

## **LA TOSSE LA PAROLA ALLA NATUROPATIA**

***Dottor Catia Trevisani (Ambrosia n° 12)***

Oltre ad essere uno dei sintomi più frequenti a carico del sistema respiratorio e ad accompagnarsi, in alcuni casi, a malattie del cuore, la tosse è fondamentalmente un meccanismo di difesa che il nostro organismo utilizza per ripulire l'albero tracheobronchiale dalle secrezioni e dai corpi estranei.

Inizia con una profonda inspirazione, seguita, in fase espiratoria, dalla chiusura della glottide, dal rilassamento del diaframma e dalla contrazione dei muscoli respiratori contro la glottide chiusa. All'interno del torace e nelle vie aeree si produce così la massima pressione positiva possibile, che arriva a determinare un restringimento della trachea.

Quando poi la glottide si riapre, l'elevata differenza di pressione tra le vie aeree e l'atmosfera, sommata al restringimento della trachea, provoca un forte flusso d'aria in uscita che è in grado di liberare le vie respiratorie e di "buttar fuori", eliminandoli, muco e corpi estranei.

Gli stimoli che possono provocare la tosse possono essere meccanici: corpi estranei, polveri irritanti, compressione delle vie aeree dall'esterno o dall'interno (tumori, ecc); chimici: gas irritanti, compreso il fumo di sigaretta, fumi chimici, ecc.; termici, come l'inalazione di aria molto fredda o molto calda; infiammatori, come nel caso di un'infiammazione della mucosa respiratoria a cui può aggiungersi l'irritazione dovuta a secrezioni. Anche la secrezione di muco è un meccanismo di difesa, in quanto consente di intrappolare particelle, polveri, germi, per poi eliminarli grazie al movimento continuo delle ciglia della mucosa respiratoria verso l'esterno.

Quando le secrezioni sono troppo dense o eccessive, al contrario, la respirazione può essere difficoltosa. La tosse può ripulire le vie respiratorie alte, come nelle laringiti e tracheiti, oppure può essere più profonda per drenare i bronchi e i bronchioli, come nelle bronchiti e bronchioliti, fino ad arrivare a ripulire gli alveoli, come nelle polmoniti e negli ascessi polmonari. La tosse può essere irritativa, secca, senza produzione di muco, oppure produttiva, con l'eliminazione di secrezioni.

Queste, cui si dà il nome di escreato, possono essere scarse o abbondanti, fluide o dense, talora appiccicose, bianche o giallastre o verdastre, talora putride, inodori o maleodoranti, e possono contenere o meno tracce di sangue. In alcuni casi, il ristagno del muco può non solo disturbare la respirazione (riduzione della ventilazione), ma anche provocare una sovrinfenzione batterica, per cui si ha febbre alta con catarro giallo putrido e maleodorante. In una patologia particolare, detta bronchiectasia, per la quale vi è una predisposizione genetica, si riscontra una marcata debolezza costituzionale dell'albero bronchiale tale che, lungo il suo decorso, si formano piccole sacche ripiene di catarro e pus, con danni e lesioni organiche per le continue infezioni che caratterizzano questa problematica di tipo cronico. La bronchite cronica del fumatore è dovuta allo stimolo irritativo continuo che il fumo produce sull'albero respiratorio. Inoltre, poiché le particelle di catrame si depositano in profondità negli alveoli polmonari, impegnando continuamente il sistema immunitario in un'eliminazione che non ha mai fine, nel tempo, i polmoni e l'intero albero bronchiale si indeboliscono.

***Ci si può ammalare di tosse, dunque, per varie ragioni.*** Spesso sono chiamati in causa gli sbalzi di temperatura e, se la causa è esterna, per esempio il clima freddo quando non ci si è coperti sufficientemente, si guarisce rapidamente. Vi sono invece alcuni soggetti che, più predisposti alle malattie da raffreddamento e alla tosse in particolare, ne soffrono più di frequente e guariscono più lentamente di altri. Si tratta dei cosiddetti tipi polmonari o tubercolinici, individui costituzionalmente più deboli a livello di sistema respiratorio e caratterizzati psicologicamente da una forte sensibilità. Idealisti, soffrono particolarmente per le ingiustizie, inoltre si entusiasmano e si "innamorano" facilmente idealizzando persone e situazioni. Fisicamente sono piuttosto esili e poco coloriti, amano particolarmente le passeggiate nei boschi, che li rigenerano e li ossigenano, il contatto con gli alberi, il colore verde e l'azzurro del cielo, che li fortificano e riequilibrano il loro eccesso di sensibilità. Sono inclini alla riflessione e all'introspezione.

La loro eccessiva sensibilità, il loro grande bisogno del bello e del giusto spesso li può portare alla tristezza e al rifiuto sul piano sociale e umano. Il rifiuto è infatti il tema della tosse, insieme con l'irritazione e la rabbia che l'accompagnano. Talora vi è anche un senso di costrizione o di oppressione al petto, un senso di chiusura che può arrivare al sibilo dell'asmatico in cui lo spasmo dei bronchi intrappola l'aria producendo una dispnea insopportabile, mentre i colpi di tosse sono un tentativo di liberazione e di apertura. In quel caso, questo sintomo fastidioso e "rumoroso" rende manifesto al soggetto e al mondo il suo disagio profondo ed è una forma liberatoria di una pressione interna eccessiva che si è accumulata nel petto.

Nella tosse di gola, invece, quella da "pizzicorino" superficiale, la problematica s'incentra principalmente su un rifiuto e la sofferenza sta nella mancata comunicazione e verbalizzazione del disagio: il blocco nella manifestazione produce un'irritazione alla gola e una pressione che la tosse tende a liberare. Quando invece sono impegnati i polmoni e le parti profonde dei bronchi, laddove avvengono gli scambi d'aria, si tratta di una problematica legata allo scambio, al dare e al ricevere sul piano affettivo.

***L'asmatico trattiene l'aria, non la lascia uscire, vorrebbe tener legati a sé gli affetti. In particolare, la relazione con la figura materna è conflittuale, vi è una dipendenza,*** un bisogno di trattenerla (broncospasmo) e, d'altra parte, un bisogno di autonomia, un rifiuto, un desiderio di eliminarla, di allontanarla (tosse). In questa conflittualità si consuma la crisi dell'asmatico che pone in atto, sulla scena del suo quotidiano, il proprio conflitto esistenziale di "dipendenza-autonomia". I suggerimenti alimentari efficaci per chi soffre di tosse possono essere molteplici. Innanzitutto, occorre un'alimentazione sana che migliori le difese immunitarie e fortifichi il soggetto a livello di sistema respiratorio. Inoltre, è bene evitare gli alimenti che intensificano la produzione di muco e catarrhi, in particolare latte vaccino e derivati (formaggi e yogurt), oltre alle farine bianche, raffinate. In medicina tradizionale cinese il sistema respiratorio, e quindi i polmoni, sono accoppiati al colon, pertanto in tutti i casi in cui insorgono problematiche alle vie respiratorie è consigliabile prendersi cura anche del grosso intestino. Inoltre, l'energia vibratoria corrispondente a tali sistemi è il colore bianco (il colore del latte e delle farine raffinate).

***Il latte, a livello archetipale, simboleggia la madre,*** il bisogno di succhiare dal seno materno, il bisogno di sicurezza affettiva e protezione. Il latte, si sa, è il cibo dei piccoli, e gli animali, in natura, dopo lo svezzamento non introducono mai più tale alimento; l'essere umano adulto, invece, spesso non sa farne a meno: una manifestazione che, a livello simbolico, rimanda a una problematica di dipendenza affettiva. Evitare il consumo di latte non solo riduce fortemente la formazione di muco e catarrhi, ma, come cambiamento di un'abitudine alimentare, influisce anche sulla psiche e, in particolare, sulle dipendenze affettive. Infatti noi ci nutriamo, oltre che dei nutrienti presenti nei cibi, anche degli aspetti simbolici che questi rappresentano. Le farine bianche possono essere sostituite

in modo eccellente da cereali integrali e, in parte, da farine integrali, meglio se fresche o comunque macinate da poco tempo.

***Tra i cereali sono particolarmente benefici il riso, il farro, il miglio. Tra gli alimenti di colore bianco, che possono essere consigliabili, si ricordano in particolare le rape e il sedano rapa.***

Il consumo di buone quantità di verdure crude e cotte, legumi, semi oleosi, frutta fresca e secca, e una piccola quantità di pesce per chi non è vegetariano, assicurano una dieta bilanciata che mantiene l'organismo in ottima forma e previene l'accumulo di tossine di cui i catarri, in chi è predisposto, sono forme di eliminazione. Il succo di ribes nero spremuto a freddo, oltre a contenere vitamina C, aiuta a fluidificare il muco; un valido aiuto possono essere anche tisane calde dolcificate con miele. Inoltre, nei soggetti predisposti alla tosse, è bene tenere sotto controllo il fegato. In medicina tradizionale cinese, il fegato è collegato alla rabbia, all'intolleranza, al rifiuto. Di nuovo ci troviamo ad escludere i latticini che appesantiscono questo organo, i cibi eccessivamente acidi come le carni e le solanacee – in particolare pomodori, peperoni e melanzane –, fritti e uova. Invece, sono consigliabili verdure verdi cotte e crude, il tarassaco e, nella stagione fredda, frequenti zuppe di miso, meglio se preparate con porri, carote, alga kombu, un pezzettino di prugna umeboshi e zenzero.

Il miso, che è soia fermentata in forma cremosa, è salato ed è un ottimo condimento, che sostituisce il dado: si aggiunge a fine cottura e non si fa bollire, in quanto contiene fermenti che altrimenti si distruggerebbero e che, ricostituendo la flora intestinale, rafforzano il colon e le difese immunitarie.

Il sapore piccante "covibra" con polmoni e colon, pertanto in piccole quantità li rinforza, in grandi quantità li indebolisce. Si consiglia pertanto il consumo di piccole quantità di peperoncino e, ancora meglio e abbastanza spesso, di zenzero (ginger) in succo fresco o, se non lo si trova, in polvere; può essere aggiunto alle zuppe e alle verdure o utilizzato per la preparazione di tisane. Infine, una piccola quantità di prugna umeboshi, prodotto macrobiotico come il miso, può essere efficace come alcalinizzante. Per i soggetti polmonari, che tendono ad avere un metabolismo eccessivamente acido, umeboshi e miso sono altamente riequilibranti. Si tratta di una prugna fermentata salata che si può aggiungere all'acqua di cottura dei cereali, nelle minestre e nelle zuppe; un piccolo pezzetto nell'olio di una frittura, che saltuariamente ci si può concedere, ne bilancia l'effetto di acidificazione, inoltre migliora la digestione ed elimina i disturbi da eccessi di acidi gastrici. Un ultimo consiglio viene dall'Igienistica: in tutti i casi di patologie alle vie respiratorie è consigliabile un enteroclima con due litri di acqua tiepida, perché, purificando il colon, migliora immediatamente anche i disturbi respiratori.

***Come abbiamo visto, dato che corpo e psiche sono un tutt'uno, uno stile di vita corretto (evitare il fumo, passeggiare nel verde, prendersi degli spazi per rigenerarsi, curare l'igiene del colon) e una sana alimentazione possono influenzare positivamente entrambi e rafforzare organi e sistemi costituzionalmente deboli, in modo che le manifestazioni patologiche non siano più necessarie per rendere manifesto un disagio o siano presenti solo in forma lieve e facilmente superabile.***

## ***FITOCOMPLEMENTI IN NATUROPATIA***

Poiché la tosse è un processo difensivo, non va bloccata, mentre è utile fluidificare il catarro e rinforzare le difese immunitarie. Una volta escluse patologie importanti, quali tumori, polmoniti, problematiche cardiocircolatorie, soprattutto a chi è soggetto a frequenti forme recidivanti alle vie respiratorie, è utile proporre dei rimedi di terreno per un riequilibrio generale e costituzionale.

Oligoelementi e piante medicinali possono essere un ottimo supporto in un approccio olistico ai disturbi delle vie respiratorie, tosse compresa.

**Manganese–Rame (Mn–Cu).** E' l'oligoelemento diatesico per i soggetti ipostenici, caratterizzati da facile affaticabilità e predisposizione alle malattie infettive prevalentemente dell'apparato respiratorio.

**Rame–Oro–Argento (Cu–Au–Ag).** Si utilizza maggiormente negli anziani o, comunque, in soggetti anergici, caratterizzati da una mancanza importante di autodifese sia fisiche che psicologiche. E' utile anche per rinforzare un soggetto di qualsiasi età dopo un lungo periodo di cura a base di antibiotici. Rame (Cu).

E' l'oligoelemento che si utilizza più frequentemente negli stati infiammatori, infettivi e virali. Stimola il sistema reticoloendoteliale.

**Zolfo (S).** E' il rimedio catalitico delle turbe epato–biliari ed è un desensibilizzante. Ha un importante effetto terapeutico nelle affezioni respiratorie, è un ottimo disintossicante. Tra le piante medicinali sono da preferirsi, per i bambini, le donne in gravidanza e gli anziani, i gemmoderivati, più maneggevoli rispetto ad altri tipi di preparazioni.

**Carpino MG.** La sua azione si svolge a livello di trachea e bronchi, ha un effetto antispasmo e sedativo della tosse.

**Ribes nero MG.** Ha un effetto cortison–like, attraverso un considerevole stimolo surrenalico ha un'azione aspecifica antinfiammatoria. Rosa canina MG. Si utilizza soprattutto nelle flogosi recidivanti delle vie respiratorie

**Caprifoglio MG.** Aiuta a ripristinare la funzionalità dei tessuti in cui persiste uno stato infiammatorio cronicizzato, soprattutto originato da patologie infettive; ha un effetto benefico particolare sul fegato. Nocciolo MG. E' utilissimo nelle patologie croniche in quanto inibisce la tendenza alla sclerosi del parenchima polmonare del quale normalizza funzionalità ed elasticità. Inoltre ha un'azione di drenaggio del polmone in quanto emuntore, oltre a un effetto positivo sulla funzionalità epatica.

**Viburno MG.** Ha un'importante azione broncodilatatrice e, anche attraverso un'azione sedativa sul sistema neurovegetativo polmonare, stimola e normalizza la funzione respiratoria.

E' un rimedio importante nei soggetti asmatici.

**Faggio MG.** Ha un'azione immunostimolante e antisettica delle vie aeree e può essere utile nelle infezioni recidivanti.

**Piantaggine TM.** Ha un effetto antinfiammatorio e batteriostatico nelle affezioni dell'apparato respiratorio.

**Enula TM.** Ha un effetto espettorante, mucolitico e sedativo della tosse.

**Marrubio TM.** Si utilizza come mucolitico, spasmolitico ed espettorante nelle bronchiti acute e croniche. Per la tosse sono inoltre particolarmente efficaci gli oli essenziali e le essenze floreali, vedi "Consigli dal mondo delle essenze".

***Bibliografia***

Rossi, M. – Tinture Madri in fitoterapia – Studio Edizioni, 1992

Piterà, F. – Compendio di Gemmoterapia clinica – De Ferrari 1994