

COME RITARDARE L'INVECCHIAMENTO

Per prevenire l'invecchiamento vengono in nostro aiuto numerose piante officinali.

Nei pazienti non ipertesi che non abbiano superato i cinquanta anni, molto utilizzato è il **PANAX GINSENG** le cui radici aumentano la resistenza allo stress, migliorano la memoria, aumentano la concentrazione, migliorano la libido e l'impotenza sessuale, ritardano i danni dell'invecchiamento. Nei soggetti che abbiano superato i cinquanta anni, specie con tendenza all'ipertensione, più indicato è il **GINKGO BILOBA** le cui foglie rappresentano il fitoterapico più utile come coadiuvante nel trattamento dell'aterosclerosi, i disturbi della circolazione cerebrale (turbe della memoria, vertigini, ronzii, emicrania), la pelle secca e devitalizzata, la prevenzione nella prevenzione dei radicali liberi. Il **GINKGO BILOBA** aumenta la vascolarizzazione dei tessuti (utile anche nei geloni) e migliora l'attività dei trasmettitori del cervello.

Come integratori naturali nella senescenza sono consigliati multivitaminici per la pelle, le vitamine **A-E-C**, il **SELENIO**, l'**ACIDO FOLICO**, il lievito di **TOROLA** (molto ricco di acidi NUCLEICI, RNA e DNA) e soprattutto l'olio di **ENOTERA**, una pianta ricca prevalentemente di **ACIDO LINOLEICO** e **ACIDO GAMMA LINOLEICO**, molto utili nella secchezza cutanea e l'invecchiamento della pelle.

Altro olio molto utilizzato in queste condizioni è senza dubbio quello di **BORRAGINE**. I semi di questa pianta (*Borrago Officinalis*) sono anche essi, come quelli di **ENOTERA**, molto ricchi in acidi grassi polinsaturi (**ACIDO LINOLEICO** e **GAMMA LINOLEICO**), ritenuti essenziali per la vita.

In situazioni particolarmente stressanti per la pelle, come l'eccessiva e protratta esposizione ai raggi solari, il fumo di tabacco, la vita in città dall'aria inquinante...., l'olio di **Borrachine** (una cps tre volte al giorno, preferibilmente prima dei pasti, per almeno due mesi) è un valido ausilio alla rigenerazione della pelle e dei tessuti cellulari. La pianta contrasta così i fattori maggiormente responsabili dell'invecchiamento cutaneo, evitando la precoce formazione di rughe sul viso e sul collo, nonché le smagliature sul corpo. Il sole è benefico a dosi moderate e attivo a livello cutaneo nella sintesi della vitamina D; può diventare dannoso scatenando la formazione di ossigeno singoletto, un "cugino" dei radicali liberi. L'ossigeno singoletto è forse il principale mediatore dell'invecchiamento cutaneo accelerato e dell'aumento della frequenza dei tumori della pelle, nei soggetti predisposti, dovuti all'eccessiva esposizione al sole. Come può essere neutralizzato l'ossigeno singoletto? Dalle carote! Occorre mangiare tante carote (**Betacarotene**). Un'esposizione al sole di dodici giorni riduce la concentrazione di betacarotene non solo nella pelle, ma anche nel sangue, come ha ben dimostrato il ricercatore svedese **H. BIESALSKI**, intervenendo a Stoccolma nel 1993 nel "Simposio Internazionale sugli Antiossidanti" nella prevenzione delle patologie.

Riepilogando: olio di **BORRAGINE** o di **ENOTERA** e molte **CAROTE**.

Una pomata, quindi per uso topico, che viene utilizzata sulle rughe e smagliature è quella a base di **olio di vitamina E**, due applicazioni al giorno.

Altri fitoterapici molto indicati nella caduta eccessiva e aridità dei capelli sono soprattutto l'**EQUISETO** e l'**ORTICA**. A queste piante si aggiunge solitamente un complesso vitaminico a base di vitamine **A-E-C**, con aggiunta di **SELENIO** e **POLLINE** di api che contiene gli stessi aminoacidi della pappa reale, oltre a oligoelementi e sali minerali.

Nella cellulite, che è una lipodistrofia localizzata, si utilizza il gambo dell'**ANANAS**, molto ricco di bromelina, un enzima proteolitico, dotato di proprietà antiflogistiche e completamente privo di tossicità. I rimedi omeopatici negli inestetismi cutanei sono numerosi. Ricordo **LYCOPodium** nella cute bianco-giallastra, malaticcia, con profonde rughe, in un paziente che sembra più vecchio dell'età reale; **PSORINUM** nella cute secca, malaticcia e rugosa; **ARSENICUM ALBUM** nella cute secca e rugosa del paziente sensibile. **SEPIA** è invece il rimedio omeopatico più utilizzato nelle efelidi, soprattutto in Menopausa, ma anche gravidiche. Altri rimedi in questo inestetismo sono: **LYCOPodium**, **CALCAREA CARBONICA** e **THUYA**.

ALDO ERCOLI