

INVECCHIAMENTO CELEBRALE

L'invecchiamento cerebrale sembra, dato il continuo aumento dell'età media, uno dei problemi che nei prossimi anni investirà sempre più la classe dirigente nella decisioni che verranno prese per l'alloccamento delle risorse disponibili, quelli che si fermano al prodotto interno vedranno sempre con un occhio un po' avaro l'intervento in questo ambito, dimenticandosi però che dovrà essere considerato per una visione "olistica" e quindi funzionale non solo il prodotto interno lordo ma il prodotto interno lordo "verde": il non quotato in borsa; il non quantificabile in termini materiali. E allora è bene avere norme comportamentali e stili di vita che siano già proiettati ad affrontare in pienezza gli ultimi decenni della vita terrena: l'importanza dell'ambiente e lo stile di vita durante l'intero arco dell'esistenza influenzeranno la qualità dell'invecchiamento e le patologie che lo accompagneranno. E in questo ci sarà di grande aiuto l'armamentario fitoterapico e non solo che abbiamo a nostra disposizione. Recentemente in un articolo di "Mente e cervello" del gennaio 2016 a firma di Pierre Maria Liedo metteva in risalto gli strumenti tecnici derivanti dall'optogenetica, nuova disciplina molto promettente sulla memoria a lungo termine che rappresenta una sfaccettatura non secondaria dell'invecchiamento cerebrale. Che cosa è l'Optogenetica? L'optogenetica (2005) è una scienza emergente che combina tecniche ottiche e genetiche di rilevazione, allo scopo di sondare circuiti neuronali all'interno di cervelli di animali (mammiferi) e quindi applicabile in un futuro anche all'uomo. Mettendo da parte le varie tecniche a nostra disposizione vediamo che cosa ci offrono la fitoterapia, l'omotossicologia e l'omeopatia in questo campo. Cominciamo la nostra panoramica con il **Ginkgo**. Il Ginkgo è una pianta presente in Giappone e in Cina, conosciuta fin dall'antichità, la cui composizione è stata studiata in abbondanza. Tra i quaranta principi attivi presenti i più studiati a livello cerebrale sono i Ginkolidi (A,B,C, J e M), terpeni-lattoni che presentano proprietà antinfiammatorie e inibiscono il fattore d'attivazione piastrinico (PAF), impedendo quindi l'aggregazione delle piastrine. Inoltre i Ginkolidi presentano azione antiradicalica e regolano la liberazione di cortisolo in risposta allo stress. Le foglie trovano impiego nella insufficienza circolatoria cerebrale, nell'involutione senile precoce e l'OMS insieme alla Commissione E europea riconoscono l'impiego della pianta nel trattamento delle forme di demenza di origine vascolare o degenerativa (malattia di Alzheimer) caratterizzate da turbe psico-comportamentali quali disturbi dell'attenzione, perdite di memoria, umore depresso e questo perché l'uso di Ginkgo accresce il flusso sanguigno cerebrale e la tolleranza alla ipossia migliorando l'attivazione di glucosio e di ossigeno. Il Ginkgo Biloba è una pianta ben tollerata se usata nella posologia consigliata e per non più di sei mesi continuativi. In Tintura Madre si usano 30 gocce fino a tre volte al giorno diluite in acqua. E' bene non assumere Ginkgo insieme a anticoagulanti come il Warfarin, aspirina, Vit E, Ticlopidina, aglio, salice e ginseng. Non usarre insieme a Trazodone per l'insorgenza di uno stato

soporifero e non insieme a Acido Valproico(Depakin) e Carbamazepina(Tegretol) perché ne riduce gli effetti

Ora inquadriamo la **SCHISANDRA CINENSIS**. E' una Pianta della famiglia delle Magnoliacee è una magnolia, il cui nome significa seme dei cinque aromi. E' una pianta rampicante legnosa i frutti sono delle bacche che quando maturano sono di colore rosso, E' originaria della Cina Settentrionale e delle regioni confinanti con la Russia e la Corea. Contiene schizandrina e schizandrolo, deossischizandrina, gomisina N e acido citrico, acido malico, tartarico, vitamina A, C, E steroli e tannini. Ha proprietà adattogene simili a quelle del Ginseng con effetti più dolci, con minori tossicità, aumenta la resistenza allo stress e tende a regolarizzare il pH gastrico che è uno dei principali bersagli dello stress ma anche alzandolo quando è basso e viceversa. Stimola il SNC con il miglioramento dei riflessi e della resistenza e della capacità lavorativa, in individui sani quindi è un potente adattogeno, si chiamano così queste piante che normalizzano il tono, il distress. Ricordatevi che quando uno si ammala di tumore o di qualsiasi malattia infettiva o parassitaria o micotica, questo è segno che il sistema immunitario non è efficace vuol dire che è già ammalato prima. Se uno non è ammalato non si ammala. Nei cavalli da corsa è stato notato un aumento delle prestazioni con riduzione della frequenza cardiaca e respiratoria. Intensa attività fisica determina una iperproduzione di radicali liberi. Dovrebbe essere utilizzato da chi ha bisogno dei radical scavenger; uno di questi motivi è l'intensa attività fisica, se voi conoscete uno che fa molto sport, dopo i 40 e i 50 uno non riesce più a compensare perché c'è un eccesso di radicali liberi e uno si riempie di rughe, si consuma. Diventa secco, può anche morire. L'intensa attività fisica determina una iperproduzione di radicali liberi e un aumento delle transaminasi epatiche circolanti. L'intensa attività fisica determina anche un aumento delle proteine urinarie. In questo caso non è albumina che viene persa ma è la mioglobina cioè una proteina dei muscoli che se uno usa molto i muscoli si deposita nelle urine. Vuol dire che c'è una lisi muscolare. C'è anche attività epatotossica della Schisandra. Diminuisce le PTT nell'uomo e negli animali protegge il fegato dai danni da tetracloruro di Carbonio promuove la biosintesi delle proteine del siero del fegato, stimola la formazione di glicogeno. Inibisce inoltre la perossidazione lisosomiale lipidica causata dalle tossine epatiche e il legame covalente tra tossine epatiche lipomi microsomiali. Nel diabetico si depositano le proteine legate agli zuccheri a livello di molti tessuti. Il diabetico è in perenne stato di stress. Vi è un aumento di radicali liberi, tutte le sue complicanze la nefropatia, retinopatia sono legate a questo aumento continuo di radicali liberi provocate dall'eccesso degli zuccheri.

La **Withania Sonnifera** è una solanacea, pianta non propriamente italica, viene dall'India è stata importata anche da noi ma soprattutto dove era forte l'influenza del mondo arabo, con spiccata attività nootropica, ansiolitica e neuroprotettiva. Contiene come principi attivi i witanolidi con proprietà antinfiammatorie e anticancerose che sono dei lattoni sesquiterpeni, saponine e alcaloidi come la witanina e la witaninina e la witasomnina che ha capacità di

regolare il sonno e inoltre sono presenti tracce di nicotina e scotina. E' un tonico, è un adattogeno, è un ottimo rimedio agisce su più sistemi, agisce sul nervoso, muscolare, respiratorio, riproduttivo.. Queste azioni sembrano essenzialmente legate alla capacità di riequilibrare a livello periferico, la sensibilità recettoriale a dopamina, serotonina e noradrenalina. E' un antistress, favorisce una miglior utilizzazione dell'energia del soggetto.-Viene utilizzata per il soggetto depresso che l'energia ce l'ha, ma non la sa usare, quindi non lo consiglieremo al soggetto che ha le pile scariche e è nervoso "perché ha le pile scariche e ha da fa". Lo diamo quello che non usa l'energia che ha, e non la usa perché quell'equilibrio tra Dopamina Serotonina e Noradrenalina. Serotonina= cosa mi piace, Dopamina= cosa mi tocca e Noradrenalina= cosa posso fare è una combinazione che è fuori asse e è chiaramente non c'è. Lo si utilizza come Macerato glicerico, è controindicata in gravidanza ma attenzione a non utilizzarla in soggetti che utilizzano il Gardenale o il Depakin perché ha un effetto sommatorio e depressogeno. Whitania è ottimo per tutti quei livelli di ingresso nella depressione.

Altro fitoterapico che può essere utilizzato è la **Sequoia Gigantea** della famiglia delle Cupressacee, il gemmoterapico che viene ottenuto dai giovani getti rappresenta un ottimo antisenescente che può essere utilizzato per rallentare il processo di invecchiamento soprattutto nell'uomo. Sono presenti nel Macerato glicerico flavonoidi (rutina e quercetina) e composti fenolici. Le proprietà ascrivibili alla Sequoia sono di tipo energetico, antidepressivo, anabolizzante e antisclerosi d'organo. Considerato un antisenescente maschile, Sequoia manifesta una azione tonica non solo a livello cerebrale ma agendo a livello endocrino, è in grado di determinare una azione eutrofica generale, utile anche nella astenia sessuale, la sua azione è lenta ma è profonda. Si può usare sistematicamente dopo i sessanta anni con una posologia di trenta/ cinquanta gocce una o due volte al giorno, in poca acqua e sorseggiate lentamente, per cicli di venti giorni al mese per più mesi. Contribuisce alla normalizzazione e al riequilibrio del profilo ormonale e viene utilizzata nella sindrome depressiva dell'anziano che grazie all'attività eutrofica generale, apporta una sensazione di benessere e di miglioramento del tono generale.

Se Sequoia risulta essere un rimedio più maschile, **Vaccinium Vitis idaea** con i suoi giovani getti rappresenta un rimedio utile per la senescenza soprattutto femminile, in quanto contrasta al processo di ialinizzazione del tessuto connettivo. Oltre a questa proprietà è presente una azione antinfiammatoria e è utile nei disturbi trofici vaginali e cutanei, nelle alterazioni d'umore, nelle caldane e nell'osteoporosi in quanto a livello intestinale permette un aumentato assorbimento di calcio. La posologia è di 50 gocce con un po' d'acqua una o due volte al giorno per cicli di venti giorni per più mesi. Ora trattiamo di un oligoelemento scoperto da Wimble nel 1886: il **Germanio**. La forma più nota è il Germanio 132, sesquiossido di Germanio. Agisce sia attivando la risposta immunitaria, sia agendo da carrier di Ossigeno nelle cellule e chelando e sequestrando i radicali liberi, aumenta i livelli di interferon gamma e attiva le NK. La sostanza viene completamente escreta: nelle urine dopo 12

ore e per il 15% con le feci. Anche a livelli bassi il Germanio 132 sembra avere effetti benefici e energizzanti. Viene utilizzato nell'aterosclerosi e nelle difficoltà di memoria nell'anziano nella posologia di 50 mg al giorno assieme a integratori come il Ginkgo Biloba. Ora brevemente tratterò dei "rimedi di terreno" omeopatici che vengono utilizzati nell'arteriosclerosi. Ricordiamo che l'arteriosclerosi è il processo degenerativo che provoca la calcificazione e l'indurimento della parete arteriosa e normalmente viene rivelata con l'ecodoppler. Si deve lavorare oltre che con gli ausili anche con la riduzione dell'ipertensione arteriosa iniziale, con la limitazione dell'obesità, con la correzione della glicemia e con il diminuire lo stress. Coi soggetti magri, pallidi, freddolosi e meticolosi che presentano alternanza di stenicità e debolezza si usa **Arsenicum Album 30CH** un tubo dose alla Domenica per tre mesi e poi un mese di pausa per poi riprendere il ciclo. Nei soggetti lenti, con disturbi della memoria e una certa tendenza alla ipertensione arteriosa che provoca cefalee frontali da sforzo fisico e acufeni si somministra **Baryta Carbonica 30CH** un tubo dose alla Domenica per tre mesi poi pausa di un mese e si ripete ciclicamente. Quando il malato presenta una costituzione asimmetrica si somministra **Calcarea Fluorica 30CH** un tubo dose alla Domenica per tre mesi e poi pausa di un mese ripetendo ciclicamente. Nei soggetti che presentano fragilità/debolezza epatorenale e quando si è in presenza di disturbi del metabolismo dei lipidi si somministra **Lycopodium 30CH** un tubo dose alla Domenica mattina per tre mesi e poi un mese di pausa ciclicamente. Quando si è di fronte a un soggetto con arterie assottigliate e sclerotiche con tendenza alla arterite e non necessariamente con segni di insufficienza renale il rimedio è **Plumbum Metallicum 30CH** un tubo dose alla settimana per tre mesi e poi pausa di un mese assunti a cicli. E infine quando si è di fronte a un soggetto con ipersensibilità al freddo, magrezza, tendenza concomitante alla suppurazione il rimedio è **Silicea 30CH** un tubo dose alla settimana per tre mesi e poi una pausa di un mese e come i precedenti somministrato a cicli.