



Infermieristica e Cure complementari

A cura di Iacchia Valentina*

Siamo ormai in prossimità dell'arrivo della primavera e come ogni anno questa stagione, che da un punto di vista simbolico rappresenta la rinascita per eccellenza, si avvicina a noi trovandoci stanchi e provati dagli insulti dell'inverno.

Per questo il percorso che voglio proporvi è una riflessione relativa ai rimedi più adatti per vivere bene questo momento di passaggio (resta sottinteso che le seguenti sono linee guida generali, mentre la personalizzazione del rimedio permetterebbe di raggiungere risultati migliori).

Il primo problema da gestire è che il nostro organismo stenta a liberarsi delle tossine accumulate; spesso l'affaticamento, l'apatia e le occhiaie sono proprio segni di questo accumulo e contemporaneamente della debolezza dell'energia del meridiano di rene.

Per questo sarà necessario bere molto sotto forma di acqua, di succhi non zuccherati, centrifugati, di tè verde e di tisane.

Tra le piante che favoriscono l'**eliminazione dei liquidi** vi segnalo: **betulla**, **centella**, **pilosella**, **coriandolo**, **spirea**. Un altro rimedio molto gradito ai nostri reni è l'**equiseto** o coda cavallina che può essere assunto anche in tintura o in compresse a secondo delle necessità della persona, e va a risolvere a lungo andare i problemi anche più gravi di **ritenzione idrica** come la **cellulite**. L'**equiseto**, inoltre, è nota per le sue **proprietà remineralizzanti** a causa dei suoi principi attivi: silice, sali di potassio e flavonoidi. Una miniera di sostanze utili al nostro organismo affinché la primavera non ci colga impreparati!

Un altro organo che energeticamente deve essere sostenuto nel periodo della primavera è il fegato, il suo disequilibrio da origine al sentirsi, **stanchi e spessati** e persino un po' **depressi**.

Immaginiamo il nostro fegato come un **sacco gonfio di tossine** accumulate durante le abbuffate invernali, lo stress del lavoro, delle festività, della crisi economica e del maltempo. Meglio non pensarci troppo ma



comunque agire per tempo. Il questo caso un grande aiuto proviene dal Tarassaco, sia consumato in insalata sia sotto forma di **decocto**. Per preparare il **decocto**, dobbiamo utilizzare le **radici**: puliamole, tagliamole a listelle e facciamole essiccare al sole per poi conservarle in un vaso di vetro lontano da fonti luminose; naturalmente è possibile acquistare le radici già essicate in erboristeria. Per i nostri scopi, sarà sufficiente utilizzare un cucchiaino di droga da far bollire per una ventina di minuti nell'acqua di una tazza da tè. Il **decocto di tarassaco** va bevuto preferibilmente **dopo i pasti principali**. In un mese otterremo grandi benefici!

Ma il posto d'onore tra i rimedi che possiedono azione stimolante ed adattogena è occupato dal **GINSENG**. La sua terra d'origine è l'Asia ma il suo uso è conosciuto e diffuso in tutto il mondo. La parte utilizzata è la radice i cui principi attivi più importanti sono i ginsenosidi. Come **STIMOLANTE** aumenta la concentrazione e facilita l'apprendimento; per queste sue caratteristiche è indicato per studenti che devono affrontare esami ma anche per chi fa lavoro

che necessitano di attenzione e lucidità.

Studi recenti hanno evidenziato anche altre proprietà di questa pianta. Sembra che **MIGLIORI IL TONO DELL'UMORE** ed è quindi particolarmente consigliabile nei cambi di stagione quando è più facile che si manifesti, insieme alla fatica, anche un po' di malinconia.

In più sembra dimostrato che possieda un'azione **IMMUNOSTIMOLANTE**. C'è, infatti, chi sostiene che i ginsenosidi possano stimolare le cellule immunitarie aumentando di un 30% la produzione di anticorpi.

Si può utilizzare in capsule, come estratto secco standardizzato e titolato in ginsenosidi, ma più generalmente si trova disponibile come prodotto in compresse. Di solito è bene assumerlo nelle prime ore della giornata per sfruttare appieno tutte le sue proprietà. Si può trovare in associazione con altre piante quali guaranà o eleuterococco.

Altre due piante che presentano queste caratteristiche sono **RHODIOLA ROSEA** e il **BAOBAB**. La prima nasce in Siberia e viene donata dalle popolazioni locali ai gio-



vani sposi perchè abbiano una prole bella e numerosa! È utilizzata oltre che per combattere lo stress anche per aumentare la virilità e ridurre il senso di fame nervosa. Il secondo aiuta il recupero dopo uno sforzo, dà energia e viene utilizzato anche come remineralizzante per la fragilità ossea.

Inoltre ci si può aiutare utilizzando prodotti come la **PAPAIA FERMENTATA** o l'**ECHINACEA** che aumentano le nostre difese immunitarie senza stimolare ulteriormente l'organismo.

Un'altra causa del senso di stanchezza di cui possiamo soffrire in questa stagione è il calo di vitamine e sali minerali.

È consigliabile assumere per un paio di mesi un multivitaminico e multi minerale tipo il succo puro di **ALOE** che contiene sodio, potassio, magnesio, calcio, manganese, ferro, rame, zinco, cromo, vit. B1, B2, B3, B6, C, acido folico, vit. A, vit. E. Inoltre è un potente antiossidante, antibatterico, antimicotico e antivirale. Se ne prende un misurino 1 – 2 volte al giorno e poi si conserva in frigo per 1 mese.

Un'ultima annotazione la meritano due ALGHE: **ALGA SPIRULINA** e **ALGA KLAMATH**.

La prima è ricca di vit. B12, **acido folico** e ferro; la seconda, raccolta nell'omonimo lago nell'Oregon, sembra che possieda proprietà immunomodulanti, antiossidanti, antivirali e antinfiammatorie.

Un'altro rimedio particolarmente indicato in primavera è la **violetta** è un fiore molto comune nei nostri giardini ed esiste in diverse varietà; la più comune è la **Viola del Pensiero** (*Viola tricolor*) che cresce spontaneamente. Può essere utilizzata per i problemi cutanei come **Lozione calmante e rinfrescante**: in un recipiente mettere 100 gr di fiori e foglie di violette, versarci sopra 1/4 di litro di acqua bollita, coprire e lasciare in infusione per almeno 4 ore. Filtrare e conservare la

lozione ottenuta in una boccetta ben chiusa.

Passare sul viso e sul collo mattina e sera, dopo la pulizia. E per i più golosi vi segnalo lo **scioppo** alla violetta: mettere 100 gr di fiori freschi in infusione in un litro d'acqua bollita. Lasciare macerare per un'intera giornata in un recipiente coperto, poi si filtra e si aggiunge 1 kg di zucchero. Si mescola bene e si conserva in una bottiglia.

Ottimo per **insaporire** i dolci, ma anche per combattere la **tosse**: la dose, in questo caso, è di tre cucchiaini al giorno.

Inoltre, come ben sappiamo l'alimentazione può incidere molto sui nostri livelli di energia.

Agli inizi del XX secolo un medico svizzero, Max Bircher Benner, inventore del muesli, consigliava cibi crudi poiché li considerava provvisti di una vitalità naturale e capaci di trasmetterla a chi li consumava. E in questo periodo è ciò che ci serve, parlo prevalentemente di frutta e verdura ma anche cereali, noci e semi (es. lino, sesamo, zucca, girasole, etc.).

Naturalmente sarebbe bene che la frutta e la verdura fossero biologici e consumati nell'arco di breve tempo dall'acquisto.

Parlando di alimenti energetici vorrei spendere due parole su un alimento molto energetico ma anche molto apprezzato a tutte le età: il **CIOCCOLATO**.

È consigliato a chi fa sport, ai convalescenti e ai ragazzi nell'età dello sviluppo. Una tazza di cioccolata può tirare un po' su chi soffre di depressione poiché contiene magnesio e teobromina, la xantina con un effetto eccitante un po' come quello del caffè. In più contiene feniletilamina che dà una sensazione di benessere simile a quella provocata dalle endorfine, sostanze naturali prodotte dal nostro organismo. C'è anche il fosforo che agisce sulla memoria e, secondo uno studio condotto dal Forsyte Dental Center di Boston, nel cacao è presente un batterio, lo *Streptococcus mutans*, che ostacola la formazione della carie. Un toccasana in tutti i sensi! (basta non esagerare).

