

## **La "REGINA" tra le ripresentazioni: Boswellia serrata**

Agisce come farmaco antinfiammatorio non steroideo.

Detta anche "incenso indiano" (salai guggal) è rappresentata dalla resina gommosa che fuoriesce dalla corteccia incisa della Boswellia.

### **Attività antinfiammatoria e antidolorifica**

L'azione della Boswellia a livello articolare **non è sintomatica, ma anche curativa** poiché riduce l'assottigliamento della cartilagine articolare.

I processi infiammatori sono caratterizzati da sintomi molteplici, quali perdita della funzionalità dei tessuti coinvolti, formazione di edemi, gonfiore e dolore e sono da attribuire essenzialmente alla presenza dei leucotrieni.

Essa blocca due enzimi (leucotrieni principalmente) che aumentano in parallelo una serie di malattie infiammatorie quali i processi infiammatori dell'intestino. La fibrosi cistica, la bronchite cronica, **non presentando i pesanti effetti collaterali tipici dei FANS e dei salicilati.**

### **Azione antinfiammatoria sull'intestino**

Effetti molto positivi sull'**enterocolite**, senza modificare la motilità intestinale, né nel tenue, né nel crasso.

### **Osteo Artrite**

L'artrite reumatoide è altamente invalidante, nella quale il processo infiammatorio cronico provoca dolore e distruzione della matrice ossea e cartilaginea, con conseguenti menomazioni funzionali ed alterazioni sistematiche.

La sua eziologia non è ancora ben conosciuta, sono state evocate complesse interazioni di fattori genetici, immunitari e locali: è ritenuta comunemente una **malattia autoimmune.**

Studi clinici con applicazione orale di 200 mg tre volte al giorno per 3 mesi hanno registrato un netto miglioramento della sintomatologia complessiva.

Un altro studio specifico sulla **osteoartrite del ginocchio** con 400 mg per 2 mesi ha mostrato un significativo calo della sintomatologia e un conseguente miglioramento della mobilità.

### **Colite ulcerosa e Morbo di Crohn**

Uno studio su pazienti affetti da **rettocolite ulcerosa di grado 2 e 3** ai quali veniva somministrata una dose di 350 mg/giorno per 6 settimane indicava un netto miglioramento nell'82% (si è ottenuto un miglioramento del 75% con un altro gruppo impiegando la sulfalazina). Un notevole miglioramento è possibile anche con l'impiego di **probiotici** a dose elevate e pertanto si potrebbe considerare molto benefica l'assunzione contemporanea di Boswellia e probiotici.

Uno studio su pazienti affetti da **Morbo di Crohn in fase attiva** per 60 giorni ha evidenziato l'efficacia clinica della Boswellia, efficacia quasi identica a quella della mesalazina con un'incidenza di effetti collaterali significativamente più bassa.

Un altro studio clinico su pazienti affetti da **colite** in fase iniziale (malattia cronica a carattere infiammatorio che colpisce la mucosa rettale ed il colon discendente ed in alcuni casi l'intero intestino grasso ed contraddistinta dalla presenza di sanguinamento nella zona rettale e diarrea) con 900 mg/giorno ha constatato una subtotale remissione della sintomatologia dopo 6 settimane con un notevole miglioramento dei parametri ematochimici per almeno l'80% dei casi.

### **Asma bronchiale**

In uno studio clinico controllato, in doppio cieco contro placebo, su pazienti sofferenti di asma bronchiale si è evidenziato nel 70% dei casi un miglioramento della malattia con scomparsa dei sintomi e dei segni fisici, come la dispnea, i ronchi ed il numero di attacchi.

### **Le indicazioni principali**

Artrite reumatoide, poliartriti croniche, rettocolite ulcerose, morbo di Crohn, processi infiammatori ed infezioni delle prime vie aeree (molto positiva l'associazione con l'olio di Nigella sativa), bronchiti croniche, **asma bronchiale, convalescenze.**

Ha un'azione protettiva nei confronti delle lesioni ulcerose e di farmaci gastrolesivi.

**Medicina ayurvedica, rimedio per le febbri, diabete, malattie neurologiche e cardiovascolari.**

### **Effetti collaterali**

Rarissimi casi di minori reazioni allergiche cutanee, leggere nausea e diarree.

### **Controindicazioni**

Nessuna alle dosi terapeutiche normali, eccetto ipersensibilità individuale.

Ben tollerata anche a lungo termine.

### **Interazioni con farmaci**

Non note.

### **Effetti tossicologici**

Confrontando la Boswellia con i FANS, che hanno un indice ulcerogenico molto elevato anche a bassi dosaggi, essa non ha dimostrato alcuna attività ulcerogena anche ad alti dosaggi.

### **Dosaggi**

2-3 volte al giorno 200-400 mg di dose per almeno 6 settimane a 3 mesi 30-60 minuti prima del pasto, ottiene associazioni sinergiche con altri prodotti.

Prima di ripetere il ciclo lasciare un'interruzione di 20-30 giorni.

### **Altre indicazioni**

Tosse

Rinite

Nevralgie

Sinusite e rinosinusite

Artrite

Allergie

Dermatosi

Affezioni del tratto urogenitale

Gotta

Enfisema polmonare

Reumatismo articolare acuto (febbri reumatiche)

Spondilite anchilosante

Spondiloartrosi (artrosi cronica primaria della colonna vertebrale con usura delle strutture cartilaginee e fibrocartilaginee vertebrali)

Artrite psoriasica (artrite reumatoide associata a psoriasi)

Coxartrosi (artrosi deformante all'anca)

Gonartrosi (localizzazione del processo artrosico al ginocchio)

Lupus eritematoso sistemico

Sclerodermia (fibrosi cutanea estesa agli organi interni).