

Christopher Vasey

ANTINFIAMMATORI NATURALI

Prevenire e curare in modo efficace, senza effetti collaterali



Christopher Vasey

ANTINFIAMMATORI NATURALI

Prevenire e curare in modo efficace, senza effetti collaterali



Indice

PRIMA PARTE - LA SINDROME INFIAMMATORIA	7
1. Le difese organiche e l'infiammazione	9
Perché il corpo deve difendersi?	
Chi sono gli aggressori del corpo?	
Come si difende il corpo?	
La reazione infiammatoria.	
Conclusione	
2. La reazione infiammatoria	31
Arrossamento	32
Tumefazione (o gonfiore)	34
Dolore	36
Calore	38
Pulizia	39
Riparazione	40
Le difese immunitarie	
I mediatori dell'infiammazione	
Conclusione	44
3. Malattie con infiammazione	
L'occhio e le sue malattie	47
L'orecchio e le sue malattie	
La bocca e le sue malattie	
Il tubo digerente e le sue malattie	53
Le vie respiratorie superiori e le loro malattie	
Le vie respiratorie inferiori e le loro malattie	
I vasi sanguigni e le loro malattie	
I reni, la vescica e le loro malattie	
Le articolazioni, i muscoli, i tendini e le loro malattie	
La pelle e le sue malattie	
Le allergie	
Gli organi sessuali e le loro malattie	
La febbre	
Conclusione	
4. L'azione degli antinfiammatori	
Le prostaglandine (PGE)	
Infiammazione acuta e cronica	
Modalità d'azione generali degli antinfiammatori	
Piccola storia della scoperta degli antinfiammatori	
Antinfiammatori naturali: gli omega-3	
Conclusione	101

SECONDA PARTE - GLI ANTINFIAMMATORI NATURALI

5. Le piante medicinali antinfiammatorie	105
Osservazione speciale sugli oli essenziali	
Ribes nero	
Peccio nero	
Pino silvestre	
Basilico	
Camomilla romana	
Curcuma	
Eucalipto citrato	
Eufrasia	
Gaultheria	
Artiglio del diavolo	
Alloro	
Lavanda vera	
Olmaria	
Salice bianco	
Propoli	
Betulla	
Quercia	
Cumino nero	
Conclusione	
Conclusione	. 150
6. Gli integratori alimentari ad azione antinfiammatoria	139
Gli omega-3	. 140
Olio di perilla	
Olio di lino	
Olio di camelina	. 148
Olio di canapa	. 149
Olio di noci	. 150
Olio di colza	
Olio di germe di grano	
Olio di soia	
L'enotera	
La borragine	. 160
L'olio di pesce	
Gli integratori basici	
Conclusione	
7. L'idroterapia fredda	
I limiti dell'idroterapia fredda	
I benefici dell'idroterapia fredda	
Alcune applicazioni idroterapiche fredde	
Conclusione	. 184
	105
Indice delle malattie e delle piante antinfiammatorie da utilizzare	
Nota sull'autore	190

Introduzione

Gli antinfiammatori figurano tra i farmaci più venduti. Non solo è elevato il numero delle malattie infiammatorie, ma sempre più persone ne sono colpite, in maniera via via più grave. Gli antinfiammatori farmaceutici (aspirina, cortisone ecc.) sono potenti ed efficaci. Tuttavia, presentano numerose controindicazioni che ne rendono l'utilizzo problematico.

È pertanto interessante sapere che la natura ci offre una moltitudine di piante medicinali, come pure di altri rimedi ad azione antinfiammatoria. Questi hanno il grande vantaggio di essere privi di effetti collaterali nocivi. Cionondimeno, la medicina naturale non si limita a lottare contro i sintomi, bensì agisce principalmente sul terreno che ne ha permesso la comparsa. Cerca dunque in primo luogo di eliminare la causa della malattia e solo secondariamente agisce in maniera sintomatica. Gli antinfiammatori che utilizza sono di conseguenza supportati, nella loro attività, da una correzione profonda del terreno come trattamento di base. In questa sede non affronteremo la questione del ripristino del terreno e della distruzione dei microbi responsabili di una grossa parte delle infiammazioni, giacché è già stata trattata in dettaglio in altri due miei testi.¹ Lo scopo di questo libro è di presentare l'infiammazione dal punto di vista della medicina naturale, ricollocarla nel quadro generale dei processi di difesa dell'organismo e presentare una selezione di antinfiammatori naturali e non nocivi. Il loro impiego può avvenire come automedicazione nei casi semplici, ma è tassativo rivolgersi a un terapeuta qualificato se i disturbi sono gravi, come pure in caso di dubbio.

¹ Manuale di disintossicazione, Piemme, 1992 e Alternatives naturelles aux antibiotiques, Jouvence, 2004.

1.

Le difese organiche e l'infiammazione

li sforzi che il corpo compie per proteggersi da un agente irritante o aggressivo (microbo, veleno ecc.) sono spesso accompagnati da una fastidiosa e dolorosa infiammazione. Parecchi malati preferirebbero non doverne soffrire. Tuttavia, le infiammazioni non si limitano ad accompagnare le reazioni di difesa dell'organismo, ma ne costituiscono anche una parte. Ecco perché a riguardo si parla di "reazione infiammatoria", rivelando così il ruolo utile e attivo che svolgono nella difesa dell'organismo. Non possiamo pertanto farne a meno.

Per capire fino in fondo che cosa sono le infiammazioni, dobbiamo affrontare tre grandi domande:

- 1. Perché il corpo deve difendersi?
- 2. Chi sono gli aggressori?
- 3. Come si difende?

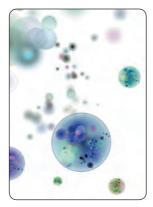
Perché il corpo deve difendersi?

Il corpo utilizza vari meccanismi per difendersi, i quali puntano a proteggere le cellule ma anche il loro ambiente: il terreno.

Le cellule del corpo umano

Il corpo umano è qualcosa di estremamente complesso. È costituito da cinquantamila miliardi di cellule. Queste sono di varietà diverse, a seconda dell'organo o della parte di organo cui appartengono. Ciascuna ha il suo lavoro da svolgere, ma lo esegue seguendo la logica che dirige il corpo intero. Si adegua al tutto o addirittura vi si sottomette. È un fatto indispensabile, ne va del buon funzionamento dell'insieme e della sua sopravvivenza.

Questo insieme di cellule dato dal nostro corpo non può tollerare al suo interno cellule estranee, in contrasto con l'armonia generale.



50.000 miliardi di cellule costituiscono il corpo umano.

Di tutte le cellule estranee che penetrano nel corpo, la maggior parte viene "uccisa". Questo accade con le cellule che appartengono agli alimenti che consumiamo. Vengono scisse in particelle più piccole, le quali saranno integrate nei nostri tessuti.

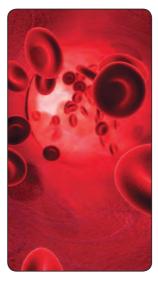
Per esempio, le cellule che costituiscono una verdura o della carne non sopravvivono così come sono. La cottura e i vari stadi della digestione le dividono in elementi semplici (aminoacidi, vitamine ecc.), che verranno poi integrati nella struttura del corpo o utilizzati come carburante.

Una parte delle cellule che penetra in noi non viene uccisa (o non subito). Si tratta dei microbi, cioè batteri, alghe, lieviti e parassiti. Alcuni di loro si integrano perfettamente nell'economia generale del corpo, come accade per quelli che rinnovano la flora intestinale. Altri però, a causa delle loro caratteristiche, non sono in grado di integrarsi armoniosamente nell'organismo. Non contribuiscono al benessere generale bensì vivono, secondo i loro bisogni, a spese e a scapito dell'insieme. Costituiscono una minaccia per il buon funzionamento del corpo e talvolta per la sua sopravvivenza. L'organismo pertanto deve reagire a questi aggressori per proteggersi.

Il terreno

Parlare soltanto di cellule rischia di dare una falsa immagine del corpo o una visione troppo frammentaria. Dobbiamo parlare anche dell'ambiente in cui si trovano le cellule, in altre parole del terreno. Questo ambiente è liquido e rappresenta il 70% del peso del corpo. È costituito da quattro diversi tipi di fluidi:

1. Il sangue, liquido rosso che circola nella rete vascolare, cioè nelle arterie, nelle vene e nei capillari sanguigni, è assai noto. Rappresenta il 5% del peso del corpo.



Il sangue rappresenta il 5% del peso del corpo.

- 2. Il siero extracellulare avvolge e bagna esternamente le cellule. Riempie i piccoli spazi o interstizi che le separano le une dalle altre, da cui l'altro nome di liquido interstiziale. Costituisce l'ambiente esterno delle cellule, il grande oceano in cui sono immerse. Il siero extracellulare è di colore biancastro. È costituito da plasma sanguigno, cioè la parte liquida da cui è formato il sangue. Il colore chiaro o bianco gli deriva dal fatto di essere privo di globuli rossi.
- 3. La linfa circola nei vasi linfatici. Ha fondamentalmente la stessa composizione del siero extracellulare. Il suo colore è anch'esso biancastro. La linfa rimuove dal siero extracellulare una parte delle tossine prodotte dalle cellule, per portarla al sangue. I vasi linfatici infatti si riversano nella rete sanguigna, a livello delle vene succlavie. La linfa e il siero extracellulare rappresentano il 15% del peso del corpo.
- 4. Il siero intracellulare è il liquido che si trova all'interno delle cellule. Considerato che le cellule sono invisibili a occhio nudo, questo spazio interno è estremamente ridotto. Se tuttavia li sommiamo, tali spazi arrivano anch'essi a costituire un volume di grosse dimensioni. Il siero intracellulare infatti rappresenta il 50% del peso del corpo. Questo liquido è di colore biancastro e presenta ugualmente una composizione simile a quella del siero extracellulare.

L'insieme di questi liquidi costituisce il terreno e rappresenta il 70% del peso del corpo. Le cellule dipendono interamente dai suddetti liquidi, i quali portano loro le sostanze nutritive (ossigeno, minerali, aminoacidi ecc.) di cui hanno bisogno per funzionare. Gli stessi liquidi trasportano le scorie o tossine espulse dalle cellule fino agli emuntori (fegato, intestino, reni,

pelle e polmoni), perché vengano eliminate dall'organismo.² La sopravvivenza delle cellule dipende quindi da questi liquidi. Se essi non portano loro tutte le sostanze nutritive necessarie, le cellule si indeboliscono e non riescono più a svolgere correttamente il loro lavoro. Se sono sature di scorie, soffocano e vengono aggredite dai veleni che contengono.

Esiste quindi una composizione ideale del terreno, la quale garantisce alle cellule un ambiente ottimale per funzionare. Qualunque sostanza che penetra nel terreno ne modifica la composizione e di conseguenza influisce sullo stato di salute delle cellule, in bene o in male. L'influenza sarà positiva se la sostanza può essere integrata nell'organismo, cioè se trova posto nella struttura e nell'economia del corpo. In caso contrario, l'influenza sarà negativa e le cellule saranno in pericolo. L'organismo si vedrà costretto a reagire con forza più o meno intensa a seconda della pericolosità dell'aggressore, per neutralizzarlo ed eliminarlo.

Chi sono gli aggressori del corpo?

Esistono numerosi aggressori in grado di provocare una reazione di difesa nel corpo. Possiamo classificarli in quattro gruppi, secondo la loro origine.

Aggressori microbici

I microbi, cioè batteri, virus e lieviti, sono esseri viventi che possiedono una loro logica di funzionamento. Non trovano spazio nell'organismo umano, in quanto ospiti estranei che

² V., dello stesso autore, Manuale di disintossicazione, Piemme, 1992.



Il batterio *Streptococcus* è una delle cause della polmonite.

ne alterano il funzionamento (a parte i batteri che costituiscono la flora intestinale). Penetrando e moltiplicandosi nel corpo, lo aggrediscono in vari modi.

Se una parte dei microbi sopravvive negli organi cavi, come intestino e vescica, un'altra parte trova condizioni favorevoli di vita solo dentro le cellule. Per penetrarvi, secerne enzimi che attaccano la membrana cellulare. La distruzione di una superficie, anche minuscola come questa, permette a tali microbi di penetrarvi.

Una volta all'interno, secernono altri enzimi che scinderanno le grosse molecole circostanti in particelle sufficientemente piccole da essere assimilate. Pertanto, il nucleo, gli organelli e il citoplasma della cellula verranno distrutti per diventare cibo.

Durante un'infezione, tuttavia, ad agire non è un unico microbo, bensì migliaia di microbi dello stesso genere, che aggrediscono interi tessuti. Ne possono conseguire lesioni più o meno estese, che altereranno il funzionamento dell'organo cui appartengono le cellule e, di conseguenza, il corpo intero.

I microbi aggrediscono l'organismo anche mediante le tossine che producono. In quanto esseri viventi, i microbi (tranne i virus) producono scorie e residui metabolici, normale conseguenza del loro funzionamento. Espellono queste scorie nel loro ambiente diretto, cioè nei tessuti.

Alcune di queste sostanze sono tossiche per l'essere umano, anche nelle quantità per forza di cose minime in cui sono prodotte. Quando vengono trasportate dal flusso sanguigno in altre parti del corpo, causano danni nell'ambiente circostante,

ma anche in quello più remoto. Il livello di tossicità di queste tossine non è uniforme. Alcune esercitano effetti lievi, altre devastanti.

Aggressori chimici

Le sostanze che penetrano nel nostro organismo sono di due tipi. Alcune sono adatte ai suoi bisogni. Il corpo riesce a integrarle e sono pertanto fisiologiche. Altre non fanno parte di ciò che deve ricevere e non possono essere utilizzate. L'organismo non riesce a integrarle nei normali cicli biologici. Penetrando, ne alterano e ne mettono in pericolo il funzionamento. Non si tratta quindi di microbi, che sono esseri viventi, bensì di sostanze o di molecole varie che, a causa delle loro caratteristiche, aggrediscono il corpo.



L'amanita muscaria rientra tra gli aggressori chimici tossici.

Tra questi aggressori chimici si annoverano le molecole del regno vegetale e animale dette "veleni" o "sostanze tossiche" per il corpo a causa dei loro effetti. Vi troviamo il veleno d'ape, di vespa, di serpente e di insetti vari, i funghi velenosi, le piante tossiche ecc. Ne fanno altresì parte le sostanze chimiche di diverse origini: metalli pesanti dall'inquinamento dell'aria, del terreno e dell'acqua, farmaci, vaccini e prodotti di trattamento dei vegetali (insetticidi, pesticidi).

Per chi è allergico gli allergeni (polline, polvere, molecole di certi alimenti) rientrano anch'essi tra i potenziali aggressori, in grado di scatenare una reazione infiammatoria di difesa.

GLI AGGRESSORI DEL CORPO

I microbi

I veleni

I corpi estranei

Le tossine



Il veleno di vipera, un altro aggressore chimico.



Gli allergeni, come il polline, possono scatenare una reazione infiammatoria di difesa.

Aggressori fisici

Vari corpi estranei possono penetrare nel nostro organismo. Essendo estranei, il corpo dovrà difendersene. Una parte di essi penetra in noi dall'esterno. Sono le schegge che si piantano nella nostra carne, piccoli frammenti di legno, spine di ricci di mare o di rosa e anche particelle metalliche (schegge di granata nei conflitti armati). Un'altra parte proviene dall'interno del corpo, per esempio nel caso di gravi affezioni articolari. Con la degradazione dei tessuti, frammenti di cartilagine o di osso si staccano. Con la loro presenza tra le superfici di contatto di due ossa dell'articolazione, generano lesioni e una reazione infiammatoria.

Anche le cellule morte del corpo possono rappresentare una minaccia per l'organismo, se presenti all'improvviso in numero troppo elevato nei tessuti. Le cellule muoiono in continuazione e il corpo se ne sbarazza. A volte però ne viene ucciso o distrutto un numero eccessivo. La massa di cadaveri che ne risulta va oltre le capacità di evacuazione dell'organismo e diventa una minaccia. Un tale eccesso di cellule morte può derivare da un trauma. Uno shock violento su una parte dell'organismo schiaccia e distrugge un numero più o meno elevato di cellule.

Una situazione analoga si presenta in caso di distruzione dei tessuti causata da una grave ustione, sia essa dovuta a una fiamma,



Davanti alla puntura di una spina, il corpo deve difendersi.

un oggetto estremamente caldo, radiazioni ionizzanti (radioterapia o esplosione atomica) ma anche semplicemente una forte insolazione

Aggressori tossinici

Le tossine sono scorie derivanti dal normale funzionamento del corpo. Fintanto che sono presenti in piccole quantità, vengono ben tollerate. In caso contrario, rappresentano un'aggressione per l'organismo. Le tossine provengono principalmente dagli alimenti che consumiamo. L'impiego di proteine alimentari produce per esempio acido urico, urea e creatinina, mentre quello di grassi for-



L'acido piruvico dello zucchero produce tossine acide.

nisce acidi grassi saturi e colesterolo.

Numerosi alimenti producono tossine acide: l'acido piruvico dello zucchero bianco, l'acido fitico del pane, l'acido acetacetico dei grassi ecc.

In caso di sovralimentazione, il corpo riceve più sostanze nutritive di quante gliene servano e una parte di esse rimane inutilizzata. Queste sostanze ostruiscono dunque il terreno e, benché nutritive, possono essere considerate delle tossine. Inoltre, fermentando o putrefacendosi nell'intestino, gli alimenti producono numerosi veleni (scatoli, indoli, fenoli, ptomaine), tutte tossine che avvelenano l'organismo. Le sostanze eccitanti come il caffè, il tè, il cacao, l'alcol e il tabacco contribuiscono anch'esse all'apporto di tossine.

La presenza di un certo numero di tossine nel corpo è normale. L'organismo è attrezzato per eliminarle. Non costituiscono per lui un'aggressione, fintanto che presenti in piccole quantità. Purtroppo, nella nostra epoca di sovralimentazione, la produzione di tossine è superiore alle capacità eliminatorie degli emuntori (fegato, intestino, reni, pelle, polmoni).

Certe tossine non hanno alcun carattere aggressivo o irritante. La loro presenza in massa si limita a ostruire, disturbare e congestionare gli organi. Altre invece sono aggressive e irritanti. A una concentrazione normale nel terreno, non feriscono le cellule. Ma quando il loro numero aumenta, il carattere corrosivo e irritante si fa pienamente sentire. Possono allora aggredire e infiammare i tessuti.

La gotta per esempio è un'infiammazione dell'alluce causata da un eccesso di acido urico, una tossina alimentare. Numerosi eczemi sono provocati da un eccesso di acidi che provengono dagli alimenti, eliminati poi attraverso il sudore. Il sovraccarico di residui di amido nei bronchi può generare infiammazione, senza che sia presente nessun microbo.

Qualunque terreno fortemente carico di tossine subisce un'irritazione diffusa, che tende a manifestarsi sotto forma d'infiammazione a livello degli organi, i quali fanno molta fatica a tollerare il carico tossinico.

Come si difende il corpo?

Il problema fondamentale cui un corpo che si difende deve far fronte è la presenza di elementi nocivi al suo interno (tossine, veleni, microbi, allergeni). Il suo principale obiettivo sarà dunque quello di eliminarli per preservarsene.

Ben si sa che l'organismo si sforza in continuazione di sbarazzarsi di ciò che nuoce al suo funzionamento e alla sua sopravvivenza. I cinque emuntori del corpo (fegato, intestino, reni, pelle e polmoni) filtrano costantemente le scorie e i veleni dal sangue. Li espellono poi rispettivamente nella bile, nelle feci, nell'urina, nel sudore e nell'aria espirata.

Questo lavoro di eliminazione, che costituisce un metodo di difesa, si manifesta in maniera intensa quando il sovraccarico degli elementi nocivi aumenta. Adotta forme ben visibili o addirittura spettacolari, la cui natura eliminatoria però in genere non viene riconosciuta.

Si tratta di tutte le malattie classificate: foruncoli, bronchite, orticaria, tosse ecc. In allopatia sono considerate patologie con cause e caratteristiche diverse. In medicina naturale invece si ritiene abbiano la stessa causa, un accumulo di tossine, e manifestino lo stesso sforzo, quello compiuto dal corpo per eliminare le scorie e i veleni che lo minacciano. Le loro diverse caratteristiche nascono unicamente dalla diversa ubicazione in cui ha luogo la reazione.



La tosse permette di liberarsi da un eccesso di scorie nocive per il corpo.

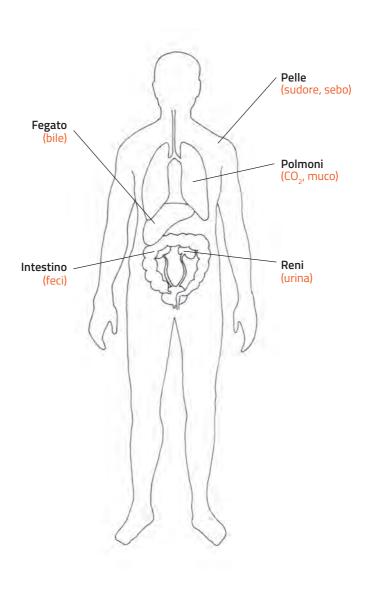
A causa della loro natura prevalentemente eliminatoria, le malattie in medicina naturale sono considerate in primo luogo crisi di pulizia o di disintossicazione.

La natura fondamentalmente eliminatoria di queste malattie è facile da osservare. A livello delle vie respiratorie, per esempio, l'eliminazione delle tossine (cui talvolta si aggiunge un'infezione) si chiama sinusite se avviene a livello dei seni nasali, raffreddore se a livello del naso, faringite se nella faringe, bronchite se nei bronchi ecc. L'impressione generale è che

si tratti di malattie senza alcun elemento in comune, giacché ciascuna ha un suo nome. Tutte però sono la manifestazione degli sforzi compiuti dal corpo per liberarsi da un accumulo di scorie e veleni, la cui presenza è per lui un pericolo.

Poiché l'organismo si difende in continuazione cercando di sbarazzarsi degli elementi nocivi che lo minacciano, le manifestazioni visibili della sua attività differiscono nel corso del tempo. Variano in funzione del rapporto di forza tra l'invasore (tossine, microbi, veleni) e chi viene invaso (il corpo).

Distinguiamo pertanto quattro grandi tappe attraverso le quali passano i processi di difesa.



I cinque emuntori di eliminazione delle tossine

Le quattro tappe delle difese organiche

Nelle prime due tappe vi è un aumento dell'intensità delle difese, mentre nelle ultime due una diminuzione.

LE QUATTRO TAPPE DELLE DIFESE ORGANICHE		
Qualità della reazione	Tipo di malattia	
■ Debole	■ Malessere	
■ Acuta	Malattie acute	
■ Cronica	Malattie croniche	
Assenza di reazione	Malattie degenerative	

Prima tappa: reazione debole (malessere)

Il corpo è in qualche modo infastidito da alcuni elementi. La loro concentrazione e il loro carattere nocivo sono deboli. I disagi della loro presenza non sono sufficientemente intensi da scatenare una reazione viva. Il corpo reagisce, ma debolmente. Compaiono allora indisposizioni passeggere, insolite tensioni



Il mal di testa, segnale d'allarme di una perturbazione nel corpo.

nervose, insonnia, mal di testa ecc. Sono tutti segnali d'allarme che ci indicano la comparsa di influenze perturbatrici e il fatto che il corpo sta cominciando a lottare. Non siamo ancora allo stadio delle malattie propriamente dette, bensì solo a quello del malessere.

Se non facciamo nulla per eliminare le cause del disturbo, questo aumenta. Il corpo dovrà allora reagire con maggior vigore, cosa che avviene nella tappa seguente.