

I vari effetti dell'echinacea

Molte ricerche scientifiche hanno dimostrato l'effetto positivo dell'echinacea sul sistema immunitario. L'echinacea manifesta la sua efficacia non solo prevenendo le malattie da raffreddamento nel periodo invernale (il 60% delle persone cavia che sono state pretrattate con l'echinacea non è raffreddato, mentre solo il 40% del gruppo placebo ha evitato tosse e raffreddore), ma anche curando quando i virus hanno già colpito (il decorso della malattia e dei sintomi dura solo cinque giorni anziché undici).

Si è inoltre rivelata efficace anche contro agenti patogeni più gravi, come ad esempio i funghi (*Candida albicans*) o nella terapia complementare nella cura del cancro (in determinati stadi pare addirittura che abbia un effetto antitumorale).

- In secondo luogo l'echinacea stimola la sudorazione e la salivazione. Entrambe le reazioni corporee sono infatti quasi una prova dell'efficacia dell'echinacea sul sistema immunitario. Febbre e sudore sono un modo in cui il corpo reagisce agli ospiti indesiderati: molti virus e batteri muoiono infatti già se si rende loro l'ambiente

- meno accogliente tramite l'innalzamento della temperatura corporea. Un altro fronte del sistema immunitario è costituito dalle mucose, da cui gli intrusi devono praticamente scivolare via senza riuscire a penetrare nel corpo. Ciò significa che sviluppare una maggior salivazione a livello orale e faringeo serve a tener lontani batteri, virus e altri agenti patogeni.

Il fatto che l'echinacea funzioni da cicatrizzante può essere facilmente accertato trattando le ferite con un unguento all'echinacea. Questo però ha sconcertato gli scienziati, poiché l'echinacea in effetti non contiene alcuna sostanza che acceleri necessariamente la guarigione – finché alla fine degli anni Cinquanta degli esperimenti sugli animali hanno dimostrato che l'echinacea stimola la produzione di fibroblasti.

Si tratta di un primo stadio verso le cellule connettive (fibrociti): queste a loro volta richiudono una ferita in un batter d'occhio, impedendo così che gli agenti patogeni si introducano nella piaga, cioè sotto la pelle.

L'ECHINACEA E LE ALLERGIE

Che gli alberi possano far starnutire, raffreddare e piangere le persone non è una novità, perlomeno per chi soffre di raffreddore da fieno. Per questo naturalmente non è da escludersi che possano presentare reazioni allergiche anche all'echinacea.

Per gli allergici che non tollerano il polline delle composite esiste chiaramente un rischio, pertanto dovrebbero fare per sicurezza il test descritto qui di seguito.

Se questo non è il vostro caso, ma avete comunque una tendenza a eventuali reazioni cutanee allergiche, per esempio la neurodermite o la psoriasi, l'echinacea può avere un effetto molto benefico per voi: la pelle migliora, il prurito si attenua e le infiammazioni vengono stroncate sul nascere.

POSSIBILI SINTOMI

Le manifestazioni cutanee provocate dall'echinacea possono essere bollicine, gonfiore, puntini rossi e/o prurito. Raramente sono stati osservati gonfiori facciali. Nei casi peggiori si sono verificati insufficienza respiratoria, vertigini o calo di pressione; ma in genere nessuno deve aspettarsi uno shock anafilattico (shock allergico) con conseguenze mortali. Per questo il test non presenta pericoli e dà ulteriore sicurezza – affinché la natura non nuoccia nei casi in cui può essere d'aiuto.

COME SCOPRIRE SE TOLLERATE L'ECHINACEA

Il modo migliore è quello di testare il succo di echinacea su una piega del braccio. Per persone prudenti e fortemente allergiche: dopo la doccia versate qualche goccia di succo nella piega del braccio e la-

sciatele agire per ventiquattr'ore. Oppure, se reagite meno sensibilmente, versate parecchie gocce di succo e aspettate solo un'ora.

- ⋮ Se la zona diventa rossa o se si formano delle bollicine,
- ⋮ usate il succo con molta cautela – come descritto sopra.
- ⋮ Se si tratta di una reazione cutanea molto violenta (forte
- ⋮ prurito e gonfiore), consultatevi con un medico prima
- ⋮ di usare ancora l'echinacea. Dopo il test, lavate accurata-
- ⋮ mente la zona interessata con acqua fredda. Tutti dovreb-
- ⋮ bero tollerare le pastiglie e le capsule.

Il sistema immunitario: come funziona, dove agisce l'echinacea?

Il sistema immunitario dell'uomo è una formidabile invenzione della natura. Quando funziona correttamente, le cellule tumorali e i germi patogeni hanno delle probabilità molto ridotte di ottenere qualcosa. Ognuno di noi infatti possiede un intero esercito di queste cellule degenerate, ma fortunatamente per la maggior parte non ci ammaliamo – perlomeno finché il nostro sistema immunitario è al massimo della forma.

È capitato quasi ad ogni medico: la regressione “spontanea” di tumori che avevano già raggiunto una dimensione considerevole; la guarigione “miracolosa” di malati che la medicina classica aveva già abbandonato come casi disperati.

E da sempre sono note situazioni di questo tipo: una scuola viene chiusa per un'epidemia di scarlattina, gli scolari si ammalano in successione, tranne uno – nonostante la sera prima che il suo migliore amico

si ammalasse egli avesse mangiato dal suo stesso piatto. Anche ai tempi di epidemie ben più pericolose – come il colera o la “morte nera”, la peste – si racconta che c’erano sempre delle persone a cui persino gli agenti patogeni più aggressivi non riuscivano a far nulla di male.

Questi non sono racconti miracolosi, e non c’è il coinvolgimento di alcuna forza misteriosa. La sola cosa sorprendente in questo contesto è che ancor oggi il sistema immunitario funzioni bene in così tante persone. Noi uomini “moderni” viviamo infatti come se volessimo distruggere intenzionalmente il nostro sistema immunitario:

- Ci “arrostiamo” per ore e poi facciamo anche le lampade, anche se da tempo gli scienziati hanno dimostrato che troppi raggi UV danneggiano il sistema immunitario.
- L’aria che respiriamo contiene sostanze nocive, ma noi non facciamo niente contro le “valanghe di lamiere” sulle nostre strade, che gravano ulteriormente sull’aria.
- A causa di un’alimentazione sbagliata introduciamo nel nostro corpo grandi dosi di sostanze chimiche. E ogni immunologo sa quanto queste sostanze nocive pregiudichino l’attività delle cellule immunitarie.
- Non ci chiediamo affatto se forniamo al nostro corpo le quantità necessarie di vitamine e minerali. Ma le cellule del sistema immunitario hanno bisogno

perlomeno di una discreta base vitale se devono proteggere il nostro organismo.

Tutte queste cause determinano dei disturbi del sistema immunitario legati ai comportamenti. Ce ne sono però anche altre: le malattie infettive, per esempio, possono sollecitare talmente il sistema immunitario che questo finisce per permettere ulteriori infezioni. Poi ci sono i disturbi del metabolismo (per esempio il diabete), gli interventi chirurgici, le terapie mediche (citostatica, radiazioni, lunghe terapie antibiotiche) che indeboliscono parimenti le difese corporee.

• Ma non appena il sistema immunitario si indebolisce, per i più svariati agenti patogeni – e anche per le cellule cancerose che si aggirano nel corpo – arriva l'occasione che aspettavano. Questo spiega come mai gli anziani si ammalano con maggiore frequenza dei giovani: il loro sistema immunitario non è più così attivo e in forma come quando erano giovani. Anche le cellule cancerose ne approfittano immediatamente. È questo il motivo per cui il cancro insorge spesso solo in età avanzata.

Tuttavia purtroppo capita sempre di più che anche persone giovani si ammalino di cancro. Spesso nei bambini si parla addirittura di accumuli di certi tipi di cancro – in particolare di leucemia.

Da tempo la medicina ha una spiegazione per questo fenomeno: si tratta del sistema immunitario che in

questi casi si è arreso. Il perché abbia smesso di combattere dipende da paziente a paziente. In ogni caso però il risultato è lo stesso: la persona interessata si trova esposta ai diversi agenti patogeni – cancro incluso – senza quasi possibilità di difendersi.

• Il funzionamento più o meno corretto del vostro sistema
• immunitario dipende da voi. Dovete solo prestargli un
• po' di attenzione e averne cura. Il suo "grazie" non si farà
• attendere e voi ve ne accorgete presto: vi sentirete gio-
• vani e attivi, e resterete (o diventerete) sani – senza rimedi
• miracolosi, senza farmaci sintetici, ma semplicemente
• con l'aiuto delle vostre forze.

AIUTO SPECIFICO E ASPECIFICO PER IL SISTEMA IMMUNITARIO

Alla nascita il bambino è protetto solo dall'immunità *innata*. Non è un male, dato che nel neonato sano la pelle e le mucose sono perfettamente in grado di respingere i primi attacchi degli agenti patogeni. Anche i fagociti migranti che si trovano nel tessuto e nei singoli organi del corpicino sono all'opera. Ma l'immunità innata offre solo una protezione limitata dai germi particolarmente aggressivi. L'arma più potente con cui il neonato può combattere contro gli intrusi è un'inflammatione – la guerra locale in cui il sistema immunitario della "prima linea difensiva" mobilita tutte le forze di cui dispone. Se non riesce ad annien-

tarli in questo modo, l'organismo del lattante è in balia degli agenti patogeni.

Quella che manca ai neonati – e nei primi mesi di vita anche ai lattanti – è l'immunità *acquisita*. È chiaro: il sistema immunitario acquisito si sviluppa solo in base ai contatti con i vari intrusi (antigeni). Ci vuole del tempo prima che i linfociti – i globuli bianchi preposti alla produzione di anticorpi – siano maturi per potersi assumere il loro importante compito. E anche una volta maturi, il lattante in pratica non possiede anticorpi: essi verranno prodotti solo quando l'organismo del bambino avrà superato con successo il primo contatto con i singoli agenti patogeni.

Nell'ambito del sistema immunitario acquisito non si può far molto dall'esterno, ma nel sistema immunitario aspecifico, cioè innato, si possono apportare molti miglioramenti con l'aiuto della medicina naturale.

Gli immunostimolanti aspecifici non si sviluppano in un punto o in una sola zona del sistema immunitario, ma influenzano contemporaneamente varie zone del sistema immunitario e diversi singoli punti. Questi rimedi vengono spesso ricavati dagli estratti delle piante officinali, fra cui i più noti immunomodulatori sono:

- l'*Echinacea purpurea* (rudbeckia color porpora),
- la *Thuja occidentalis* (albero della vita) e
- la *Baptisia tinctoria* (indaco selvatico).

I principi attivi importanti per l'immunomodulazione in queste piante sono le glicoproteine e i polisaccaridi. A ciò si aggiunge il fatto che i principi attivi dei tannini (nella tuia) combattono i virus. Già ognuna di queste tre piante ha un effetto immunostimolante o anche equilibrante sul sistema immunitario corporeo. Esse sono note soprattutto come rimedi contro il raffreddore (sotto forma di pastiglie e gocce acquistabili in farmacia senza ricetta). Ma studi più recenti sono giunti alla conclusione che questi immunomodulatori vegetali agiscono molto meglio e sono di aiuto in numerosi altri disturbi se combinati insieme. Nel frattempo è stata provata la loro efficacia in caso di:

- infezioni acute e croniche delle vie respiratorie di origine virale o batterica;
- *Herpes simplex labialis* (vescichette sulle labbra);
- predisposizione alle infezioni con temporanea debolezza delle difese immunitarie;
- infezioni cutanee batteriche;
- diminuzione patologica del numero di leucociti (leucopenia) dopo una radioterapia o una chemioterapia con citostatici dei tumori.

I medici, inoltre, utilizzano questi immunostimolanti aspecifici combinati in concomitanza della cura con antibiotici di gravi infezioni quali:

- angina,
- bronchite,
- infiammazioni delle cavità paranasali,
- infezioni alle vie urinarie,
- otiti e laringiti.

Vengono anche iniettati come soluzione o somministrati come supposte. In questo caso il paziente non ha bisogno di assumere così tanti o così forti antibiotici (cosa favorevole a causa dei loro effetti collaterali).

Qual è l'effetto di queste piante officinali sul sistema immunitario? Gli esperti possono presentare i seguenti risultati in base alle analisi effettuate:

- attivazione dei fagociti (macrofagi), che in tal modo diventano più voraci di corpi estranei e nello stesso tempo liberano più interleuchina 1 (sostanza messaggera del sistema immunitario);
- aumento della produzione di diversi linfociti T (soprattutto cellule helper CD4+);
- aumento della produzione di interleuchina 2;
- impulso alla produzione corporea di interferoni immunomodulanti;
- aumento delle difese aspecifiche tramite attivazione di granulociti (anch'essi fagociti).

Ciò che la natura ha escogitato per il nostro sistema immunitario è sorprendente.

