

natura & salute

Enrica Campanini, Stefania Biondo

BENESSERE NATURALE NELLA TERZA ETÀ

*Fitoterapia, Gemmoterapia, Omeopatia:
consigli e suggerimenti per vivere meglio dopo i 60*

Enrica Campanini, Stefania Biondo

BENESSERE NATURALE NELLA TERZA ETÀ

*Fitoterapia, Gemmoterapia, Omeopatia:
consigli e suggerimenti per vivere meglio dopo i 60*



Questo libro vuole essere uno strumento di informazione su quanto è possibile fare nell'ambito della medicina naturale (Fitoterapia, Gemmoterapia, Omeopatia) per la promozione della salute e del benessere. Resta basilare la figura del medico, il cui ruolo è fondamentale per effettuare una diagnosi corretta e impostare quindi la terapia medica, sia essa farmacologica, naturale o integrata, più appropriata ed efficace.

© 2026, Tecniche Nuove, via Eritrea 21, 20157 Milano

Redazione: tel. 0239090254

e-mail: libri@tecnichenuove.com

Vendite: tel. 0239090440

e-mail: vendite-libri@tecnichenuove.com

www.tecnichenuove.com

ISBN 978-88-481-4894-8

ISBN (pdf) 978-88-481-4895-5

ISBN (epub) 978-88-481-4896-2

Questo libro è disponibile e acquistabile in versione digitale

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso dell'editore.

All rights reserved. No part of this book shall be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, by anymeans, electronic, mechanical photocopying, recording or otherwise without written permission from the publisher.

Copertina: JDT, Milano

Realizzazione editoriale: Mokarta sas, Gorgonzola (MI)

Foto: Angelino Mereu

Immagine di copertina e disegni: Adobe Stock

Stampa: Logo, Borgoricco (PD)

Finito di stampare nel mese di gennaio 2026

Printed in Italy

Sommario

Prefazione (a cura di Alfredo Zuppiroli)	VII
Introduzione	XI
Capitolo 1 Invecchiamento e longevità in 30 punti	1
Capitolo 2 Invecchiamento e benessere: strategie naturali per una vita sana	29
2.1 Cure depurative: un aiuto dalla natura.....	33
2.2 Sistema nervoso	44
2.2.1 Alterazioni del tono dell'umore: ansia e depressione.....	44
2.2.2 Memoria e declino cognitivo	58
2.2.3 Disturbi del sonno: insomnia	81
2.2.4 Stanchezza e astenia	98
2.3 Apparato urinario	115
2.3.1 Cistite	116
2.4 Apparato cardiovascolare	127
2.4.1 Emorroidi	127
2.4.2 Insufficienza venosa arti inferiori	137
2.4.3 Ipertensione arteriosa.....	142
2.5 Apparato cutaneo.....	153
2.5.1 Invecchiamento cutaneo	153
2.6 Apparato digerente	164
2.6.1 Turbe dispeptiche	164
2.6.2 Stipsi.....	173
2.7 Apparato locomotore	181

2.7.1 Artrosi e artralgie	182
2.7.2 Osteoporosi	193
2.8 Malattie metaboliche	202
2.8.1 Iperlipidemia (o dislipidemia)	203
2.9 Apparato respiratorio	211
2.9.1 Tosse (tracheo-bronchite).....	212
2.9.2 Sindrome influenzale.....	218
Capitolo 3 Consigli utili	231
Alterazioni del tono dell'umore: ansia e depressione	232
Artrosi/artralgia	233
Cistite	234
Cure depurative	237
Emorroidi.....	241
Insomnia	248
Insufficienza venosa arti inferiori	255
Invecchiamento cutaneo	257
Ipercolesterolemia – ipertrigliceridemia.....	261
Ipertensione arteriosa.....	268
Memoria e declino cognitivo	273
Osteoporosi.....	280
Proteine vegetali e dieta vegetariana.....	289
Sindrome influenzale – raffreddore.....	298
Stanchezza e astenia	302
Stipsi.....	314
Turbe dispeptiche	316
Appendice 1 Shiatsu, stretching e movimento: un approccio naturale al benessere (anche nell'età matura)	
(di Marinella Salerno)	325
Appendice 2 Microbiota e longevità (di Annalisa Olivotti).....	333
Appendice 3 Quelli che l'età ha confermato	339
Bibliografia	341
Le autrici	345

Prefazione

a cura di
Alfredo Zuppiroli, cardiologo

Ho accolto volentieri, con laica curiosità, l'invito delle Autrici a scrivere la prefazione di questo libro che, come da loro dichiarato, costituisce uno strumento di informazione sulle possibilità di promuovere salute e benessere. Sono un cardiologo che nei 50 anni trascorsi dalla laurea ha potuto sperimentare i successi che la Biomedicina ha raggiunto nella mia e in tante altre discipline specialistiche, ma nello stesso tempo ha potuto verificare che il trattamento di una lesione, la cura tecnica di una malattia, non sempre riescono a soddisfare i bisogni delle persone, soprattutto quelli legati alla qualità della vita.

E allora ben venga questo manuale divulgativo, dove fin da subito si chiarisce bene che *"resta basilare la figura del medico, il cui ruolo è fondamentale per effettuare una diagnosi corretta e impostare quindi la terapia medica, sia essa farmacologica, naturale o integrata, più appropriata ed efficace"*. In proposito, vorrei richiamare l'attenzione sull'importanza dell'integrazione: le terapie cosiddette "naturali" non possono e non devono essere viste in alternativa, come un *aut aut*, rispetto a quelle farmacologiche tipiche della Biomedicina, ma come un *et et*, dove l'integrazione deve avvenire dapprima tra i curanti. È tempo ormai di superare atteggiamenti pregiudiziali, dove da una parte si sconfessa l'efficacia di certi approcci terapeutici (molto spesso ignorandoli) e dall'altra se ne propugna l'uso esclusivo (appunto, alternativo) con i conseguenti rischi che il disconoscimento di terapie scientificamente consolidate può portare in termini di efficacia della cura.

In Italia abbiamo una gran bella legge, la 219/2017, che non si occupa soltanto di disposizioni anticipate di trattamento, ma ci offre anche la possibilità di un'attenta e profonda riflessione sugli aspetti relazionali della cura. Vi si legge, infatti, che *"Il tempo della comunicazione tra medico e paziente costituisce tempo di cura"*: ecco come l'integrazione tra i desideri, i valori, le aspettative del paziente e la

competenza del professionista sanitario deve prendere corpo. Ci vuole tempo per comunicare, per conoscersi reciprocamente, e non si tratta solo di tempo cronologico, il *kronos* dei greci, si tratta anche e soprattutto di cogliere il tempo giusto, opportuno, quel *kairòs* che può rendere possibile un reale avanzamento nella qualità della relazione. Grazie alle tante informazioni che il libro offre, le lettrici e i lettori hanno la possibilità — direi il diritto, vista la legge — di discutere con i loro medici di riferimento le scelte di cura, tenendo sempre ben presente l'avvertenza che si può leggere nel Capitolo 2: “*Prima di assumere qualsiasi farmaco, inclusi i rimedi naturali, è sempre raccomandabile consultare un medico o un operatore sanitario esperto*”. Quante volte, infatti, si verificano effetti indesiderati, anche gravi, dovuti all'assunzione senza controllo di sostanze considerate pregiudizialmente sicure in quanto naturali? La “Natura” produce anche funghi velenosi!

In uno dei trenta punti che nel primo capitolo fanno da cornice teorica e concettuale a tutto il libro si legge che “*La scelta del tipo di medicinale, se tradizionale o omeopatico, inserito in un piano terapeutico, sarà prerogativa esclusiva del medico curante che in scienza e coscienza prescriverà quanto ritiene adeguato a ogni singolo paziente senza pregiudizio e condividendo con lui ogni azione attraverso il consenso informato*”. Nel ribadire che la cura omeopatica non deve essere considerata alternativa a quella allopatica, il riferimento al consenso informato è molto opportuno, in quanto è la legge 219/2017 che ci ricorda come “*ogni persona ha il diritto di conoscere le proprie condizioni di salute e di essere informata in modo completo, aggiornato e a lei comprensibile riguardo alla diagnosi, alla prognosi, ai benefici e ai rischi degli accertamenti diagnostici e dei trattamenti sanitari indicati, nonché riguardo alle possibili alternative e alle conseguenze dell'eventuale rifiuto del trattamento sanitario e dell'accertamento diagnostico o della rinuncia ai medesimi*”. Ma come si fa a informare correttamente la persona in cura delle possibili opzioni, se pregiudizialmente non andiamo oltre il nostro orizzonte, invece di favorire l'incontro tra le diverse tradizioni terapeutiche rappresentate dalla Biomedicina e dalle Medicine Complementari? Questo libro andrebbe letto non solo dai comuni cittadini ma anche, se non soprattutto, dai tanti operatori sanitari che oppongono *a priori* un rifiuto a conoscere teorie e pratiche che non fanno parte della loro formazione professionale!

Concludo questa breve presentazione sottolineando l'impegno che le Autrici mettono contro l'ageismo e nel ricordare a tutti noi la responsabilità verso la propria

salute: *“La vera chiave della longevità non dipende esclusivamente dall’impiego di rimedi terapeutici: è lo stile di vita che scegiamo ogni giorno a determinare la qualità e la durata della nostra esistenza [...] Il futuro si costruisce oggi”*. In proposito, ben venga il richiamo delle Autrici alla responsabilità della singola persona verso il proprio stile di vita come premessa per un buon invecchiamento, ma non dimentichiamo che la salute è il prodotto di un complesso intreccio di determinanti biologici, psichici, sociali e culturali dell’individuo e chimico-fisici dell’ambiente in cui vive. Di conseguenza, dobbiamo esigere politiche pubbliche responsabili verso la salute di una comunità, che non dipende soltanto dalla scelta se curarsi con la Biomedicina o con le Medicine Complementari, ma anche dalle condizioni relative al lavoro, all’occupazione, all’istruzione, alla cultura, alla mobilità, ai trasporti, all’alimentazione, all’ambiente, all’urbanistica, alla destinazione delle risorse: in Italia sono attualmente in decrescendo sul PIL quelle per la sanità e in aumento quelle per gli armamenti...

Introduzione

L'invecchiamento è un processo biologico complesso, influenzato da fattori genetici, epigenetici, ambientali e comportamentali. La medicina integrata, che coniuga approcci naturali e scientifici, offre strumenti validi per modulare i meccanismi dell'invecchiamento e promuovere una longevità sana. Questo libro nasce dal desiderio di offrire un percorso integrato verso la longevità, basato su quattro pilastri fondamentali: *Fitoterapia, Gemmoterapia, Omeopatia e stile di vita consapevole*.

La Fitoterapia impiega principi attivi vegetali con evidenze farmacologiche consolidate; la Gemmoterapia utilizza tessuti embrionali vegetali ricchi di fattori di crescita e sostanze bioattive; l'Omeopatia, sebbene ancora oggetto di dibattito scientifico, trova applicazione clinica in protocolli di regolazione funzionale e di terreno. Attraverso l'uso sapiente delle piante medicinali, dei tessuti embrionali vegetali e dei rimedi omeopatici è possibile, infatti, stimolare i processi di auto-guarigione, rafforzare il sistema immunitario e prevenire l'insorgenza di molte patologie croniche.

Ma la vera chiave della longevità non dipende esclusivamente dall'impiego di rimedi terapeutici: è lo *stile di vita* che sceglio ogni giorno a determinare la qualità e la durata della nostra esistenza. La longevità non è frutto del caso, ma della coerenza con cui adottiamo comportamenti salutari nel tempo. Fattori comportamentali quali una nutrizione bilanciata, l'esercizio fisico costante, una corretta gestione dello stress e il rapporto armonico con l'ambiente circostante rappresentano variabili chiave nella prevenzione delle malattie croniche e nel mantenimento dell'omeostasi fisiologica.

Questo testo non è solo una guida pratica, ma un invito a riconnettersi con la saggezza millenaria della medicina naturale, integrandola con le più recenti scoperte scientifiche. Perché vivere a lungo è importante, ma vivere bene è essenziale.



Quercia (*Quercus spp.*), simbolo di longevità, forza, stabilità.

CAPITOLO 1

Invecchiamento e longevità in 30 punti

"La vecchiaia è un'età che si sopporta meglio se si è stati giovani a lungo."

(Objetti U., Sessanta, 1937)

“Non invecchiamo con gli anni, ma diventiamo ogni giorno nuovi.”

(Emily Dickinson, Letters of Emily Dickinson, 1894)

1. COSA SI INTENDE PER LONGEVITÀ?

Quando si parla di longevità (*longevity*) si fa riferimento alla durata della vita. La longevità, così come il processo di invecchiamento, sono influenzati da una combinazione di fattori genetici, ambientali e comportamentali che possono compromettere lo stato di salute dell'individuo. Non a caso la ricerca sulla longevità mira a individuare i comportamenti idonei per rallentare l'invecchiamento, migliorare la qualità della vita, prevenire le malattie legate all'età con l'intento di promuovere una vita più lunga e più sana.

LONGEVITÀ

“L’aspettativa di vita media oggi è di 73,6 anni. Un numero impressionante se paragonato con quello dei primi decenni del Ventesimo secolo, quando si aggirava intorno ai 32 anni. In poco più di un secolo l’umanità ha compiuto progressi straordinari: la drastica riduzione della mortalità infantile, lo sviluppo di cure mediche più efficaci e l’implementazione di sistemi sanitari sempre più accessibili hanno permesso alle persone di guadagnare ben oltre 40 anni di vita. Ma non è tutto: entro il 2050, l’aspettativa di vita nel mondo è destinata a salire ulteriormente, fino a una media di 78,1 anni.”¹

2. COSA SI INTENDE PER INVECCHIAMENTO?

L’invecchiamento (*aging*) è un fenomeno naturale che inizia già alla nascita e attraverso il quale il nostro corpo va incontro, nel tempo, a cambiamenti fisici, funzionali e molecolari tali da determinare una maggiore suscettibilità alle malattie, diminuzione delle capacità fisiche e cognitive, e conduce, infine, attraverso la senescenza di organi e apparati, alla morte.

¹ <https://www.eticasgr.com/storie/approfondimenti/longevita-sfide-futuro>

CAPITOLO 2

Invecchiamento e benessere: strategie naturali per una vita sana

*“Invecchiare, che orrore!” diceva mio padre.
“Ma è l’unico modo che ho trovato per non morire giovane.”*
(Daniel Pennac, La fata Carabina, 1987)

AVVERTENZE

- **Food & Drug Administration** (FDA) sottolinea come l'invecchiamento sia in grado di modificare il metabolismo dei farmaci, rendendo indispensabile un'attenta gestione dell'assunzione sia di quelli convenzionali che naturali. I cambiamenti fisiologici e le condizioni patologiche legate all'età possono alterare la metabolizzazione delle sostanze, riducendone l'efficacia o generando interazioni pericolose con altri medicinali. Per garantire la sicurezza, è essenziale un uso consapevole e controllato, al fine di evitare rischi legati a reazioni avverse. Prima di assumere qualsiasi farmaco, inclusi i rimedi naturali, è sempre raccomandabile consultare un medico o un operatore sanitario esperto.
- **Fitoterapia:** le posologie indicate nel testo per gli estratti secchi, le tinture madri e altri preparati fitoterapici sono basate su dati di letteratura aggiornati. Sono, tuttavia, solo indicative in quanto il loro dosaggio deve essere personalizzato in base alle condizioni di salute della persona e alle eventuali terapie farmacologiche in corso. Per garantire un uso sicuro dei rimedi fitoterapici è essenziale, pertanto, rivolgersi a un medico e/o a un operatore sanitario esperto in Fitoterapia in quanto potranno aiutare a valutare, oltre allo stato di salute generale, le possibili interazioni con altri farmaci, la posologia più adeguata e la modalità di somministrazione più efficace. In questo modo si evitano rischi e si ottimizzano i benefici della terapia naturale.
- **Gemmoterapia:** si segnala che la posologia dei gemmoderivati varia in base alla forma galenica scelta. La posologia indicata nel testo prevede l'assunzione di 30-50 gocce di gemmoderivati tradizionali (MG 1DH - *Macerato Glicerinato diluito alla 1DH*), diluite in mezzo bicchiere di acqua da assumere generalmente 15 minuti prima dei pasti principali. È buona norma trattenere in bocca per circa un minuto prima di deglutire oppure sorreggiare lentamente al fine di favorire un assorbimento ottimale. Il trattamento va seguito una o due volte al giorno, per 20 giorni al mese, con cicli di almeno due mesi per ottenere risultati ottimali. Se si opta invece per il *Macerato Glicerinato concentrato*¹⁷, la posologia, grazie alla elevata concentrazione, è inferiore rispetto

17 In commercio reperibile anche come fitoembrioestratto (fee).

ai precedenti. Generalmente la posologia indicata è di 5-10 gocce, diluite in acqua, 2-3 volte al giorno.

- **Omeopatia:** i medicinali omeopatici sono disponibili in varie forme: granuli e globuli (le più comunemente utilizzate), compresse, capsule, gocce, sciroppi, pomate e supposte. Di ciascun rimedio sono preparate varie gradazioni (diluizioni); le cosiddette basse diluizioni sono quelle decimali (riconoscibili per la lettera DH o X che segue il nome del farmaco, esempio: *Cyclamen* 6 DH) e alcune centesimali (esempio, *Nux vomica* 5 CH). I farmaci più diluiti possono andare dalla 30 CH alla 200 CH e oltre. La lettera H sta per "hannemaniana" e indica una caratteristica del metodo di preparazione (descritta in ogni passaggio nei protocolli seguiti da tutte le aziende farmaceutiche omeopatiche). Per quel che riguarda la posologia in senso stretto, non sarebbe corretto dare indicazioni generali perché la frequenza con cui si assumono i medicinali omeopatici deve essere personalizzata sul singolo paziente; per una terapia realmente tagliata su misura sarà il medico esperto a dare tutte le indicazioni, caso per caso.

“L’invecchiamento non è una malattia: è un privilegio.”

(Simone de Beauvoir, *La vieillesse*, 1970)

L’invecchiamento è un fenomeno naturale che porta a cambiamenti fisiologici e, talvolta, a patologie che possono avere conseguenze sulla salute e sul benessere generale. Con il passare degli anni, si osserva una riduzione della massa muscolare e della densità ossea, fattori che aumentano la probabilità di sviluppare osteoporosi e di subire fratture. Il sistema cardiovascolare tende a perdere efficienza e rende più frequenti condizioni come l’ipertensione e le patologie cardiache. Anche il declino delle capacità cognitive e l’indebolimento del sistema immunitario possono esporre l’organismo a maggiori vulnerabilità.

Seguire uno stile di vita sano può aiutare a prevenire o a gestire le difficoltà legate all’invecchiamento. Un’alimentazione equilibrata, come quella proposta dalla *dieta mediterranea*, favorisce il benessere grazie alla varietà di alimenti nutrienti e ricchi in sostanze antiossidanti come frutta, verdura, pesce e olio extravergine d’oliva (vedi Capitoli 1 e 3). L’esercizio fisico regolare, le attività quali camminare, nuotare, andare in bicicletta ecc. rafforzano muscoli e articolazioni, mentre integratori naturali come gli *omega-3* per la salute cardiovascolare e il *Ginkgo biloba* per la memoria offrono un valido supporto. Tecniche di rilassamento e rigenerazione, tra cui *meditazione*, *shiatsu*, *yoga*, aiutano a gestire lo stress e a diminuire la probabilità di sviluppare malattie croniche e migliorano il benessere generale. Mantenere la mente attiva con la lettura, giochi di logica e interazioni sociali aiuta a preservare le capacità cognitive. Inoltre, le *cure depurative*, consigliate nei cambi di stagione o in concomitanza con terapie farmacologiche, facilitano l’eliminazione delle tossine e contribuiscono a preservare un equilibrio armonioso tra corpo e mente nel lungo termine. Vedi Capitolo 3 alla voce *Cure depurative*.

STILE DI VITA SANO: LA CHIAVE PER UN INVECCHIAMENTO ATTIVO E SERENO

Adottare uno stile di vita sano e consapevole contribuisce a un invecchiamento dinamico e sereno e migliora il benessere generale nel tempo. Aiuta, inoltre, a prevenire l’insorgenza di malattie legate all’età, favorendo una vita più lunga e in salute.

2.1 CURE DEPURATIVE: UN AIUTO DALLA NATURA

Le “cure depurative”, care alla tradizione popolare, sono basate sull’impiego di preparati naturali in grado di stimolare le proprietà depuratrici degli organi emuntori, in particolare fegato e reni, e hanno lo scopo di rinforzare, per un breve periodo, il processo naturale di disintossicazione dell’organismo. Le cure depurative, infatti, aiutano il corpo a eliminare tossine e sostanze nocive accumulate nel tempo migliorando il funzionamento degli organi. Contribuiscono così anche a un miglior assorbimento dei nutrienti con effetti positivi sulla mente: maggiore energia, riduzione del senso di fatica e un migliorato equilibrio fisiologico¹⁸.

LA PURIFICAZIONE: UN RITUALE UNIVERSALE DI SALUTE

“In ogni epoca nella tradizione di tutti i popoli è presente la consapevolezza del carattere essenziale della purificazione nel mantenimento dell’equilibrio della salute.”¹⁹

■ Quando vanno eseguite le cure depurative?

In generale le cure depurative sono consigliate al cambio di stagione (primavera/autunno), quando si effettuano terapie farmacologiche e quando si avverte la necessità di “ripulire” il proprio organismo. In linea di massima sono sufficienti cicli di 20 giorni - 1 mese da praticare periodicamente.

■ Cure depurative e drenaggio sono la stessa cosa?

Il *drenaggio* è una tecnica terapeutica che rientra nelle cure depurative in quanto favorisce l’eliminazione delle scorie metaboliche accumulate nel corpo e pone l’organismo nelle condizioni migliori per recuperare un equilibrio alterato. La tecnica del drenaggio si caratterizza per l’impiego, in Fitoterapia, di dosaggi inferiori rispetto a quelli usati nella terapia tradizionale; in questo modo offre un’azione blanda ma al contempo efficace grazie alla quale contribuisce a ristabilire l’equilibrio interno e a migliorare il benessere generale.

18 Campanini E., 2019, *Cure depurative*, Tecniche Nuove, Milano.

19 Brigo B., 2001, *Cure depurative. Sette vie per una purificazione naturale*, Tecniche Nuove, Milano.

■ Perché è importante “agire” sul fegato nelle cure depurative

Tra le sue molteplici funzioni vitali, il fegato si distingue per la capacità di eliminare sostanze nocive trasformandole o legandole a composti che ne agevolano l’espulsione. Abitudini alimentari scorrette, eccesso di alcol, terapie farmacologiche prolungate, sovrappeso, ecc. possono affaticare il fegato causando l’accumulo di grasso nelle cellule epatiche (steatosi epatica) e, nei casi più gravi, insufficienza epatica. Per migliorare la funzionalità epatica e favorire la detossicazione, è utile adottare una dieta equilibrata e utilizzare piante medicinali o medicinali omeopatici con azione specifica sul fegato. Questi rimedi contribuiscono a ristabilire il benessere epatico e migliorare la capacità di eliminare le tossine.

■ Benefici della depurazione: perché ci sentiamo meglio dopo una cura depurativa?

“Un corretto comportamento alimentare e uno stile di vita attivo sono essenziali per assicurare il processo della depurazione. Quando la digestione è insufficiente, inadeguata o scorretta si formano sostanze dannose. L’insieme di scorie e tossine derivanti dalla cattiva digestione e dalla trasformazione degli alimenti tende a depositarsi nei tessuti provocando la comparsa di sintomi e segni facilmente riconoscibili. Pertanto il primo provvedimento da adottare per depurare l’organismo è quello di seguire abitudini alimentari corrette.”²⁰ L’uso combinato di piante, gemmoderivati e rimedi omeopatici che aiutano fegato e reni a lavorare meglio favorisce l’eliminazione delle scorie e dona una sensazione di benessere generale grazie all’azione tonica che si avverte dopo avere eseguito una cura depurativa in modo corretto.

CURE DEPURATIVE IN CASO DI TERAPIA ONCOLOGICA

Le *terapie oncologiche* (chemioterapia – radioterapia) possono causare una considerevole serie di effetti collaterali e ciò spinge molti pazienti a utilizzare farmaci omeopatici, fitoterapici, agopuntura, ecc. al fine di contrastare tali effetti. Più del 50% delle persone con tumore ricorre, infatti, a trattamenti non convenzionali per lenire gli effetti collaterali delle terapie classiche (AIMAC –

20 Campanini E., 2019, *Cure depurative*, Tecniche Nuove, Milano.

Associazione Italiana Malati di Cancro): studi clinici sperimentali hanno confermato il beneficio di tali metodiche quando queste però sono ben applicate. Al fine di evitare interferenze con la terapia farmacologica si consiglia di effettuare il drenaggio (cura depurativa) nei periodi intervallari fra un ciclo terapeutico e quello successivo. Si parla in questo caso di *drenaggio post-terapeutico*. Questo tipo di drenaggio avrà unicamente lo scopo di disintossicare l'organismo: la Gemmoterapia risulta indicata, infatti, grazie alla sua innocuità (non sono segnalati a oggi effetti collaterali o interazioni farmacologiche) e al basso grado alcolico dei gemmoterapici. Quando la persona non può assumere preparazioni alcoliche risultano particolarmente utili i *medicinali omeopatici*. Anche in questo caso la prescrizione deve essere medica in quanto il medico omeopata può valutare se vi è un'indicazione all'uso dell'Omeopatia e, in seguito a un'accurata visita in cui prende in considerazione gli aspetti riguardanti lo stato fisico e psico-emotivo, può individuare i medicinali più indicati per il singolo caso. Si segnalano: *Nux Vomica* (intossicazione da farmaci), *Carduus Marianus*, *Chelidonium majus* (drenanti epatici), *Ipecac* (nausea e vomito), *Arnica montana* (congestione vascolare causata dalle ripetute somministrazioni di farmaci per via endovenosa), *Ignatia* (ansia, ecc.). Si sottolinea l'importanza di evitare il fai da te e di farsi seguire dagli operatori della salute esperti nell'impiego in Medicina integrata.

FITOTERAPIA

In Fitoterapia le piante medicinali che la tradizione indica come particolarmente utili quando si avverte la necessità di depurarsi sono quelle che agiscono soprattutto a livello epato-renale, in particolare:

– **Fumaria officinalis L.** (Fumaria), pianta con proprietà regolatrici sul flusso biliale, **Cynara scolymus L.** (Carciofo), le cui foglie caulinari manifestano attività anti-epatotossica, e **Taraxacum officinale Weber** (Tarassaco) che, unitamente all'incremento della funzionalità epatica, affianca una spiccata attività diuretica: l'insieme di queste proprietà porta a un'aumentata eliminazione di scorie da parte dell'organismo e quindi a un alleggerimento del distretto fegato-reni.

► Esempio di schema terapeutico consigliato in Gemmoterapia

Triade antisenescente (donna)

Vaccinium vitis idaea MG 1DH*, 30 gocce, diluire in acqua. Assumere 15 minuti prima di colazione.

Quercus pedunculata MG 1DH, 30 gocce, diluire in acqua. Assumere 15 minuti prima di pranzo.

Betula pubescens MG 1DH, 30 gocce, diluire in acqua. Assumere 15 minuti prima di cena.

(**Sequoia gigantea* MG 1DH nell'uomo)

Per 20 giorni al mese per cure prolungate.

Drenaggio cutaneo

Juniperus communis MG 1DH, 30 gocce, diluire in acqua. Assumere al risveglio.

Cedrus libani MG 1DH, 30 gocce, diluire in acqua, la sera mezz'ora prima di coricarsi.

Per 20 giorni - 1 mese



Rispetto alla senescenza cutanea legata all'invecchiamento la terapia omeopatica può essere uno strumento valido per il trattamento del prurito (non vi sono evidenze di una azione antiaging).

Il *prurito* negli anziani può essere legato a una patologia dermatologica cronica mai risolta, che si localizza e persiste in alcune aree cutanee. Questo accade anche a causa della difficoltà di effettuare una accurata igiene cui seguva una indispensabile idratazione, difficoltà che può verificarsi in tarda età per svariati motivi (anche semplicemente per difficoltà motorie o deficit visivi gravi). Talvolta una dermatite ormai dimenticata si ripresenta in occasione dell'assunzione di un farmaco "nuovo" ma anche in corso di terapia ormai sperimentata dal soggetto come precedentemente innocua. Caratteristico nella terza età è il cosiddetto prurito *sine materia*, che affligge la persona senza alcuna patologia né locale né sistemica correlata o evidente. In ogni caso la terapia omeopatica si propone come una terapia priva di effetti collaterali e complementare di una terapia tradizionale, senza rischi di interazione farmacologica.

La materia medica omeopatica ci offre vari medicinali indicati per dermatite e prurito: di seguito si elencano alcuni tra i più prescritti.

In particolare:

- ***Alumina***: il prurito si presenta su una cute secca, rugosa, disidratata, tendente all'atrofia; peggiora con il caldo. La disidratazione si esprime anche attraverso la secchezza delle mucose (bocca, occhio, mucosa del digerente) e stipsi. Le unghie e i capelli sono fragili e d'inverno si presentano eruzioni secche con prurito. La disidratazione è il fil rouge del medicinale, presente a livello di vari organi oltre che della cute, che determina nel soggetto un aspetto di invecchiamento precoce.
- ***Arsenicum album***: è il medicinale delle dermatosi croniche secche con fine desquamazione furfuracea e prurito alleviato solo momentaneamente da grattamento. Psoriasi ed eczema sono alla base del prurito che peggiora col freddo e di notte (verso l'una) e migliora col caldo locale (modalità rara nei pazienti perciò significativa se presente per la prescrizione del medicinale).
- ***Causticum***: il prurito migliora con un bagno tiepido e si presenta su cute rugosa, sottile e "avvizzita", disseminata di verruche. La cute è atrofica, esageratamente mobile sui piani profondi e il sottocutaneo è assottigliato. Le eventuali cicatrici residue a lesioni cutanee possono essere dolorose.
- ***Dolichos pruriens***: prurito senile con o senza lesione dermatologica associata (*sine materia*). Si può trattare di orticaria o di dermatite; il prurito si aggrava di notte e col calore del letto e migliora momentaneamente col grattarsi fino a sanguinare. Il prurito può essere correlato a patologia epatica (stasi biliare) e a stipsi cronica.
- ***Fagopyrum***: il medicinale contiene fagopirina, sostanza fotosensibilizzante. Il prurito, con o senza eruzione, insorge soprattutto nelle zone con presenza di peli (pube, barba) e in regione anale, al palmo delle mani e agli occhi. Il prurito talvolta è collegato a patologia epatica o reazione allergica o a traspirazione, è aggravato col caldo e migliora con il freddo locale. Viene segnalato un curioso orario di aggravamento (dalle ore 16 alle 20) che rappresenta un sintomo indicativo proprio di *Fagopyrum* come di *Lycopodium* (utilizzato anch'esso nelle epatopatie e nel prurito).
- ***Mezereum***: prurito intenso aggravato dal caldo, dal calore del letto, dal contatto anche lieve, e aggravato di notte con conseguente insonnia. Vi può essere la sen-



Betulla (*Betula spp.*), simbolo di rinnovamento, purificazione e saggezza.

APPENDICE 1

Shiatsu, stretching e movimento: un approccio naturale al benessere (anche nell'età matura)

Marinella Salerno
operatrice e insegnante Shiatsu

*"Cercate il consiglio degli anziani,
giacché i loro occhi hanno fissato il volto degli anni
e le loro orecchie hanno ascoltato le voci della vita."*

(Khalil Gibran, 1883-1931)

■ Il movimento è vita

Dalla microscopica cellula all'universo intero tutta la vita contiene, sviluppa e produce movimento. La saggezza dei popoli dell'Estremo oriente aveva compreso questi fenomeni già 5000 anni fa. E lo strumento per comprendere e rendere "scientifica" questa intuizione era l'osservazione.

Ogni essere vivente, uomo o pianta, albero o animale, ha alla base della propria evoluzione il movimento. Nell'utero materno il feto si muove, gli animali emigrano in cerca di terre più feconde e vivibili, così l'uomo e la sua specie. Il corpo umano è quindi predisposto per il movimento essendo dotato di ossa, articolazioni e muscoli, legamenti e tendini che permettono una capacità di movimento più o meno limitato a seconda del distretto e della "necessità d'uso". Anche all'interno

del corpo tutto è movimento: il cuore con il suo battito pulsante, l'intestino con il movimento della peristalsi, i polmoni con la capacità di espandersi, il diaframma con il movimento di ascesa e discesa. In natura, il ramo di un albero si protende verso il cielo e le radici si allungano sotto terra. I pianeti ruotano, girano, variano la propria inclinazione e i sistemi alternano movimenti utili alla continuazione della loro esistenza.

Così i sistemi del nostro corpo si fondano sul movimento per svolgere le funzioni vitali: il sistema circolatorio distribuisce il sangue ovunque, anche nei punti più remoti (come indicato nella Medicina Cinese), il linfatico trasporta la linfa favorendo l'eliminazione delle scorie. Anche i sistemi digestivo ed escretorio operano grazie a moti costanti e coordinati. C'è inoltre un movimento più sottile e profondo che è quello saggiamente e mirabilmente descritto nei secoli dai testi della Medicina Tradizionale Cinese che ci spiega come anche la nostra energia (in cinese Qi o Chi, in giapponese Ki, in India Prana) ha un movimento che transita all'interno dei meridiani e che ci permette, in equilibrio, di stare in salute.

L'Imperatore Giallo chiese: "Le persone dei tempi antichi erano abituate a lavorare attivamente fino all'età di 100 anni. C'è qualcosa di sbagliato nella società odierna, in cui la maggior parte delle persone sembra decrepita a 50 anni? Oppure le persone fanno cose che fiaccano la loro vitalità?". Il medico dell'imperatore rispose: "L'approccio alla vita delle persone è cambiato: esse seguono le proprie vie egoistiche, avendo scordato le vie della natura." (*Imperatore Giallo 2697-2597 a.C.*)

L'osservazione del movimento, della forza muscolare e della capacità respiratoria è indicativa del processo di invecchiamento. Oggi gli anziani sono persone attive e autonome, con vite ricche di interessi, relazioni e progettualità. Prestano attenzione alla salute, si informano e partecipano attivamente alla vita sociale, sfidando i limiti fisici grazie alla Medicina integrata e ai progressi delle cure mediche. In Italia, l'invecchiamento della popolazione e il calo delle nascite orientano la ricerca medica verso le esigenze della terza età.

APPENDICE 2

Microbiota e longevità

Annalisa Olivotti

biologa nutrizionista specializzata in Patologia e Nutrigenomica

■ Il microbiota: nuovi studi

Sin dalle origini l'uomo ha avuto consapevolezza che l'apporto corretto di nutrienti e una adeguata attività fisica erano alla base del suo stato di benessere e salute.

Già nel I secolo d.C. il poeta latino Giovenale sottolineava l'importanza di un corretto equilibrio tra corpo, nutrimento e mente con la celebre espressione "Mens sana in corpore sano".

È solo tra il XVI e il XVII secolo, con l'invenzione del microscopio, che si è iniziato a comprendere il ruolo cruciale dei microrganismi — come batteri e parassiti — nella salute umana. In quel periodo nacquero gli studi di microbiologia, che rivelarono la presenza di comunità microbiche sul corpo umano, in particolare nel tratto gastrointestinale. L'interesse scientifico si concentrò inizialmente sul legame tra microrganismi e patologie infettive, come tifo, colera e teniasi.

Negli ultimi quindici anni, la ricerca ha compiuto un salto qualitativo, approfondendo il ruolo del microbiota nello sviluppo e nel funzionamento dell'organismo umano lungo tutto l'arco della vita. È emerso che il microbiota non solo contribuisce alla salute fisica e metabolica, ma rappresenta anche un canale fondamentale di comunicazione con l'ambiente esterno.

Dal 2010 a oggi, sono state pubblicate oltre 150.000 ricerche scientifiche sul microbiota, condotte da migliaia di centri di ricerca in tutto il mondo, a testimonianza dell'interesse crescente e del potenziale rivoluzionario di questo campo.

■ Definizione: microbiota e microbioma

Nei contesti scientifici — medico, agronomico e del fitness — si utilizzano frequentemente i termini *microbiota* e *microbioma*, spesso in modo intercambiabile. Tuttavia, è importante distinguerne il significato.

– Microbiota

Il *microbiota* è l'insieme dei microrganismi — batteri, virus, funghi e protozoi — che vivono in simbiosi con il corpo umano. Si tratta di un ecosistema complesso e dinamico, che inizia a formarsi già dal concepimento. Il microbiota indica, quindi, una comunità di microrganismi che colonizza un certo ambiente: nel corpo umano, l'ambiente più studiato è il tratto gastrointestinale, dove il microbiota svolge funzioni fondamentali per la salute.

Un microbiota in equilibrio, caratterizzato da una corretta proporzione tra i principali *phylum* batterici (soprattutto *Bacteroidetes* e *Firmicutes*), è definito in *eubiosi*. Al contrario, uno squilibrio in questa composizione, noto come *disbiosi*, è stato associato a numerose patologie.

– Microbioma

Il *microbioma* si riferisce al patrimonio genetico — DNA e RNA — dei microrganismi presenti in un determinato ambiente. In altre parole, rappresenta il “genoma” collettivo (l’insieme dei geni) di tutte le specie microbiche che lo abitano.

Lo studio del microbioma si avvale di tecniche avanzate di sequenziamento nucleotidico del DNA, che permettono di identificare anche specie batteriche non rilevabili con le comuni tecniche di microbiologia. Queste analisi hanno aperto nuove prospettive nella comprensione del ruolo dei microrganismi nella salute umana e nella loro interazione con l’ambiente.

■ Nicchie ecologiche del corpo umano

I microrganismi che vivono nel corpo umano si distribuiscono in aree specifiche chiamate *nicchie ecologiche*. Le più note sono l'intestino, la pelle, la vagina, le vie urinarie e le vie respiratorie. Ogni nicchia ospita una comunità microbica unica, adattata alle caratteristiche dell'ambiente locale. Ognuna di queste nicchie è caratterizzata da microrganismi specifici.

In realtà oggi sappiamo che ogni tessuto ha un proprio microbiota distintivo, anche quegli organi o tessuti ritenuti tradizionalmente sterili, come il testicolo e la placenta. Inoltre, sono state osservate sorprendenti somiglianze tra microbioti di nicchie diverse — ad esempio, tra la bocca e la placenta — suggerendo l'esistenza di vie di comunicazione tra queste aree.

La composizione del microbiota in ciascuna nicchia ecologica è influenzata da molteplici fattori, tra cui la dieta, l'uso di farmaci, lo stile di vita e l'ambiente cir-



Ginkgo (*Ginkgo biloba L.*), simbolo di resilienza, rigenerazione, memoria.

Le autrici

STEFANIA BIONDO

Medica, specialista in Geriatria e Gerontologia, esperta in Omeopatia, svolge la sua attività da quasi 40 anni dedicandosi alla cura degli anziani in RSA e utilizzando la medicina complementare nel suo ambulatorio. Ha conseguito il Master in "Cronicità e Leniterapia: il fine della cura verso la fine della vita" presso l'Università degli Studi di Firenze. Ha conseguito il diploma di facilitatrice per il corso "Best practice in dementia care" dell'Università di Stirling (GB).

ENRICA CAMPANINI

Si è laureata in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi di Firenze nel 1982 e nel 1990 ha conseguito il Diploma Universitario in Fitoterapia e Piante Medicinali presso l'Università di Montpellier (Francia). Vive a Firenze e da oltre quarant'anni svolge la libera professione come medica esperta in Fitoterapia e Omeopatia. In tale ambito ha svolto, come docente, corsi di formazione per medici e farmacisti presso varie sedi istituzionali. Negli ultimi anni presta la sua collaborazione, come docente di Fitoterapia Clinica, presso il Dipartimento di Fisiologia e Farmacologia de La Sapienza di Roma. È autrice di numerose testi riguardanti l'impiego clinico delle piante medicinali e collabora con riviste del settore.



E. Campanini (a sinistra) e S. Biondo (a destra)

Della stessa autrice



Menopausa... meno paura II Edizione

Una guida per affrontare con serenità e consapevolezza una fase importante della vita di ogni donna

Menopausa... meno paura è un abbraccio alle donne che attraversano una stagione di cambiamento. Un invito a riconoscersi, a respirare, a scoprire che dietro ogni trasformazione c'è un nuovo equilibrio possibile. Questo libro, nato quando di menopausa si parlava solo sottovoce, oggi torna come una guida luminosa: voci esperte si intreciano per offrire conforto, chiarezza e libertà di scelta. Una lettura che scioglie timori, restituisce potere e ricorda che, basta uno sguardo nuovo per trasformare la qualità della nostra vita.

160 pagine - 24,90 € - ISBN 978-88-481-4700-2

Come ordinare

web	www.tecnicheNUOVE.com
e-mail	vendite-libri@tecnicheNUOVE.com
telefono	0239090440

Della stessa autrice



Un aiuto dalla Natura

La collana "La salute in tasca" torna in un unico volume arricchito e aggiornato

Un nuovo modo di prendersi cura di sé. Il libro è una guida chiara e accessibile per affrontare i disturbi più comuni con un approccio più leggero, preventivo e rispettoso dell'organismo. Dalla corretta alimentazione all'uso consapevole delle piante medicinali e dei rimedi omeopatici, ogni capitolo unisce consigli pratici e strumenti immediati. Un volume unico che raccoglie l'esperienza della collana La salute in tasca e la arricchisce con nuovi temi, diventando un compagno prezioso per chi vuole avvicinarsi alla Medicina Integrata con curiosità e autonomia.

496 pagine - 24,90 € - ISBN 978-88-481-4233-5

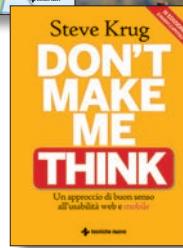
Come ordinare

web	www.tecничenuove.com
e-mail	vendite-libri@tecничenuove.com
telefono	0239090440

Scegli il tuo libro
tra gli oltre

1.000 titoli

per grande pubblico
e professionisti



Enrica Campanini, Stefania Biondo

BENESSERE NATURALE NELLA TERZA ETÀ

Questo libro può essere un valido alleato per affrontare l'età matura con serenità, consapevolezza e in sintonia con il concetto moderno di salute. Accompagna il lettore in un percorso di benessere naturale integrando, in modo pratico e scientificamente fondato, Fitoterapia, Gemmoterapia e Omeopatia.

Con uno stile chiaro e coinvolgente propone strategie di prevenzione, consigli alimentari e stili di vita che favoriscono la longevità e il mantenimento dell'equilibrio psicofisico. Pensato per un pubblico maturo, offre indicazioni utili per gestire le patologie più comuni dell'età avanzata attraverso approcci non invasivi e rispettosi della persona.

Il libro rappresenta, quindi, una risorsa preziosa per chi desidera prepararsi in anticipo ai cambiamenti legati all'invecchiamento, scegliendo soluzioni naturali, efficaci e sostenibili. Un invito a vivere ogni fase della vita con pienezza, grazie a scelte consapevoli e orientate al benessere. Un testo da consigliare con fiducia a chi aspira a un invecchiamento attivo, armonioso e ricco di vitalità.

ENRICA CAMPANINI

Medica esperta in Fitoterapia e Omeopatia, ha dedicato la sua carriera allo studio e alla divulgazione della medicina naturale. Autrice di numerosi testi scientifici e divulgativi, ha contribuito alla conoscenza e all'uso terapeutico delle piante medicinali.

Docente e membro attivo di associazioni scientifiche, è punto di riferimento nel panorama fitoterapico italiano.

STEFANIA BIONDO

Medica Geriatra, esperta in Omeopatia e Fitoterapia, master universitario in cronicità e leniterapia. Vive e lavora a Firenze come consulente nelle Residenze Sanitarie Assistite. Si occupa in particolare di persone con disturbi neurocognitivi, forma il personale delle RSA come facilitatore delle buone pratiche nella cura della demenza.