

Gennaio, il primo mese del nostro calendario. Nuovo inizio, nuovi propositi, vecchie tradizioni e ricorrenze. Molte feste tradizionali sono vestigia del mondo precristiano, ricettacolo di simboli e archetipi sempre vivi nella cultura dell' uomo. In questo periodo trovano spazio cerimonie di purificazione per uomini, animali, campi. Il 17 gennaio si celebra infatti S. Antonio abate e in alcuni luoghi si accendevano dei falò e le ceneri venivano utilizzate per fertilizzare i campi. Inoltre, nel fuoco bruciava simbolicamente tutto ciò che restava dell' anno vecchio compresi i malanni (da qui la tradizione che fa di Sant' Antonio il protettore dei malati di Herpes Zoster, comunemente chiamato fuoco di Sant' Antonio).

A Sant' Antonio si benedicono anche gli animali e gli attrezzi da lavoro a sottolineare come questa figura sia legata alla vita agreste. Del resto questo santo è spesso rappresentato con a fianco un maialino, l' animale rurale per eccellenza che però parla anche di antichi dèi e dee : il maiale è simbolo della Grande Madre (Cerere) e nel mondo celtico questi animali erano sacri al dio Lug, dio della rinascita, della luce e del fuoco, che trionfava sugli inferi e presiedeva la rinnovamento della natura e alla fertilità degli animali. Egli è il figlio della Grande Madre celtica e sta a simboleggiare il ritorno ogni anno della primavera e della luce. Il 29, 30 e 31 gennaio sono considerati i giorni più freddi dell' anno e vengono chiamati "i giorni della merla". Secondo la leggenda un tempo i merli erano bianchi e proprio una merla sfidò il gelido gennaio nascondendosi su una quercia per proteggersi dal freddo. Offeso, gennaio, che allora durava solo 28 giorni, si fece dare 3 giorni da febbraio e li trasformò in giorni freddissimi. La merla per proteggersi si rifugiò con la sua nidiata in un camino e da allora i merli hanno le piume nere.

Febbraio, il nome di questo mese deriva dal latino *februa*, che letteralmente significa "mezzi di purificazione".

Febbraio era infatti nell' antica Roma l' ultimo mese dell' anno e preludeva alla rifondazione di quello nuovo in marzo. Per prepararsi al passaggio era necessario purificarsi con vari riti.

I Celti all' inizio di febbraio festeggiavano la festa della luce rinascente che poi è divenuta la nostra Candelora, festa in cui si benedicono le candele simbolo di luce e protezione contro le calamità. Prima dell' istituzione di questa festa si faceva una fiaccolata per la dea Februa, cioè Giunone.

Le candele riappaiono il giorno seguente, il 3 febbraio, per San Biagio : due candele accese vengono poste accanto alla gola per proteggere dai malanni delle vie respiratorie, tipici di questo mese ancora freddo.

Nel tardo Medioevo, quando era in vigore il calendario giuliano, febbraio terminava il giorno 14. Un' ultima curiosità: vescovo di Terni e martire a Roma nel 273, San Valentino non è, almeno agli inizi del suo culto, protettore dei fidanzati, anche se alla fine del 1500, il 14 febbraio, a Roma, veniva distribuita la dote alle fanciulle povere che non l' avevano dalla loro famiglia e questo per permettere loro di sposarsi.

Naturabolario....

Guida al lessico tecnico della Naturopatia....

Organi Emuntori : *organi predisposti all' eliminazione di tossici e tossine. In Naturopatia si distinguono emuntori principali (fegato, intestino, reni) e secondari (apparato respiratorio e ORL, pelle, utero – vagina) che entrano in funzione con un ruolo di "aiuto" dei primari.*

L' olio di bellezza per il viso :

la Rosa Mosqueta

La bellezza, ci insegna la saggezza orientale, è frutto della nostra salute, sia fisica che psicoemotiva. A chi cerca di ritrovarla dunque suggerisco di alimentarsi correttamente e di dedicare il giusto tempo al sonno e alla coltivazione di sé. La Natura poi ci viene in aiuto donandoci alcune piante che sono preziose tanto d' inverno, per contrastare l' azione del freddo, quanto d' estate contro gli effetti dell' esposizione al sole. Ho scelto di parlare di una piccola pianta originaria delle Ande: la Rosa Mosqueta che viene utilizzata in molte preparazioni cosmetiche, anche se vi suggerisco di utilizzare poche gocce dell' olio puro al 100 %. Questo olio viene estratto dai semi delle bacche per spremitura a freddo ed è estremamente delicato. Per questo motivo è necessario che sia di buona qualità, certificato e poi conservato con grande attenzione. Quest' olio prezioso è ricco di acidi grassi polinsaturi e acido transretinoico ed è grazie da essi che è un grande alleato della nostra pelle.

Possiamo utilizzarlo per prevenire rughe e macchie tipiche dell' avanzare dell' età ma anche per rigenerare la pelle dopo scottature e perfino contro cicatrici e smagliature se recenti. Per vedere risultati importanti se ne consiglia l' uso quotidiano.



Il nostro sistema immunitario : un meccanismo perfetto, ma può alterarsi....

Tutti noi abbiamo esperienza di quanto perfetto sia l' esercito dei globuli bianchi (leucociti) e anticorpi che proteggono il nostro organismo. E ' anche ben noto cosa accade nei soggetti in cui questo sistema di difesa è carente, definiti appunto "immunodepressi" : tipicamente gli anziani, che più facilmente contraggono i malanni stagionali e che anche con più difficoltà riescono a guarirne; non è raro infatti che un raffreddore nei primi mesi invernali possa trasformarsi in polmonite!

Carenza energetica e senso di stanchezza generale possono insorgere in parallelo ad una debolezza del nostro sistema immunitario.... D' altra parte è esperienza comune che i periodi in cui più facilmente ci ammaliamo siano anche quelli in cui siamo più stanchi. Da qui uno dei principi base della naturopatia : saper ascoltare il proprio corpo.

Altro esempio purtroppo molto più grave è dato da una malattia piuttosto recente: l' AIDS (sindrome da immunodeficienza acquisita), causata dal virus HIV che distrugge un protagonista fondamentale del nostro esercito difensivo: il linfocita T CD4+. Per questi malati è facilissimo contrarre infezioni gravissime anche per batteri innocui, definiti "saprofiti" poiché vivono in simbiosi con noi e

compongono la normale flora batterica di molte parti del nostro corpo.

Ma cosa succede quando invece il nostro "esercito" diventa "incontrollato"? Si scatena contro se stesso, una "sorta" di "guerra civile". E' ciò che accade nelle malattie autoimmuni, la maggior parte delle quali viene definita "idiopatica", cioè non se ne conosce la causa. Il sistema immunitario riconosce come estraneo, intruso e quindi da eliminare qualcosa che invece fa parte del nostro organismo. Alcune di esse possono essere anche gravi, invalidanti e progressive: pensiamo ad esempio alla sclerosi multipla in cui sono colpite le cellule che costituiscono le membrane di rivestimento del neurone (cellule del sistema nervoso), che provoca una grave sindrome del sistema nervoso centrale. Reagisce in modo eccessivo ad un impulso esterno : è un fenomeno definito "ipersensibilità" ed è ciò che accade ad esempio nelle allergie che si manifestano molto spesso sotto forma di crisi asmatiche. L' asma è una patologia infiammatoria cronica causata da un' eccessiva reattività del nostro sistema difensivo innescata da un allergene.

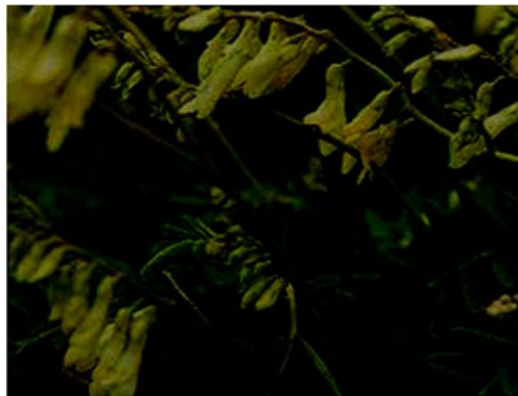
Focus....

Due piante amiche del sistema immunitario :

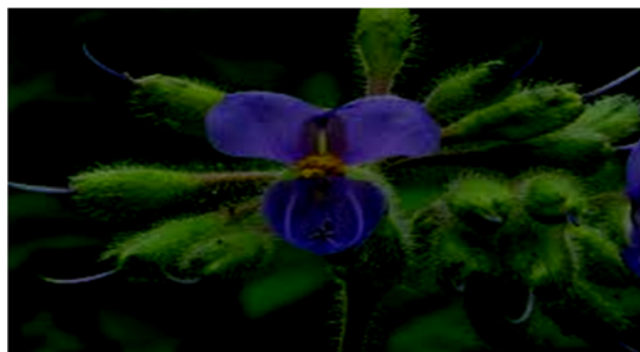
Astragalo ed Uncaria Tomentosa

Le doti dell' Astragalo (in cinese *huang qi*) sono note nella farmacopea della Cina già dal 120 a.C. ; si tratta di una pianta dalle doti straordinarie : è un potente tonico - adattogeno, ossia alimenta la capacità di adattamento dell' organismo che così è più resistente allo stress, ma è anche un cardiotonico, un antibatterico, un antivirale, un ipotensivo ed un anidrotico. Si consiglia di non assumerlo con altri tonici come il ginseng e l' eleuterococco. Le

ricerche dimostrano che le saponine ed i polisaccaridi contenuti in questa pianta svolgono un' azione di valido aiuto nei confronti del sistema immunitario antagonizzando l' atrofia degli organi che gestiscono le nostre difese e stimolando l' attività delle cellule natural killer. Il suo uso non presenta particolari controindicazioni, si raccomanda però di non farne uso in gravidanza ed allattamento e di prestare attenzione nei casi di ipotensione proprio perchè abbassa la pressione sanguigna.



L' Uncaria Tormentosa è una pianta originaria del Sud America. La sua preziosa azione si svolge principalmente nell' ambito delle cellule citotossiche, in particolare i linfociti T e le cellule natural killer, che hanno il compito di agire contro microrganismi e molecole riconosciute come estranee dal nostro organismo. Questa caratteristica rende l' Uncaria una valida alleata nella lotta contro le infezioni virali, ma anche contro lo sviluppo di masse tumorali. Gli studi relativi alle proprietà antinfiammatorie sono ancora limitati, ma i risultati sono già ampiamente positivi, in particolare si prospetta un suo possibile utilizzo nei casi



di malattie artroreumatiche e nelle allergie.
Sconsigliato l' uso in gravidanza e allattamento e in chi
deve sottoporsi a terapie immunosoppressive.

