

PROBLEMATICHE OSTEO-ARTROSICHE E IN PARTICOLARE L'OSTEOPOROSI.

Gli antinfiammatori sono tra i farmaci più utilizzati dalla popolazione mondiale, si conoscono effetti collaterali, interazioni, vantaggi e svantaggi e in base alle recenti scoperte che sono state fatte sugli inflammasomi e sul ruolo delle citochine: PAF e del BAFF, ci fanno affermare serenamente di essere in un periodo di revisione di questa categoria di farmaci. Eppure ci sono efficaci trattamenti naturali sia nella omeopatia che nella Medicina Tradizionale cinese e nell'Omotossicologia che possono essere una alternativa terapeutica valida in patologie dove l'infiammazione gioca un ruolo importante. Come l'Osteoporosi che è una patologia solo in certi casi, ma che è in realtà un fatto fisiologico che rientra nel grande quadro dell'invecchiamento, della senescenza, ciò che caratterizza l'Osteoporosi è la diminuzione della massa ossea per unità di volume, di una grandezza tale da aumentare il rischio di fratture per traumi anche lievi. Per contrastare l'osteoporosi bisogna aumentare l'attività fisica, avere un'adeguata esposizione solare, seppur con moderazione, per permettere la trasformazione della Vit D nella forma attiva. Bisogna avere un supporto di Calcio che deve essere dosato nel modo più appropriato e questo vuol dire evitare gli eccessi attraverso una dieta ricca di cereali a foglia verde più che di Latte; perché il Calcio del latte può portare, se bevuto in eccesso, alla situazione opposta perché il Latte in eccesso acidifica e fa perdere il Calcio stesso dalle ossa. Periodi prolungati di dieta a basso contenuto calorico, o diete con alto contenuto di sodio o proteine o fibre favoriscono la perdita di Calcio e di proteine dall'osso.

Esiste la terapia fitoestrogenica, il Calcio e il Magnesio sono minerali contenuti in grandi quantità nelle crucifere e nelle Mandorle. Esistono alcuni fattori di rischio dell'osteoporosi, quali la familiarità, la razza bianca o asiatica, la costituzione corporea esile con un indice di massa corporea inferiore a 19 Kg/m², l'amenorrea primaria o secondaria, una menopausa precoce, una quantità insufficiente di Calcio nella dieta, il fumo, l'abuso di alcol, la sedentarietà e l'immobilizzazione prolungata e infine le malattie croniche.

Solo in casi limitati di pazienti è necessaria la terapia giornaliera con antidolorifici. L'osteoporosi è la causa principale delle fratture dell'anziano e che comportano conseguenze pesanti per la qualità della vita, se si pensa che dopo una frattura dell'osso del femore il 30 % muore nei 12 mesi successivi. I fitoterapici che si usano insieme a Oligoelementi sono **l'Equisetum arvense**, la **Medicago sativa**, il **Polygonum aviculare** ecc. mentre gli unitari omeopatici sono **Silicea**, le **tre Calcareae** (**Carbonica**, **Phosphorica** e **Fluorica**) e **Symphitum**.

Silicea alla 9 CH tre granuli al mattino per due settimane a bocca pulita per periodi prolungati è indicato in qualsiasi caso di perdita di massa ossea. Mentre per l'uso delle tre Calcareae generalmente si assumerà Calcarea Carbonica 9 CH tre granuli al mattino, quando la persona ha una struttura ossea massiccia. Calcarea Phosphorica 9 CH tre granuli al mattino per due settimane a bocca pulita per i soggetti longilinei e Calcarea Fluorica 9 CH con la medesima posologia, quando si è in presenza di una osteoporosi associata a altre

alterazioni, quali: artrosi grave e precoce, esostosi, cisti ossee tendenza alla sclerosi dei tessuti periarticolari e asimmetrie scheletriche. Infine Simphitum 9 CH in caso di frattura per favorire il callo osseo. Ora vediamo l'azione dell'**Equiseto** arvense; la pianta assorbe dal terreno Sali alcalini di acido silicico che danno origine a due tipi di silicio: solubile e insolubile, presenti nel fitocomplesso. Kervran nel 1975 ha scritto: "solo il silicio organico è un silicio che può ricalcificare". Costituenti principali sono sostanze minerali quali Silicio e Sali di potassio, flavonoidi, saponisidi (equisetonina), steroli, acido ascorbico e acidi fenoli e tracce di alcaloidi. Questo oligoelemento contribuisce ad assicurare la solidità scheletrica, la plasticità della cartilagine e la elasticità di vasi e tessuti. La pianta manifesta proprietà nocicettive e antinfiammatorie che rendono utile l'utilizzo oltre che nell'osteoartrosi anche nell'artrite reumatoide. La presenza di silicio è evidenziata soprattutto nel tessuto aortico e nei tendini ciò rende ragione dell'uso dell'Equiseto come preventivo nella cura dell'arteriosclerosi in quanto favorirebbe un rallentamento nell'invecchiamento delle fibre elastiche. La dose di Equisetum a. TM è di 30 – 50 gtt diluite in acqua 1 – 3 volte al dì a cicli 20 giorni al mese, oppure capsule di polvere micronizzata da 125 mg, 2 o 3 capsule al dì per 20 giorni al mese con pause di 1 o 2 mesi. La **Medicago** sativa è un'altra pianta utilizzata a scopo preventivo, è conosciuta anche come Erba Medica e Alfa alfa. Le parti aeree presentano una interessante attività rimineralizzante (calcio, fosforo, selenio ...) viene inoltre segnalata nelle foglie di Medicago la presenza di cumestrola, fitoestrogeno che ha una struttura simile al stilbestrola. Questo principio attivo sarebbe in grado di accrescere la trama ossea sulla quale si possono fissare i minerali. I semi della Medicago sono pericolosi in quanto contengono canavanina dotata di tossicità e quindi non si devono usare. Si usa soprattutto in MG alla 1DH 20 gocce diluita in acqua due volte al dì a stomaco vuoto. Altra pianta è il **Polygonum** aviculare: i costituenti principali sono tannini, flavonoidi (avicularina), mucillagine, acido salicilico, Sali di potassio E' nota l'importanza del Silicio nel frenare l'invecchiamento delle fibre elastiche, in particolare a livello del sistema cardiovascolare (aorta) e nel diminuire il rischio di ateromatosi. Il Silicio esplica una azione rimineralizzante, ciò è importante perché lo rende utile nella prevenzione della osteoporosi, durante l'accrescimento e nella convalescenza. Si usa da solo 40 gocce 1 – 3 volte al dì, oppure associato a Equisetum Arvense 50 gocce due volte al giorno. Come oligoelemento si può usare **Mn-Co** una fiala alla sera tutti i giorni per tre settimane e poi una fiala tre volte a settimana insieme a **Fuoro** che stimola gli osteoblasti con il **Fosforo** che ha il suo rationale nel metabolismo del Calcio e è anche antispasmodico e il **Potassio** come antalgico. In Omotossicologia esistono terapie che però in questa occasione non tratteremo, vorremmo solo ricordare un prodotto valido, come coadiuvante e che viene utilizzato nel trattamento di mantenimento nell'osteoporosi: **Osteobios** Guna gocce che contiene i farmaci fondamentali nella terapia di attacco con una azione di stimolo nei confronti

dell'anabolismo del tessuto osseo; si assumono 15 gocce tre volte al giorno in poca acqua e prima di deglutirle trattenendole in bocca per un minuto.