

CURCUMA e psoriasi

La Curcuma longa è una pianta tropicale originaria dell'India, la stessa dello zenzero (ginger) e del cardamomo. In cucina viene utilizzata la parte della radice essiccata. Il gusto della spezia che se ne ricava è tipicamente dolce e leggermente piccante. È apprezzata nei secoli soprattutto in cucina, come aromatizzante e digestivo, tra l'altro utilizzata nella preparazione del curry; i costituenti del rizoma sono amidi e fibre, sostanze coloranti appartenenti al gruppo della **curcumina**, componente molto ricco di principi curativi.

In Asia (ma anche in altre zone del mondo) questa polvere dal caratteristico colore rosso aranciato è ben nota da millenni, non solo per condire i cibi, ma per le sue proprietà terapeutiche, soprattutto **antiossidanti** e **antinfiammatorie** e ne fanno un ingrediente fondamentale della medicina tradizionale.

Un'**infiammazione** è la risposta dell'organismo ad aggressioni esterne (batteri, agenti chimici ecc.) oppure ad attacchi interni: ci troviamo purtroppo in questa situazione quando l'organismo reagisce violentemente considerando "estrane" normali parti di sé per cause apparentemente ignote; queste malattie sono state definite "**malattie autoimmuni**" e sono purtroppo assai diffuse nell'emisfero occidentale: artrite reumatoide, lupus eritematoso, psoriasi, morbo di Crohn ecc.

La **medicina ufficiale** cura di norma le infiammazioni di ogni tipo con due grandi categorie di medicinali: i fans e il cortisone, i cui effetti collaterali sono purtroppo ben noti: difficoltà digestive, irritazione della mucosa gastrica, vertigini, squilibri ormonali, osteoporosi e anche disturbi psichici nel caso del cortisone.

La sperimentazione clinica, a paragone di farmaci tradizionali e a placebo, ha messo in evidenza in modo assai chiaro, le **proprietà prive degli effetti collaterali della curcuma** nella cura di pazienti afflitti da **artriti, dolori osteoarticolari e muscolari, gotta, contusioni, tunnel carpale, epatite, tiroidite, morbo di Crohn, congiuntivite**, e in tanti altri casi.

Le ragioni "chimiche" di questo successo vanno ricercate anche nella capacità della curcumina di agire, oltre che come antinfiammatorio, anche come potentissimo **antiossidante** e antagonista dei radicali liberi, vale a dire di quelle molecole estremamente instabili che causano alterazioni cellulari responsabili dell'invecchiamento e di altre patologie importanti quali i tumori. La curcuma possiede una concentrazione di sostanze nettamente superiore rispetto a quella di altri antiossidanti naturali (ad es. vegetali, integratori ecc.) e può essere usata ogni volta che il nostro organismo è sottoposto a stress fisici o mentali a causa di agenti esterni (inquinamento, alimentazione scorretta, radiazioni solari, ecc.).

È stata riconosciuta la sua **azione immunostimolante e di contrasto alla degenerazione della pelle**, sia preventiva sui tumori che diretta sulle cellule tumorali: li arresta nelle loro primissime fasi, senza contare gli incoraggianti risultati avuti nel rallentamento di neoplasie a stadi avanzati. Il National Cancer Institute americano ha annoverato infatti la curcuma tra le sostanze preventive dei tumori intestinali.

Un altro campo in cui l'impiego della curcuma è indicato, e riconosciuto dalla Commissione Tedesca per lo studio e l'uso dei prodotti farmaceutici di origine vegetale, è quello delle dispepsie funzionali, ossia i **disturbi digestivi**.

Anche nelle patologie del fegato, sia congenite che tossiche o infettive la curcuma è stata utilizzata per secoli come farmaco **epatoprotettivo** e **disintossicante**; la moderna ricerca ne ha evidenziato inoltre la proprietà **coleretica** (aumento della bile) con conseguente riduzione della calcolosi biliare. L'azione della curcuma si è mostrata vincente anche nella **riduzione del colesterolo** e delle sue conseguenze, in primis nella prevenzione dei danni causati dall'**arteriosclerosi**. È stata evidenziata una riduzione del colesterolo del 12% e un aumento del colesterolo "buono" del 25-30% in tempi molto brevi.

La capacità della curcuma di contrastare l'aggregazione piastrinica e il trombossano e di ridurre i livelli di fibrinogeno la rende un'efficace rimedio, al pari dell'aspirina, ma senza i suoi effetti collaterali, per la prevenzione delle **trombosi**.

L'azione **antiaggregante** può renderla utile nella prevenzione dell'ictus nelle persone anziane, nel metabolismo alterato dei soggetti obesi o nei forti fumatori.

E' invece ancora allo studio l'azione della curcuma nella cura dell'**Aids**: ma sia in fase acuta che cronica si è rivelata finora un valido supporto ai farmaci: inibisce proteine che permettono la replicazione del virus e stimola l'aumento dei linfociti rafforzando il sistema immunitario.

Come rimedio per le **malattie della pelle** gli impacchi di curcuma sono ben noti tradizionalmente nei millenni: agisce su eczemi, scabbia, acne, orticaria, micosi (tra l'altro per le sue proprietà **antimicotiche** agisce anche sulla *Candida albicans*), ulcerazioni di varia natura; e non è solo usata come cosmetico curativo, come sebo-regolatore e lenitivo, ma grazie alle sue proprietà antibatteriche, antistaminiche, depurative e antiossidanti **agisce beneficamente anche nelle depurazioni** globali dell'organismo.

Alla luce di ciò appare chiaro quale validissimo alleato in questa battaglia possa essere ancora una volta la **curcuma** con la sua doppia capacità di curare da una parte esternamente con un effetto sintomatico di attenuazione dell'inflammazione, dall'altra di porsi come "ripulitore" dell'organismo dall'interno.

PSORIASI

La **psoriasi** è anch'essa una malattia **infiammatoria** della pelle dovuta a una disfunzione del sistema immunitario: l'organismo è indotto a un'abnorme produzione delle cellule cutanee, le quali si rinnovano troppo rapidamente: ogni 3-4 giorni anziché ogni 28 come sarebbe naturale. L'aspetto della pelle nella psoriasi è caratterizzato da evidenti lesioni infiammatorie ricoperte da squame o placche, a volte accompagnate da prurito.

Vi sono differenti tipi di psoriasi con differenti gradi di gravità, estensione sul corpo, tipologia delle lesioni, e sintomatologia. In comune agli psoriaci vi è la difficoltà, una volta insorta la malattia, a trovare una **via di guarigione**, e il **disagio** più o meno forte provocato dalla visibilità ed esposizione o meno delle aree di pelle colpite dal disturbo, ciò la rende alla lunga una malattia molto **invalidante** e una causa di depressione.

Non vi sono per la psoriasi "cause" ufficialmente riconosciute, e di conseguenza l'impostazione della maggior parte delle cure mira non tanto a debellare l'origine della malattia quanto a un trattamento esterno e sintomatico (normalmente con risultati scarsi o nulli).

Secondo le più avanzate ricerche l'origine di questa malattia è da ricercarsi a livello intestinale: in modo particolare in un **assottigliamento della parete intestinale** dovuto a molte concause: dalla dieta inappropriata (alcol, caffeina, eccesso di cibi raffinati o fermentati) ai farmaci che turbano l'equilibrio della flora intestinale all'azione di alcuni ormoni, e non sono da meno lo **stress** e le **emozioni negative**. Le pareti dell'intestino diventano sottili e porose, e le sostanze tossiche che dovrebbero essere eliminate, filtrando attraverso la parete lesa, passano nel sangue e nell'organismo, fino a raggiungere un punto di saturazione in cui gli organi deputati all'escrezione e all'eliminazione delle sostanze tossiche non sono più in grado di far fronte all'attacco.

L'**intossicazione** è lenta, ma progressiva e l'ultima parte di questo percorso di disperato tentativo da parte del corpo di "ripulirsi" è proprio la pelle.

L'attacco alla psoriasi dovrebbe quindi contemplare anche la cura di tutto l'organismo del malato, in primo luogo con la cura dell'**alimentazione**: è stata evidenziata una stretta connessione tra dieta e psoriasi, e sono state messe a punto diete speciali e appropriate al conseguimento della disintossicazione dell'organismo, che lentamente viene portato a recuperare un equilibrio, dalla profondità alla superficie.

Per un immediato miglioramento della "qualità" della **pelle** risulta molto opportuno abbinare un trattamento locale con **olio di Neem** e relativa saponetta al Neem.

Nel **trattamento della Psoriasi**, la curcuma ha dato risultati più che soddisfacenti in tempi brevissimi e senza alcun effetto collaterale.