anche totale, dell'olfatto.

Sempre nelle forme acute risultano molto utili anche gli **oligoelementi**, in particolare il **Rame**, 30 gocce, 3-4 volte al giorno.

Nelle sinusiti croniche, invece, i **rimedi omeopatici** più indicati sono:

Calcarea sulfurica, Calcarea carbonica e Silicea,

ma devono essere prescritti dal medico sulla base delle caratteristiche della persona.

Gli **oligoelementi** più utili nelle forme croniche, invece, sono:

Manganese-Zinco-Rame in associazione (2,5 ml mattina e sera).

RIMEDI CASALINGHI PER LA SINUSITE



Netipot



Come si usa

In attesa di vedere il medico e di farvi prescrivere una cura con farmaci naturali, potete prendere subito dei provvedimenti che vi saranno utili per alleviare i sintomi e accelerare la guarigione.

Per uso interno

Zenzero - 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato con un cucchiaino di miele in una tazza di acqua bollente. Assumete 3-4 tazze al giorno. In mancanza di quello fresco, utilizzate quello in polvere.

Fieno greco - E' un vecchio rimedio decongestionante. Mettete un cucchiaino di semi di fieno greco in una tazza di acqua bollente e lasciate infondere per 15 minuti. Poi, filtrare e bere, 3-4 tazze

al giorno.

Spezie - Aggiungete al cibo, che comunque in caso di malattia deve essere moderato, pepe nero, peperoncino e rafano. Il naso inizierà a colare e questo vi aiuterà a ridurre la congestione. Se soffrite di ulcera o gastrite, andateci piano!

Brodo di pollo – Il brodo di una buona gallina ruspante è uno straordinario rimedio per i raffreddamenti. Contiene alcune sostanze che sciolgono il muco. Consumato ben caldo e fumante è anche un ottimo suffumigio. Inoltre, è anche molto buono. I vecchi non avevano torto a lodare questo tipo di rimedio casalingo. Il brodo fatto con il dado non vale!!

Localmente

Compresse calde - Applicate per cinque minuti un asciugamani, precedentemente immerso in acqua calda e strizzato, sopra naso, fronte e gote. Ripetete per 3-4 volte al giorno. Il calore attiva la circolazione e il drenaggio del muco.

Soluzione salina - Aiuta a umidificare, detergere e disinfettare le mucose nasali. Si prepara a casa in modo facile ed economico: ¼ di cucchiaino di sale + ¼ di bicarbonato di sodio sciolti in 30 ml di acqua. Con un contagocce, instillare 2-3 gocce della soluzione profondamente nel naso, più volte al giorno. E' possibile fare dei lavaggi più energici usando uno schizzetto o aspirando la soluzione messa sul palmo della mano e chiudendo alternativamente le narici.

Neti pot - E' un attrezzo per la pulizia nasale utilizzato nella medicina Ayurvedica (vedi le immagini). Molto efficace e insostituibile. Mettete la soluzione (che può essere quella salina descritta prima) nel Neti pot e posizionatevi sopra un lavandino. Inclinate la testa di lato e verso il lavandino. Inserite il beccuccio del Neti pot nella narice che sta più in alto e versate la soluzione nel naso. Il liquido dovrebbe uscire dalla narice opposta. Quando tutto il liquido è uscito, soffiatevi il naso. Ripetete con l'altra narice.

Potenti gocce nasali Ayurvediche - Decongestionanti e antidolorifiche. Schiacciate qualche spicchio di aglio ed estraete il succo. Con un contagocce tirate su il liquido e mettere qualche goccia profondamente nel naso, in ogni narice. Tenete la testa indietro per circa 5 minuti. Potete ripetere l'operazione per 3 volte al giorno. Diversi studi hanno mostrato che un componente dell'aglio, l'allicina, possiede notevoli proprietà antibiotiche.

Cannella – Mescolate ½ cucchiaino di polvere di cannella con sufficiente acqua in modo da farne una pastella, che applicherete direttamente sulla proiezione dei seni paranasali.

Suffumigi - Contro il dolore, la tensione, la congestione e l'infezione:

1) **Allo zenzero** - Prendete 2.5 cm di radice fresca e tagliatela in pezzetti più piccoli. Fatela bollire in una tazza di acqua per due minuti. Respirate i vapori, coprendovi con un asciugamani. Potete usare lo zenzero in polvere se non avete quello fresco. In questo caso, 1-2 cucchiaini, direttamente nell'acqua bollente.

2) **All'aglio** – Pestate due o tre spicchi di aglio e un cucchiaino di aceto di mele e mettete il tutto in una scodella. Versate sopra mezzo litro di acqua bollente e inalate i vapori.

3) **Agli oli essenziali** - Eucalyptus radiata o E. globulus. Mettere 5 gtt di uno o dell'altro

nell'acqua bollente e respirare subito i vapori, perché gli oli essenziali sono molto volatili.

Massaggio – Geranio 5 gtt + Rosmarino 5 gtt + Eucalipto 2 gtt + Menta piperita 3 gtt. Miscelate in un cucchiaino di olio vegetale e massaggiare attorno al collo, sulle tempie, sopra le arcate degli occhi, sopra le guance, il naso e la fronte. Ripetete 3-4 volte al giorno. Se la cute si arrossa o c'è sensibilità agli oli, allora diluite con più olio vegetale.

State a riposo e seguite le cure prescritte dal medico. Azionate il vaporizzatore e aggiungete degli oli essenziali. Se usate l'acqua distillata è meglio, avrete meno impurità nell'aria. Quando vi sdraiate, tenete la testa sollevata con due cuscini per evitare di congestionare le cavità nasali.

LA DIETA DI PRIMAVERA

Nella nostra tradizione il periodo di inizio primavera è legato al "fare pulizia": in casa si rimbiancano le pareti e ci si sbarazza delle inutili cianfrusaglie. Allo stesso modo il nostro corpo ha bisogno di rimettersi a nuovo dopo gli stress dovuti alla brutta stagione. Mesi di vita sedentaria, al chiuso, con in più un'alimentazione ricca di grassi e proteine ma povera di vegetali portano ad accumulare più tossine nell'organismo. Per tossine si intendono i cataboliti, ossia le sostanze di rifiuto prodotte dalle cellule in seguito all'utilizzazione di glucosio od ossigeno, ad esempio, indispensabili per la loro attività. Queste sostanze di scarto vengono convogliate nel sistema linfatico e quindi nel sangue venoso che le trasporta al fegato. Con il suo chilo e mezzo di peso, il fegato è la ghiandola più grande del nostro corpo e per le sue numerose e importanti funzioni è considerato una sorta di centrale del metabolismo e quindi dell'energia. Il fegato degrada in parte le tossine, rendendole idrosolubili, cioè più facili da essere eliminate dai reni i quali completeranno il processo di disintossicazione filtrandole dal sangue e concentrandole nell'urina.

Mangiare leggero, dopo gli eccessi invernali

È abbastanza intuitivo che una corretta alimentazione svolga un ruolo centrale nell'aiutare la funzionalità dei principali organi emuntori (fegato e reni) e quindi una più efficace "pulizia" interiore. Ma come fare per avere un'alimentazione dall'effetto disintossicante? È semplice, basta abbandonare gli alimenti ricchi di lipidi e di zuccheri (carni grasse e salumi, frittura, dolci e snack industriali ecc.) e rivolgersi alla natura: frutta e verdura fresche, cereali integrali, legumi possibilmente freschi, noci e semi. Tutti sono ricchi di sostanze antiossidanti – come le vitamine C, E e il betacarotene, precursore della vitamina A – essenziali per proteggere le cellule del nostro organismo dagli attacchi dei radicali liberi, provocati dall'eccesso dei grassi "invernali" ancora in circolo. In più, svariati ortaggi (carciofi, bietole, carote, cavoli) contengono composti cosiddetti lipotropi, che svolgono un'azione decongestionante sul fegato e migliorano lo smaltimento delle sostanze grasse.



In generale, un menù disintossicante che non affatichi l'organismo prevede una colazione a base di cereali - ad esempio un muesli - spuntini a metà mattina e al pomeriggio di frutta, un primo di cereali con un'insalata a pranzo e una minestra di legumi con un secondo di verdure miste a cena. Volendo si possono aggiungere lo yogurt magro, per il benefico effetto sulla flora intestinale e per il contenuto di vitamine del gruppo B, utili al corretto metabolismo di grassi e zuccheri, e la ricotta magra, cibo molto digeribile e nutriente.

Gli alimenti più preziosi

Vediamo ora quali sono i vegetali stagionali che possono fornire un aiuto specifico.

Iniziamo dalla base della nostra alimentazione, ovvero i *cereali*. Perché svolgano la loro azione depurativa è consigliabile consumarli **integrali** in quanto, grazie al loro contenuto di fibre insolubili, favoriscono il transito

intestinale riducendo il tempo di contatto con le sostanze "indesiderabili", a tutto vantaggio della salute. **Tra i cereali integrali il riso** è quello con più spiccate doti depurative: le sue fibre hanno un benefico effetto sulle fermentazioni e microinfezioni batteriche dell'intestino. Inoltre il suo germe contiene un olio con una buona quantità di vitamina E dall'azione antiossidante. Da non molto gli sono state scoperte delle sostanze antiaggreganti piastriniche, che rendono il sangue più fluido.

Tra le verdure sono due quelle che si distinguono per le loro proprietà depurative: **il tarassaco e il carciofo**. Entrambe appartengono alla famiglia delle composite con una doppia utilità per fegato. Da una parte hanno un'azione colagogo-coleretica, stimolano cioè la produzione ma anche l'eliminazione della bile da parte del fegato, con effetto disintossicante; dall'altra sono diuretiche, e di conseguenza facilitano l'escrezione delle tossine e contrastano la ritenzione idrica. Il **tarassaco** viene considerata la pianta più importante per il fegato: si chiama taraxacina il principio attivo che stimola il flusso biliare con effetto detossicante. Chiamata anche **radicchio o dente di leone**, è un'erba selvatica ricca di caroteni e minerali (calcio in particolare) che abbonda non solo dal verduraio ma anche nei nostri prati: vanno colte le foglie, i germogli e il colletto della radice. Si può mangiare subito in insalata oppure essiccare per benefiche tisane (vedi oltre) ma in questo caso va usata la radice della pianta che andrà raccolta in autunno.

Il **carciofo**, oltre che per l'effetto diuretico è indicato per i disturbi alle vie biliari, riducendo il rischio di calcolosi. Stimola l'eliminazione del colesterolo da parte del fegato e ha capacità antiuriche, aiuta cioè a smaltire gli acidi urici derivati dalle proteine animali, che potrebbero accumularsi (scorie acide) e favorire la comparsa di dolori articolari. Le sostanze epatoprotettrici del carciofo (cinarina) svaniscono con la cottura: meglio perciò consumarlo in insalata tagliato molto sottile e condito con olio e limone. Infine, se fresco contiene molta inulina, fibra utile all'intestino.

Passando ad altri ortaggi stagionali, **i ravanelli** grazie al rafanolo contenuto sono utili per la funzionalità epatica e sono disintossicanti, oltre a essere buone fonti di vitamina C e potassio. Anche **l'ortica** è considerata depurativa perché agisce sulle secrezioni biliari: va consumata cotta in pizze salate o paste ripiene, ad esempio. In linea generale, tutte le insalate che hanno un gusto amarognolo, come ad esempio **le cicorie**, possiedono delle sostanze utili per il buon funzionamento epatico.

Non sono proprio di stagione ma virtù diuretiche e depurative sono tipiche della **cipolla e dei cavoli**. La prima è ricca di minerali e sostanze antiossidanti come i flavonoidi e la vitamina E, ha un'azione decongestionante, diuretica, depurativa e anche di disinfettante intestinale grazie all'allicina, che le conferisce il tipico sapore. L'azione regolatrice sull'intestino è dovuta anche all'inulina, che aiuta la flora batterica "buona". Cruda ha un maggiore effetto diuretico.

Tutta la famiglia dei cavoli, oltre al buon quantitativo di potassio e vitamina C, è particolarmente ricca di sostanze antiossidanti (fenoli, indoli ecc.), che oltre a combattere i radicali liberi, servono all'organismo per disintossicarsi dalle sostanze chimiche e ormoni eventualmente presenti nel cibo o nell'ambiente.

I rossi frutti di primavera

La fragola è il frutto più indicato in primavera perché è molto diuretica e favorisce l'eliminazione degli acidi urici. Purtroppo quella coltivata in serra è trattata con sostanze chimiche e perciò sarebbe preferibile scegliere le fragole coltivate con metodi naturali (lotta integrata, agricoltura biologica). **Anche l'amarena è un frutto molto depurativo** perché è diuretico e anche blandamente lassativo. È piuttosto difficile trovarla in commercio, perché ha un periodo di vegetazione breve tra fine maggio e inizio giugno e si conserva poco. Al suo posto si può utilizzare **la ciliegia** che però è meno forte nell'azione depurativa e può dare problemi a livello intestinale. Meglio consumare le ciliegie con moderazione e mai a fine pasto, perché nello stomaco può combinarsi male con gli altri alimenti e complicare la digestione.

Più acqua e meno sale e alcol

Infine, è molto importante per incrementare l'azione depurativa e ridurre la ritenzione idrica, dovuta anche all'eccesso di tossine in circolo, ricordarsi di bere almeno due litri, due litri e mezzo di liquidi al giorno, anche sottoforma di tisane o infusi, e preferire l'acqua oligominerale a basso residuo e scarso contenuto di sodio. Al contrario sarà necessario fare attenzione al consumo di alcolici: l'alcol, infatti, esercita un'azione tossica sul fegato. Un bicchiere di vino a pasto è l'apporto che sarebbe meglio non superare.

Per contrastare la ritenzione idrica data dal sodio contenuto nel sale da cucina, oltre a limitare questo il più possibile, è consigliabile scegliere vegetali ricchi di potassio - **come patate, spinaci, kiwi e banane**. Da limitare anche i condimenti: sebbene l'olio extravergine di oliva contenga preziose sostanze antiossidanti è bene non esagerare: per sfruttarlo al meglio va usato a crudo e non più di 2-3 cucchiaini per ogni pasto principale.

Depurarsi bevendo

Decotto depurativo al tarassaco. Bollire per qualche minuto 25 g di radici di tarassaco in mezzo litro di acqua, lasciar raffreddare, scolare e bere durante il giorno. Volendo, dolcificare con miele.

Decotto depurativo e drenante. Favorisce l'eliminazione delle tossine e contrasta gonfiori e ritenzione idrica. In parti uguali: tarassaco radice, gramigna foglie, carciofo foglie, ortica foglie, cicoria (*cicorium intibus*). Mettere le erbe in acqua fredda e quindi portarla a bollore per cinque minuti circa. Spegnerne la fiamma e lasciare a macero per pochi minuti, quindi filtrare. Una volta pronto, il decotto dura 24 ore; visto il suo sapore amarognolo è consigliato un cucchiaino di miele. Berne una-due tazze al giorno lontano dai pasti.

Un menù tutto verde

Ecco una schema dietetico, decisamente leggero, vegetariano e ricco di alimenti disintossicanti.

- Spremuta di limone o di altri agrumi
Dopo almeno una ventina di minuti dalla spremuta:
- Colazione**
 - Yogurt bianco magro con fiocchi di cereali oppure del pane integrale tostato con marmellata senza zuccheri aggiunti
 - Una tazza di tè verde
- Metà mattina**
 - Uno yogurt magro al naturale oppure frutta
 - Un'insalata di carciofi crudi o di altre verdure crude con olio e limone
- Pranzo**
 - Un primo a base di riso integrale o altri cereali condito semplicemente
 - Una fettina di pane integrale tostato
- Metà pomeriggio**
 - Frutta e tè verde o tisana
 - Minestra di cereali e legumi (da alternare con creme di verdure)
- Cena**
 - Ricotta magra (o altri piatti proteici magri, come il pesce) con verdure miste al vapore condite con olio e spezie (curcuma, curry, rosmarino, senape...)
 - Una fettina di pane integrale tostato
- Dopocena**
 - Una coppetta di fragole o di altri frutti rossi

Non prendere un caffè dopo l'altro.

Il caffè allevia temporaneamente la fatica, ma non dà energia: dopo un'ora, ti ritrovi più spossata di prima.

Bevi tè forte o guaranà.

Un tè lasciato in infusione tre minuti è più "carico" e ti dà la sveglia grazie ai tannini, che permettono di assimilare gradualmente la caffeina che contiene. Per sentire meno la fatica e tenere alto l'umore, può essere utile anche un integratore alimentare a base di guaranà (ottenuto da una radice brasiliana) dall'effetto tonico molto efficace. Ma non esagerare perché contiene parecchia caffeina.

Non fare due soli pasti al giorno.

In questo modo il metabolismo rallenta. Il segreto è fare cinque pasti. Oltre a stimolare il metabolismo, che viene sollecitato a bruciare di più, questa strategia mantiene stabile il livello di zuccheri nel sangue.

Evita i cibi grassi e i fritti.

Nessuna dieta li consiglia, ma cerca di non farti tentare, specie in questa stagione. Perché obbligano il fegato a un superlavoro che, in primavera, si fa sentire di più.

Condisci sempre le verdure con un filo di olio d'oliva a crudo.

L'olio permette di assimilare le vitamine liposolubili dei vegetali (utili, fra le altre cose, per combattere la stanchezza): in assenza di grassi, andrebbero perse.