

ESISTO
RIMEDI NATURALI

A person is shown from a top-down perspective, sitting in a fetal position and completely covered in dark, rich soil. The person's head is tucked down, and their arms are resting on their knees. The background is a dark, textured surface of soil, creating a sense of being buried or deeply connected to the earth. The lighting is dramatic, highlighting the contours of the person's body against the dark soil.

APPROCCIO NATUROPATICO

È possibile guardare in faccia la realtà di una patologia così complessa, che riguarda più di cento milioni di persone nel mondo, con gli occhi di un Naturopata? Certo che sì!

La visione del Naturopata, come la Natura ci ha insegnato, è caratterizzata da una notevole ampiezza di vedute, non si ferma al sintomo, non guarda solo la lesione della pelle, ma valuta la persona nella sua totalità: quindi l'aspetto fisico, il tipo di lesioni e le zone dove appaiono, lo stile di vita, l'alimentazione, l'aspetto emotivo e la dimensione spirituale della persona che abbiamo davanti.

Quando si osserva la persona nella sua totalità, e si cerca di stabilire una relazione empatica, si acquisiscono molte informazioni, utili e fondamentali per affrontare la malattia o il disturbo che la persona ci sottopone.

La Psoriasi è una classica patologia iperproliferativa dove la velocità delle divisioni cellulari nelle lesioni psoriasiche, è molto alta (1). Persino nella cute non coinvolta, il numero di cellule non in proliferazione, è 2,5 volte maggiore rispetto alle persone senza psoriasi.

Questa particolare caratteristica nasce da un meccanismo biochimico preciso, legato alla digestione. Una digestione proteica incompleta o uno scarso assorbimento intestinale di prodotti proteici, può determinare un livello elevato di molecole organiche e proteiche (aminoacidi e polipeptidi) nell'intestino. Queste molecole vengono metabolizzate dai batteri intestinali, in componenti tossici (poliammine tossiche), derivanti da un metabolismo non corretto di alcuni specifici aminoacidi.

Tali sostanze sono particolarmente presenti nei soggetti con psoriasi e attraverso un meccanismo biochimico specifico, contribuiscono alla eccessiva velocità di proliferazione cellulare. Se questo è il meccanismo di base per lo sviluppo di tale patologia, risulta utile partire da queste informazioni e lavorare sulla persona per riportare equilibrio.

Ecco come intervenire a livello Naturopatico: occorre vedere l'individuo nella sua globalità! Se non viene digerito il cibo, questo ci riporta ad una difficoltà nell'accettare e "digerire" le situazioni. Fondamentale è comprendere la condizione emotiva della persona, cercando di capire se alcune situazioni di vita, emotive o di rapporti interpersonali creano disturbo nella sua sfera psichica e quindi si può intervenire con indicazioni specifiche per ripristinare lo squilibrio evidenziato. In alcuni casi bastano trattamenti di rilassamento, in altri serve la psicoterapia, in altri ancora serve programmare semplicemente in modo diverso la propria giornata (lavoro, famiglia, impegni di svago, sport...). Chiarita questa dimensione psicoemotiva, è possibile affrontare le abitudini alimentari. Comprendere "cosa" e "come" mangia una persona, è una fonte notevole di informazioni, ci fornisce subito un quadro di eventuali errori nutrizionali e di apporto calorico non adeguati alla persona stessa e ci focalizza su possibili campi di disturbo alimentare. Intervenire rapidamente sulla dieta, consente di migliorare in breve tempo la flora batterica intestinale, riducendo gli eccessi di fermentazione o putrefazione

Mariangela Bailo

Laurea in Scienze Biologiche nel 1985, con indirizzo in Biochimica. Dopo molti anni di attività di ricerca, presso un Laboratorio di Biochimica e Radioimmunologia dell'Università degli Studi di Milano, nel 2003 ha completato un percorso di 3 anni presso la Facoltà di Medicina dell'Università degli Studi di Milano, ottenendo un Diploma di "Esperto in Medicina Naturale". Qui è iniziato un nuovo ed entusiasmante percorso, dove ha potuto approfondire molte tecniche tipiche della Naturopatia. Inoltre ha proseguito con altre specializzazioni universitarie tra cui un Corso di Perfezionamento in Regolazione Biologica e Medicina Complementare e un Master Internazionale di II livello in Nutrizione e Dietetica. Nel 2006 ha mantenuto il lavoro in Università part-time, ed ha aperto uno Studio professionale come Naturopata, che poi è diventata la sua professione principale, insieme a quella di Nutrizionista. Percorso interessante, integrato con le competenze di molti anni di Laboratorio; dallo studio del Microcosmo cellulare, allo studio olistico della persona, intesa come Macrocosmo.



ALLA PSORIASI



(2). In tal modo si riducono le tossine, derivate da una digestione poco efficiente. Dopo alcune settimane di alimentazione corretta, si possono iniziare ad eliminare tutte quelle tossine che, negli anni, si sono accumulate nei tessuti e maggiormente nella pelle, aumentando lo stato infiammatorio e stimolando quindi il sistema immunitario. Indicazioni generali riguardo un adeguato regime alimentare possono essere le seguenti: limitare il consumo di zucchero, alcool, carne e grassi animali, incrementare l'apporto di fibra e di pesce azzurro, se possibile raggiungere il peso ideale e ridurre le fonti di glutine.

In questa fase sono molto utili alcune piante depurative che possono essere impiegate in forma di decotti, tinture madri o gemmoderivati. Fra le piante più adatte troviamo il Carciofo, il Tarassaco, la Fumaria, il Cardo mariano, la Bardana, il Rosmarino, il Ginepro, il Frassino. Utili anche rimedi omeopatici come Sulfur, Nux Vomica, Lycopodium e molti altri, che vanno attentamente identificati in base alle caratteristiche del paziente.

In abbinamento, risultano di notevole efficacia i bagni in acqua salata: il mare è l'ideale, ma possiamo riprodurre una situazione salina a casa, aggiungendo 2 kg di sale marino integrale nella vasca da bagno. Si resta a mollo per circa 30 minuti e si ripete questo trattamento per 2/3 volte la settimana. La pelle risulterà meno infiammata, meno squame saranno presenti perché la soluzione salina disturba la proliferazione di un fungo (*Malassezia*) (3) che è presente spesso sulla pelle in caso di psoriasi, causando prurito ed esfoliazione. Questa, risulta essere anche una tecnica molto rilassante per la persona.

Inoltre, da sempre sono noti i benefici della fototerapia: l'esposizione diretta al sole oppure trattamenti clinici con raggi UV artificiali.

Di grande aiuto sono anche i probiotici, una serie di bacilli appartenenti alla famiglia dei Bifidobacter, dei Lattobacilli, dei Saccaromiceti, impiegati per migliorare in tempi più rapidi la flora batterica intestinale del paziente con disturbi cutanei, e in particolare con psoriasi (4). Oggi abbiamo a disposizione una famiglia di psicobiotici (5), nuovi ceppi di batteri che in associazione a fibre particolari, permettono una riduzione dell'infiammazione a livello intestinale e sistemico.

Questo lavoro richiede alcuni mesi di tempo e un notevole impegno da parte della persona che primariamente deve farsi carico della propria salute, un bene prezioso di cui tutti dobbiamo imparare ad avere cura perché non sempre esiste la pillola magica che risolve tutto: a volte il farmaco sopprime il sintomo, ma non agisce sulla vera causa del problema. La Psoriasi, in particolare, è una patologia multifattoriale e spesso viene inizialmente sottovalutata. Inoltre, generalmente il paziente si rivolge ad un singolo specialista: in tal modo viene affrontato il problema da un solo punto di vista. In questo caso sarebbe utile un approccio multidisciplinare, proprio per le caratteristiche di questa patologia. La Naturopatia può essere molto utile in questa situazione, accompagnando la persona verso un cambiamento dello stile di vita, con effetti molto positivi (6). La cosa che stupisce maggiormente è il fatto che tale patologia si presenta anche nei bambini: alcuni miei clienti hanno infatti un'età compresa fra i 6 e i 12 anni ma devo dire che sono molto collaborativi, osservano le indicazioni seriamente e si vedono risultati veramente notevoli, perché nel bambino i processi di eliminazione delle tossine sono generalmente più rapidi.

di Mariangela Bailo, Dott.ssa





BIBLIOGRAFIA

1. Tse-Hung Huang, Chwan-Fwu Lin, Ahmed Alalawi, Shih-Chun Yang and Jia-You Fang "Apoptotic or Antiproliferative Activity of Natural Products against Keratinocytes for the Treatment of Psoriasis", *Int. J. Mol. Sci.* 2019, 20, 2558;
2. Daniel J Lewis, Warren H Chan, Tiffany Hinojosa, Sylvia Hsu, Steven R Feldman "Mechanisms of Microbial Pathogenesis and the Role of the Skin Microbiome in Psoriasis: A Review *Clin Dermatol*", Mar - Apr 2019;37(2):160-166
3. Prohic A, Jovovic Sadikovic T, Krupalija-Fazlic M, Kuskunovic - Vlahovljak S "Malassezia species in healthy skin and in dermatological conditions", *Int J Dermatol.* 2016 May;55(5):494-504
4. M. Alesa DI, Alshamrani HM, Alzahrani YA, Alamssi DN, Alzahrani NS, Almohammadi ME "The Role of Gut Microbiome in the Pathogenesis of Psoriasis and the Therapeutic Effects of Probiotics", *J Family Med Prim Care.* 2019 Nov 15;8(11):3496-3503
5. Amar Sarkar, Soili M Lehto, Siobhán Harty, Timothy G Dinan, John F Cryan, Philip W J Burnet "Psychobiotics and the Manipulation of Bacteria-Gut-Brain Signals", *Trends Neurosci* 2016 Nov; 39(11):763-781
6. John O.A. Pagano "Guarire la psoriasi", Macro Edizioni 2006