



LE ALGHE E LA FANGOTERAPIA

LE TERME IN CASA

E' istintivo, in presenza per esempio di un dolore localizzato, ricorrere all'utilizzo di un lenitivo umido, fosse anche una pezzuola bagnata. Così non può stupire rilevare come l'uso a fini terapeutici di bagni cataplasmi ed impiastri con fanghi e sospensioni acquose particolari, ricche di sostanze ad azione medicamentose, abbia una lunghissima tradizione.

Questa si è mantenuta e sviluppata soprattutto nelle località termali, nella cui acqua e terra sono disciolti principi minerali ed organici benefici per l'organismo umano, benché la validità di queste pratiche sia riconosciuta pienamente solo da alcuni decenni.

Ricorrere all'acqua ed alla terra per curarsi non appare, insomma, una bizzarria o una moda degli ultimi tempi, bensì corrisponde ad un istinto presente ed innato nella natura dell'uomo.

Nell'acqua e nella terra sono disciolti

principi minerali ed organici

benefici all'organismo

I fanghi cosiddetti "terapeutici" sono una categoria particolare di fanghi termali, in quanto prevedono un'origine completamente naturale, senza alcun tipo d'intervento umano, e un lungo periodo di maturazione.

Le terme o i luoghi di origine di questi fanghi sono ovviamente, quando possibile, la soluzione ottimale per la loro applicazione, ma, come vedremo, grazie alle loro caratteristiche, molto si può fare anche a casa propria.

IL CALDO ABBRACCIO DELLA TERRA

La terra ci parla di un "femminile" che protegge e rigenera, proprio come il seme che dentro di essa germina e così, grazie al suo aiuto, anche noi potremmo "rifiorire".

Un abbraccio che avvolge il corpo e lo riporta a un originario ed antico benessere; ecco ciò che avviene quando ci affidiamo alle cure della terra usando il fango o le argille per il trattamento cosmetico e terapeutico del nostro corpo. Ma non tutti sanno come e quando usare i prodotti della terra per ottenere i massimi benefici.

Naturalmente, la composizione dei fanghi varia moltissimo a seconda dei luoghi di provenienza e delle vicende geologiche che hanno caratterizzato la loro formazione e maturazione.

Rappresentano comunque, generalmente, **una delle sostanze naturali in assoluto più ricche di minerali e di componenti organiche spesso molto vicine, qualitativamente e quantitativamente, a quelle del nostro organismo.**

I fanghi si possono distinguere, in base alla loro mineralizzazione, in:

- Lenitivi (solfurei, cloruro-sodici)
- Risolventi (salso-iodici)
- Sedativi (oligominerali, salso-bromo-iodici)

La fangoterapia ha indicazioni generali, che sono essenzialmente:

- Malattie reumatiche dell'apparato osteoarticolare e sindromi dolorose ad esse connesse e dolori post-traumatici, quali postumi di fratture, contusioni, lussazioni, nevriti.
- Flebopatie (flebiti e postumi).
- Alcuni disturbi del metabolismo (cellulite, adiposità localizzata, ritenzione idrica, ipercolesterolemia, iperglicemia, gotta).
- Malattie della pelle (eczemi di vario genere).
- Alcune disfunzioni ginecologiche.

COME SI APPLICA IL FANGO

L'applicazione del fango sulla pelle produce diversi effetti, che dipendono, ovviamente, dalla composizione del fango stesso, dall'estensione sulla superficie cutanea su cui è stato applicato, dalla durata della singola applicazione e dal ciclo di applicazioni, e, naturalmente, dalla reattività dell'organismo sottoposto al trattamento.

EFFETTI LOCALI

A livello locale, l'effetto più significativo è l'aumento della temperatura cutanea e sottocutanea, che si estende fino alla muscolatura, con un incremento delle attività metaboliche dei tessuti interessati.

Quest'aumento della temperatura è dovuto, naturalmente, al maggior afflusso di sangue in quella zona e alla maggior velocità di flusso (il che permette di ridurre l'acqua eccedente eventualmente presente tra le cellule o le fibre).

Altre modificazioni concomitanti sono rappresentate dall'attivazione delle ghiandole sudoripare, con aumento della secrezione di sudore e conseguente espulsione di acqua e tossine. Inoltre, avviene un importante scambio ionico tra i minerali contenuti nei fanghi e la cute. Questo assorbimento determina una serie di modificazioni chimico-fisiche nella cute, che vanno generalmente nel senso della depurazione e nel miglioramento delle funzioni organiche. Lo scambio ionico è possibile solo con fanghi vergini, perciò bisogna eliminare il fango già utilizzato.

EFFETTI GENERALI

A livello generale si assiste ad un aumento della temperatura corporea e ad un' attivazione dell'apparato cardiocircolatorio, respiratorio e renale. I cicli di fangoterapia mettono cioè in moto

tutto l'organismo, accelerando e potenziando soprattutto le sue attività di smaltimento dei rifiuti metabolici e di drenaggio dell'acqua in eccesso.

L'aumento di temperatura, infatti, stimola il corpo a produrre maggiori quantità di sudore (se ne può perdere fino a mezzo litro per seduta), stimolando, così, il ricambio idrosalino. Durante un ciclo di fangoterapia, infatti, si assiste ad un istintivo aumento dell'ingestione di acqua, per ripristinare quella ceduta durante l'applicazione del fango.

Altri effetti sono una normalizzazione del metabolismo lipidico e glucidico, un effetto positivo sul sistema immunitario e su quello nervoso.

LA VASCA DEL BENESSERE

ED I SUOI SEGRETI

IMMERGERSI IN UN BAGNO DI FANGO

DONA UNA SENSAZIONE DI BENESSERE

CHE NEPPURE UNA VASCA PIENA D'ACQUA

CI PUO' FAR PROVARE

UN BUON BAGNO DI...FANGO

Si possono fare i fanghi anche a casa purchè si tengano presenti alcuni piccoli ma importanti accorgimenti.

Il fango adatto alle proprie esigenze si può trovare già pronto all'uso in flaconi o in altre confezioni in vendita nelle erboristerie, nei negozi di prodotti naturali o nei centri benessere.

L'ideale sarebbe poter effettuare dai due ai quattro bagni di fango alla settimana, preferibilmente prima di coricarsi. La cura non deve essere inferiore ai 10-20 bagni (un numero inferiore è decisamente inefficace).

Raccomandazioni:

- Evitare bagni troppo caldi, superiori alle temperature indicate. Sbaglia chi pensa che agiscono solo per le elevate temperature. E' bene, inoltre, non superare i 35 gradi nei casi di problemi ginecologici;
- Il fango terapeutico va protetto dal freddo ed agitato bene prima di essere utilizzato.



LA NATURA...

CONTRO L'OBESITÀ E LA CELLULITE

LE ALGHE

L'uso delle alghe, soprattutto quelle che vivono in acque sulfuree, è entrato da tempo a buon diritto nella cosmetologia e nella medicina estetica.

Si riconoscono, infatti, a questo tipo di alghe alcune importanti ed efficaci azioni:

- **antimicrobica**, dovuta alla formazione di particolari acidi sviluppati da alcuni microrganismi abitualmente presenti su queste alghe, o da parte delle stesse cellule epidermiche infette, una volta a contatto con lo zolfo che le alghe contengono;
- **cheratoplastica**, cioè favorente i processi di riparazione e di sviluppo del tessuto corneo, provocando un aumento dell'effetto barriera difensivo della cute;
- **cheratolitica** sulla cute ispessita, ovvero azione levigante sulla parte di strato corneo in eccesso e senza effetto esfoliante.

Lo zolfo di cui sono ricche queste alghe consente poi di apportare notevoli benefici alle pelli grasse, acneiche ed anche al cuoio capelluto untuoso o affetto da seborrea.

COME SI USANO

Le alghe hanno usi davvero svariati in cosmetologia ed in fitoterapia:

BAGNI: completi, caldi con alghe polverizzate (procedere come per i bagni di fango). Utili le alghe ricche di iodio (Fucus, Carrageen) in caso di sovraffaticamento, ritenzione idrica, cellulite, coadiuvante in cure dimagranti, demineralizzazioni, reumatismi cronici, insufficienze ghiandolari.

La durata del bagno dovrà essere di 20-30 minuti (iniziare con 10 minuti, poi aumentare gradualmente). Si potrà cominciare con una frequenza bio e tri-settimanale, per poi giungere ad un bagno ogni settimana o ogni due nel periodo di mantenimento. E' possibile utilizzare queste sostanze anche con l'idromassaggio, che facilita ancor più l'assorbimento dei principi attivi ed esercita una lieve azione di "spremitura" sui vasi sanguigni e linfatici.

CONTROINDICAZIONI: ipertiroidismo, malattie infettive acute (anche influenza), tubercolosi, cardiopatie.

CLASSIFICAZIONE DELLE ALGHE

Uno dei criteri usati per la suddivisione delle alghe è il colore, che, ovviamente, varia a seconda del pigmento che le singole alghe contengono. Vi sono, così, le alghe verdi, quelle rosse, quelle blu, quelle gialle e così via, alcune delle acque marine, altre delle acque dolci, altre ancora di entrambe.

Le alghe vivono fissate agli scogli o ai fondali rocciosi, in acque poco profonde, oppure galleggiano libere a diverse profondità, vicino alle coste o anche in mare aperto. Di solito le alghe verdi vivono alla superficie dell'acqua; quelle brune vivono a maggior profondità; quelle rosse ancora più in profondità.

- **Le alghe verdi:** sono consumate largamente come alimento in Islanda, in Scozia e in tutti i paesi nordici, ma molto diffuse anche in oriente. Inoltre, trovano impiego nell'agricoltura e, come principio attivo, nella preparazione di prodotti per la cosmesi, l'**ALGOTERAPIA** e la **TALASSOTERAPIA**.
- **Le alghe rosse:** originarie dell'Irlanda, trovano impiego nell'industria alimentare (per marmellate, zuppe, budini, gelatine, ecc.) e nella preparazione di farmaci. Nella cosmesi, queste alghe sono utilizzate per contrastare l'invecchiamento cutaneo e nel trattamento della cellulite e delle obesità; utili anche nel trattamento degli eczemi e della psoriasi.
- **Le alghe brune:** sono le più importanti e comprendono due sottogruppi di notevole interesse.
 1. **Le Laminariacee**, originarie nei mari orientali, entrano nella formulazione alimentare ed in quella cosmetica. La **Laminaria Digitata**, grazie all'apporto di iodio, stimola l'attività della tiroide ed accelera il metabolismo (è utile in caso di ipotiroidismo); inoltre, favorisce il drenaggio dei liquidi, il metabolismo dei lipidi, il consumo energetico; è indicata in caso di obesità, contro la cellulite, la ritenzione idrica e per disintossicare l'organismo.
 2. **Le Fucucee**, molto diffuse sulle coste della Manica e dell'Atlantico del Nord, fanno parte della normale alimentazione di varie popolazioni orientali. La varietà **Fucus Vesciculosus** contiene oligoelementi (tra i quali lo iodio), vitamine, tannini e mucillagini (glicoproteine appiccicose). Lo **iodio**, assorbito dal mare, viene

assimilato con facilità dall'organismo e va a concentrarsi nella tiroide. Questa stimola, a sua volta, il metabolismo basale, accelera il ricambio, regolarizzando il processo di sintesi dei grassi da parte del nostro organismo. Il fucus, perciò, **favorisce la funzionalità tiroidea in caso di ipotiroidismo**. Per questa ragione è impiegato come dimagrante, nel trattamento della cellulite, nelle obesità, e possiede anche un'azione lassativa. Le mucillagini presenti nell'alga, la rendono efficace contro il reflusso gastro-esofageo, perché possiedono un'azione antinfiammatoria e protettiva della mucosa dello stomaco.

RICCHE DI MUCILLAGINI E DI MINERALI

Le alghe sono piuttosto povere di cellulosa (costituente principale delle pareti delle cellule vegetali), molto povere di grassi e contengono una modesta quantità di proteine. Per contro, sono ricchissime di glucidi (o carboidrati o zuccheri), di minerali (soprattutto lo iodio) e di vitamine (vitamina A, vitamine del gruppo D, vitamina E, vitamina K, l'intera gamma delle vitamine del gruppo B e la vitamina C, la quale, purtroppo viene totalmente distrutta durante il processo di essiccamento).

Le alghe, inoltre, contengono sostanze antibiotiche e tutti i principali macroelementi e microelementi: potassio, magnesio, sodio, calcio, ferro, manganese, alluminio, fosforo, zolfo, cloro, rame, silicio, stagno, rubidio, germanio, selenio, cromo, gallio, argento, oro, piombo, bismuto, arsenico, antimonio, litio, boro, zinco, bario, cobalto, stronzio, serio, titanio, vanadio, argo, cripto e così via.

Esiste ancora un'alga, molto conosciuta, che cresce e si moltiplica in laghi di varie regioni del mondo, ma soprattutto in Messico; il suo nome è **Spirulina Maxima**. Si ritiene che quest'alga abbia costituito nel passato un'importante fonte di superalimento per gli antichi Egizi, per i Maja e per gli Aztechi del Messico.

La Spirulina cresce per fotosintesi a spese della luce solare, dell'anidride carbonica presente nell'acqua e di vari sali e nutrienti in essa disciolti. La luce solare è la sorgente di energia a spese della quale la Spirulina sintetizza un'incredibile quantità di proteine altamente assimilabili dall'uomo, di vitamine e di altri composti organici benefici alla vita dell'uomo.

Si presenta come una polvere verde-azzurra che si lascia comprimere facilmente, a seconda delle diverse modalità di utilizzo. È raccolta e confezionata direttamente nel luogo di crescita, dove viene essiccata a temperature che ne mantengono inalterate le caratteristiche. In polvere, la Spirulina messicana, è garantita al 100% pura, esente da additivi o da altre sostanze inorganiche.

L'alga Spirulina ben si adatta a chi conduce una vita frenetica, consumando pasti frettolosi e carenti di vitamine. Ne trae beneficio chi segue una dieta ipocalorica o un regime rigorosamente

vegetariano, chi soffre di ipercolesterolemia, anemia, problemi intestinali, intolleranze alimentari; inoltre, è antiossidante e immunostimolante.

LA TERRA COME FARMACO: L'ARGILLA

L'argilla è una "terra speciale", originata dall'erosione di rocce e formata da granuli molto fini. Grazie a questa sua caratteristica, che consente uno scambio ionico ottimale con le cellule, ed alla sua composizione ricchissima in minerali, all'argilla si riconoscono proprietà rimineralizzanti, riequilibranti, antitossiche, antiparassitarie ed antinfiammatorie.

L'ARGILLA PER VIA INTERNA...

Oltre che in applicazioni esterne, l'argilla è notoriamente utilizzabile anche per via interna in molti casi di intossicazioni ed in alcune malattie croniche riguardanti l'apparato gastroenterico: iperacidità, rigurgiti acidi, nausea, spasmi addominali, colite.

... E PER VIA ESTERNA

Può essere usata soprattutto per risolvere problemi digestivi, per combattere le emicranie acute ed i mal di testa (da reumatismo, cattiva digestione, artrite, gotta).

GLI ALGINATI

Gli alginati sono **sali** che derivano dalla parete cellulare delle **alghe brune Laminaria e Ascophillum**. Se ne estrae l'acido alginico che può essere convertito nel suo sale (alginato) di **sodio** o di **calcio**.

Il **sale di sodio**, solubile in acqua, è utilizzato nell'industria alimentare e farmaceutica.

Il **sale di calcio**, insolubile, trova impiego in medicinali.

In estetica, l'alginato viene utilizzato per realizzare un prodotto cosmetico dalle elevate proprietà osmotiche, la **maschera all'alginato**. Si può utilizzare sul viso, sul collo, sul décolleté e sul seno; grazie al suo fattore osmotico, riesce ad idratare la pelle, raggiungendo anche gli strati più

profondi. Il trattamento a base di alginato aiuta, infatti, a rendere la pelle più tonica, donandole un aspetto luminoso.