

Marzo: ecco come scongiurare il tetano e depurare l'organismo

Per chi lavora a contatto con la terra o con alcuni tipi di animali (come, ad esempio, i cavalli) è fondamentale conoscere una malattia come il tetano. Avere informazioni corrette consente, anche in questo campo, di adottare comportamenti che rendano minimo il rischio.

Il tetano è provocato da un bacillo specifico (*Clostridium tetani*) che penetra nell'organismo attraverso una lesione della pelle.

Il bacillo del tetano produce una tossina molto potente capace di bloccare il sistema nervoso e che provoca contratture dolorose e spasmodiche dei muscoli. Purtroppo, nonostante le possibilità offerte dalla moderna medicina, ancora oggi questa malattia ha esito mortale in un certo numero di casi.

Il bacillo si trova nel terreno e nell'intestino

Il bacillo del tetano è diffuso nell'ambiente e presente all'interno dell'intestino dell'uomo e dei mammiferi (specialmente del cavallo). Quando alcune particolari condizioni fisico-chimiche (la temperatura adeguata, l'assenza di ossigeno, una deficienza del sistema immunitario, ecc.) ne consentono la trasformazione in organismo attivo, il bacillo inizia la produzione di tossina che è la vera responsabile della malattia.

Il periodo necessario per questa trasformazione è variabile e può andare da poche ore fino a più giorni o addirittura mesi. L'esperienza insegna che tanto più breve è il periodo di incubazione, tanto più grave è il decorso della malattia e più infausta è la prognosi.

Fate attenzione a questi sintomi

I primi sintomi possono limitarsi a contratture muscolari isolate, simili a crampi che si manifestano a intervalli più o meno lunghi. Gradatamente vengono però coinvolte masse muscolari sempre più estese fino ad arrivare al tetano generalizzato.

Nel 65% dei casi la contrazione iniziale (molto indicativa per la diagnosi di tetano) è quella che coinvolge i muscoli masticatori determinando un irrigidimento caratteristico della mandibola, detto **trisma**. Seguono presto gli spasmi dei muscoli dell'addome, della nuca, della colonna vertebrale e degli arti fino alla morte per asfissia quando ven-



Tetano: situazioni a rischio sono le ferite profonde prodotte da oggetti appuntiti (1) e le ferite lacero-contuse, in particolare quelle causate da incidenti stradali (2)

gono coinvolti anche i muscoli laringei e respiratori.

Le situazioni più rischiose

Le zone rurali, dove c'è una maggior densità di animali e dove il letame viene impiegato per la fertilizzazione dei terreni, sono gli ambienti che offrono una maggiore concentrazione di *Clostridium tetani*.

Le strade, specialmente quando erano ancora in terra battuta e il cavallo costituiva l'abituale mezzo di locomozione e di lavoro, erano un sito tipicamente contaminato. In ogni caso, anche oggi i traumi conseguenti agli incidenti stradali sono lesioni fortemente a rischio di infezione tetanica.

Le ferite più pericolose sono quelle che sanguinano poco: le lacero-contuse

(in particolare, lo ripetiamo, da incidenti stradali, perché il contatto violento e dinamico con l'asfalto ruvido provoca la lacerazione dei tessuti organici) e quelle profonde provocate da oggetti appuntiti. Il sangue, infatti, porta ossigeno e cellule del sistema immunitario e crea un ambiente non favorevole all'attività del bacillo del tetano.

Naturalmente, le condizioni generali dell'organismo sono importanti: le persone colpite da malattie croniche (diabete, cirrosi, ecc.), dedite all'abuso di sostanze tossiche (come alcol e droghe), in terapia cronica con farmaci, oppure con una alimentazione carente sono le più esposte, in caso di ferite, allo sviluppo del tetano.

Che cosa fare in caso di ferita

Una adeguata pulizia della ferita effettuata subito con abbondante acqua corrente (che, a differenza dell'alcol e dell'acqua ossigenata, non esercita un'azione tossica sui tessuti organici già lesionati) è senz'altro il primo mezzo di prevenzione contro il tetano.

Successivamente, se la ferita è estesa ed è richiesto l'intervento del medico, avviatevi senza indugio al pronto soccorso, possibilmente muniti della documentazione che attesti la vostra posizione nei confronti della vaccinazione antitetanica.

La vaccinazione antitetanica è da parecchi anni obbligatoria per tutti i neonati e quindi la popolazione in età giovane-adulta è esente dal rischio del tetano (se è stato praticato un richiamo ogni dieci anni). Le persone anziane, al contrario, frequentemente non risultano immunizzate e, anche per questo, sono particolarmente a rischio.



Tetano: in caso di infortunio occorre lavare subito le ferite con acqua corrente (1) e recarsi al pronto soccorso con la documentazione delle vaccinazioni precedenti (2)



Gli alimenti utili

Il tarassaco

In questa stagione, la raccolta e il consumo del tarassaco selvatico sono una tradizione che, nonostante i profondi stravolgimenti economici, sociali e culturali che hanno mutato diversi aspetti del nostro modo di vivere, stenta a sparire del tutto.

Per chi frequenta campi e prati non è difficile individuare questa pianticella che in questa stagione dà il meglio di sé per sapore e consistenza. I cespi più piccoli e le foglie più tenere possono essere consumati crudi in una insalata mista, mentre le piante più cresciute vanno lesate e poi tradizionalmente ripassate in padella con uno spicchio d'aglio.

Oltre ad essere un delizioso contorno, il tarassaco è una pianta usatissima dalla fitoterapia (metodo di cura delle malattie basato sull'impiego delle piante e/o dei loro estratti) per le sue proprietà medicinali.

Molte delle denominazioni tradizionali del tarassaco (*pissacàn* nel Veneto occidentale, *pissenlit* in Francia, *pissabed* in Inghilterra) sottolineano soprattutto le sue proprietà diuretiche. Tuttavia, la ricerca e la sperimentazione medico-scientifica testimoniano che il tarassaco ha anche proprietà stimolanti



Il tarassaco è una pianta che possiede numerose proprietà medicinali

del fegato e delle vie biliari, antiossidanti, antinfiammatorie, antidolorifiche, ipoglicemicizzanti (cioè riduce la quantità di glucosio nel sangue), fluidificanti del sangue, equilibranti della flora batterica intestinale e perfino anticancro.

Si spiegano così i miglioramenti prodotti dall'assunzione di tarassaco e dei suoi estratti non solo nei disturbi della funzione digestiva, ma anche in svariate malattie croniche come le dermatosi, la cellulite, le artrosi, ecc.



La ricetta

Una tisana depurativa

Ecco una tisana a base di tarassaco, bardana, anice, menta e liquirizia, utile per migliorare il funzionamento degli organi che ripuliscono il corpo.

Il **tarassaco** stimola le funzioni del fegato e dei reni, la **bardana** è un rimedio specifico per la cute, l'**anice** (assieme alla **menta** e alla **liquirizia**) rende più facile la digestione, specialmente degli alimenti grassi.

Ingredienti: tarassaco, 30 grammi; bardana, 30 grammi; anice verde, 20 grammi; menta, 20 grammi; liquirizia, 20 grammi.

Preparazione: mettete tre cucchiaini della miscela di erbe in un litro d'acqua. Portate a bollore e spegnete. Lasciate riposare la tisana coperta per 20 minuti. Filtrate e bevete quattro-cinque tazze durante il giorno. Fate questa cura per almeno 15-20 giorni.



Il consiglio

Il digiuno fa bene alla salute

Volendo immettere una grande quantità di aria nei polmoni, questa azione vi risulterà più facile se, prima di inspirare profondamente, svuoterete le vie respiratorie con una espirazione forzata. La stessa logica va applicata quando, in primavera, si pensa a migliorare le proprie prestazioni e a superare, con integrazioni alimentari ricche di fattori vitali, la stanchezza tipica del periodo. Per ottenere buoni risultati è necessario innanzitutto, anche in questo caso, fare un po' di «spazio» nell'organismo. Ecco allora che l'antica pratica del digiuno primaverile potrebbe essere rivista e rispolverata con l'obiettivo di migliorare la propria salute.

Ognuno può adattare questa indicazione alle proprie necessità: dalla rinuncia al consumo di carne e di altri cibi di origine animale per almeno qualche settimana (si possono sostituire con legumi e semi oleosi) fino all'adozione, per qualche giorno, di una dieta di sola frutta fresca. Per arrivare anche ad un vero e proprio digiuno breve (1-2 giorni sono sopportabilissimi da chiunque, ma richiedono l'astensione dagli impegni di lavoro e un po' di tranquillità) durante il quale si consumeranno solo centrifugati di frutta fresca e/o brodi di cottura di verdure. □

I capperi di tarassaco

Con i boccioli dei fiori di tarassaco potete preparare gustosi sostituti dei capperi che potranno essere utilizzati per insaporire le insalate miste e le pizze oppure, tritati assieme a prezzemolo e aglio, per preparare ottime salse da spalmare sul pane.



Ingredienti: 100 grammi di boccioli chiusi di fiori di tarassaco; 300 grammi di aceto bianco di vino oppure aceto di mele; un cucchiaino di sale; olio extravergine d'oliva.

Preparazione: dopo averli mondati, lasciate i boccioli al sole per qualche ora. Fate bollire l'aceto con il sale, tuffatevi i boccioli per 1-2 minuti e scolateli delicatamente. Metteteli ad asciugare all'ombra su un telo per una giornata. Riempite un vasetto di vetro con i boccioli, colmate con olio d'oliva e riponetevi in un luogo fresco e buio. Lasciate passare una ventina di giorni prima di gustarli.



L'antica pratica del digiuno primaverile può servire a migliorare la salute. Uno o due giorni di digiuno sono sopportabili da chiunque. Questa pratica richiede però l'astensione dal lavoro e un po' di tranquillità (1). Durante il digiuno si possono consumare solo succhi di frutta fresca (2) e/o brodi di cottura di verdure (3)