

# **ASTRAGALO**

## **non solo un osso**

Immagina di avere un alleato millenario contro stress, infezioni e l'inesorabile ticchettio dell'orologio biologico: l'Astragalo, o *Astragalus membranaceus*, l'erba orientale nota come Huang Qi che da secoli veglia sul benessere umano. Questa pianta perenne, con radici ricche di principi attivi come polisaccaridi, astragalosidi e flavonoidi, non è un semplice rimedio, ma un vero architetto della salutogenesi, quel processo che genera salute dall'interno, rafforzando il tuo scudo immunitario e promuovendo una longevità cellulare autentica.

Al cuore delle sue magie ci sono composti bioattivi potenti. L'astragaloside IV, una saponina triterpenica, agisce da adattogeno naturale: calma il cortisolo cronico, ottimizza il metabolismo mitocondriale e ti rende più resistente allo stress ossidativo, quel nemico invisibile dei radicali liberi che accelera l'invecchiamento. I polisaccaridi  $\beta$ -glucani svegliano i macrofagi e le cellule NK, le sentinelle del tuo sistema immunitario, stimolando citochine in modo equilibrato per combattere virus come herpes o influenza senza infiammarti eccessivamente. I flavonoidi, come formononetin e calycosin, neutralizzano i radicali liberi, preservano la telomerasi (l'enzima che protegge i telomeri dei cromosomi) e frenano l'immunosenescenza, quel declino immunitario dell'età avanzata. Studi preclinici la celebrano per effetti antivirali, antitumorali (bloccando vasi che nutrono i tumori) e cardioprotettivi, riducendo il rischio di aterosclerosi. Questi superpoteri si riverberano in benefici quotidiani tangibili.

Nella Medicina Tradizionale Cinese, rafforza il "Wei Qi", una barriera energetica difensiva che bilancia risposte immunitarie Th1 (antivirus) e Th2 (antiallergiche), ideale per bronchiti ricorrenti, stanchezza post-Covid o fatigue da invecchiamento. Migliora l'ematopoiesi (produzione di globuli nel midollo), detossifica il fegato, regola la glicemia per diabetici e up-regola SIRT1, la proteina della longevità che ripara il DNA. Indirettamente, diventa un nootropico per il cervello e accelera il recupero da sforzi o infortuni, con un profilo di sicurezza invidiabile: 1-2 grammi al giorno di radice secca, quasi zero effetti collaterali.

Le sue origini? Affondate nello Shennong Bencao Jing del 200 d.C., dove è un "rimedio superiore" che tonifica il Qi di Milza e Polmone contro "vento-freddo" (raffreddori) o deficit di Yang (freddo e astenia). Star di formule come Yu Ping Feng San per prevenire influenze o Bu Zhong Yi Qi Tang per digestione debole, incarna il ponte tra saggezza antica e scienza moderna. Nel modello salutogenico di Antonovsky, booster enzimi antiossidanti come SOD e GRx, elevando risorse di resilienza per combattere "inflammaging" e stress cronico "un Ulisse moderno contro le tempeste della vita." Si può usare in tisane, capsule o integratori per un benessere proattivo: l'Astragalo non cura, potenzia il tuo organismo dall'interno, trasformando vulnerabilità in vitalità duratura.