

Fascicolo ebook a cura di Elena Alquati

L'Astragalo

Il guardiano del nostro sistema immunitario



L'Astragalo: Il guardiano del nostro sistema immunitario

L'Astragalo: Il guardiano del nostro sistema immunitario



L'Astragalo: Il guardiano del nostro sistema immunitario

Titolo: L'Astragalo: Il guardiano del nostro sistema immunitario

Sede legale: Via Marconi, 50 – 27030 Rosasco (PV)

info@elenaalquato.org

www.elenaalquati.org

Copertina: realizzata con Canva.com

Progetto editoriale: Le Vettovaglie – L'informazione sul cibo che educa.

Anno e mese: novembre 2025

L'Astragalo: Il guardiano del nostro sistema immunitario

Dispensa ebook a cura di

Elena Alquati

L'astragalo: Il guardiano del nostro sistema immunitario

Sommario

Raccomandazioni.....	7
Accenni botanici, storici e usi territoriali.....	8
Huang Qi: tra miti e leggende.....	8
La Medicina Tradizionale Cinese (MTC) racconta	8
Natura – sapore – tropismo.....	9
Dove è particolarmente indicato.....	9
Azioni	9
Indicazioni.....	10
Posologia.....	10
La scienza dice	10
Effetti farmacologici	10
Ricette e ricette medicate	12
Il decotto.....	12
Zuppa di riso con Huang Qi.....	12
Minestra medicata di riso con gallina, Angelica e Astragalo	13
Decotto per brodi	13
Zuppa di miso con daikon, wakame e funghi shiitake.....	13
Zuppa di miso con cardo.....	14
Bibliografia.....	15

Raccomandazioni

Le informazioni fornite in questa dispensa sono a scopo educativo e informativo. La farmacologia cinese è materia complessa e, per la legislazione italiana, è riservata unicamente ai medici. Tuttavia, c'è un filo sottile che, pur con la dovuta formazione, ci permette di utilizzare le stesse erbe nella preparazione di "minestre medicate", rimedi, decotti semplici, impacchi.

I rimedi suggeriti non sostituiscono il parere, la diagnosi o il trattamento di un medico professionista che va comunque consultato alla presenza di patologie importanti. Si suggerisce altresì di non praticare fai da te, ma di rivolgersi a un professionista qualificato per qualsiasi domanda o per un'eventuale consulenza.

Accenni botanici, storici e usi territoriali

Appartenente alla famiglia delle Leguminosae, **L'Astragalus membranaceus** è una pianta erbacea perenne, originaria delle regioni settentrionali della Cina, della Mongolia e della Corea che può raggiungere un'altezza di circa 50-100 cm. Le sue foglie sono piccole e ovali, mentre i fiori, raggruppati in infiorescenze a grappolo, sono di colore giallo pallido o rosato. La parte utilizzata è la radice che si raccoglie in primavera e in autunno, ma, generalmente, la raccolta autunnale è considerata migliore.

Huang Qi: tra miti e leggende

Il suo nome cinese, Huang Qi, significa “energia gialla”, in riferimento alla sua azione tonica su tutto l'organismo ma in particolare al suo legame con la Milza (organo associato al colore giallo).

La leggenda narra che un vecchio guaritore cinese morì nel tentativo di salvare un ragazzo caduto da un dirupo. Poiché il vecchio aveva una carnagione giallastra, veniva rispettosamente chiamato huang (giallo) qi (longevità). La gente del villaggio lo seppellì con tutti gli onori sulla montagna e, accanto alla sua tomba, spuntò un'erba, che prese il suo nome: huang qi.

Le proprietà medicinali dell'Astragalus membranaceus radix sono state descritte per la prima volta nello **Shennong Bencaog Jing la più antica farmacopea cinese**. Questo testo, attribuito al leggendario Imperatore cinese Shennong (Contadino Divino), chiamato anche Imperatore Rosso, ed è una delle opere fondamentali della Medicina Tradizionale Cinese che risale a oltre 2000 anni fa.

La Medicina Tradizionale Cinese (MTC) racconta

L'Astragalo è il più famoso immunostimolante della farmacologia cinese. Sconosciuto sino agli anni '80, oggi è sempre più preso in considerazione per il trattamento dei pazienti immunodepressi che, in medicina cinese, presentano un quadro definito “deficit di qi difensivo wei”.

La radice appartiene alla categoria dei tonici del qi insieme con altri farmaci che hanno avuto una diffusione più rapida come il Ginseng, **ma la sua azione immunomodulante è più specifica, più potente ed efficace**.

Natura – sapore – tropismo

In MTC, l'Astragalo è considerato di **sapore dolce** (tonico per eccellenza), ha una **natura leggermente tiepida** (quindi è un rimedio “gentile”, equilibrato e adatto ad assunzioni prolungate), con tropismo diretto **al Polmone e alla Milza**.

Questi due organi costituiscono la fonte delle energie principali (produzione di Qi e sangue) che si rinnovano quotidianamente: energia respiratoria e alimentare.

Dove è particolarmente indicato

L'Astragalo è particolarmente adatto nelle persone in convalescenza, post infiammazione respiratoria acuta o patologie reumatiche, poiché hanno una scarsa capacità di difesa (pallore, astenia fisica, iperidrosi spontanea o al minimo sforzo, avversione al vento, alle correnti d'aria e tendenza a ripararsi e coprirsi, lieve affanno del respiro per sforzi anche modesti, lingua pallida, gonfia, polso vuoto etc). Talora a questa sintomatologia si possono aggiungere sintomi di difficoltà digestive, questo nel caso in cui, al deficit di Qi di Polmone (figlio) si aggiunga quello di Milza-Pancreas (madre).

In questi casi l'Astragalo è il farmaco di prima scelta e può essere utilizzato in ricette farmacologiche, ma anche grazie all'utilizzo di minestre medicate.

L'organismo debole ha difese immunitarie che non sono in grado di opporsi agli agenti patogeni esterni: freddo, vento, umidità, malattie epidemiche.

La funzione di difesa è svolta da Wei Qi – energia difensiva, che circola in superficie ed è sostenuta dal Polmone, tonificato proprio da Huang Qi.

La radice trattata con miele è più attiva nel tonificare il Qi e nella risalita dello yang.

Azioni

1. Tonifica il Qi di Milza-Pancreas e Polmone.
2. Determina la salita di Qi e di yang.
3. Tonifica Wei Qi, il Qi difensivo.
4. Favorisce la diuresi e regola il metabolismo dei liquidi.
5. Collabora al sostentamento del sangue.
6. Elimina il pus e favorisce la cicatrizzazione.

Indicazioni

1. Sindromi da deficit di Qi di Milza-Pancreas con astenia, anoressia, distensione addominale, fuci molli.
2. Sindromi da deficit di Qi di Polmone con astenia, respiro breve e difficoltoso, voce debole.
3. Deficit di Zhong Qi con ptosi, prolassi viscerali e sanguinamenti dal basso.
4. Sudorazioni.
5. Edemi.
6. Sindromi con disequilibrio di qi e di sangue.
7. Diabete.
8. Ascessi e ulcerazioni croniche.

Posologia

Si tratta della posologia utilizzata in casi di decozione: 9-15 g; in casi particolari 30 g.

Controindicazioni

L'Astragalo è controindicato nei deficit di yin con segni di calore, in situazioni caratterizzate dalla presenza di calore tossico. Il sovradosaggio può provocare cefalea, senso di tensione al torace, insonnia, vertigini, vampate al volto, ipertensione. Sono state saltuariamente segnalate reazioni allergiche con eruzione e prurito cutanei (evitare dosi elevate).

La scienza dice

Effetti farmacologici

- Antipertensivo: l'注射 endovenosa di Huang Qi riduce la pressione arteriosa per azione vaso dilatatoria sulle arterie periferiche.
- Antibiotico: huang qi è in grado di inibire *Diplococcus pneumoniae*, *Corynebacterium diphtheriae*, *Bacillus dysenteriae*, *Bacillus anthracis*, *Staphylococcus aureus* e *Streptococco β-emolitico*.
- Immunostimolante: la somministrazione di huang qi stimola la produzione di IgM, provoca aumento nel numero dei globuli bianchi e leucociti.
- Epatoprotettivo: huang qi ha azione epatoprotettiva in caso di tossicità da tetrachloruro di carbonio e viene usato nel trattamento di epatiti croniche.
- Ematopoietico: Huang Qi incrementa la produzione e la maturità delle cellule del sangue dal midollo osseo.

L'Astragalo: Il guardiano del nostro sistema immunitario

- Metabolico: il decotto di huang qi stimola il metabolismo basale, aumenta i livelli di cAMP nel plasma ma riduce quelli di cGMP.
- Altri: Huang Qi ha un debole effetto sedativo e analgesico e riduce la quantità di proteine presenti nelle urine.

Nella lista delle indicazioni dell'Astragalus, approvato dal **Ministero della Salute**, ritroviamo **“naturali difese dell'organismo”** e questo ci ricollega alla già citata funzione di **“stabilizzare la superficie”** della Medicina Tradizionale Cinese.

Ricette e ricette medicate

La radice di Astragalo è utilizzato nei decotti, nelle minestre medicate oppure come estratto secco in capsule o altre forme.

Il decotto

Il **decotto** utilizza dosaggi giornalieri di g 10 – 15 di radice essiccata, decotti per 20 – 30 min a fuoco basso in 200 – 300 cc di acqua.

Il decotto così ottenuto va filtrato ed assunto tiepido in una/due volte al dì. (rif. SoWen)

Zuppa di riso con Huang Qi

Ingredienti

- g 100 di riso integrale
- ml 400 di acqua
- un pizzico di sale

Per il decotto

- g 15 di Huang Qi
- ml 300 di acqua

Procedimento

Mondate e lavate il riso, disponetelo in una bacinella di vetro, aggiungete l'acqua e lasciatelo a bagno tutta la notte o almeno 6 ore. e mettetelo in una pentola a doppio fondo. Versate il riso con la sua acqua di ammollo in una pentola, portate a bollore, salate, coprite la pentola con un coperchio ben aderente, abbassate la fiamma, mettete uno spargi fiamma sotto la pentola e fate cuocere per circa 40 minuti.

In un pentolino versate l'acqua e l'Astragalo, portate a bollore e fate sobbollire per 15 minuti. Filtrate e aggiungete il decotto al riso cotto, lasciadolo sul fuoco a fiamma viva sino a che l'acqua non si sia assorbita. .

La ricetta di base non inserisce il sale negli ingredienti, ma per noi occidentali sarebbe impossibile mangiare una crema di riso senza sale, per cui usatelo con parsimonia.

Minestra medicata di riso con gallina, Angelica e Astragalo

Una Minestra Medicata per rafforzare l'organismo e nutrire il sangue, adatta a tutte quelle persone molto debilitate o con mancanza di forza

Ingredienti

- Una gallina ruspante
- g 10 di Angelica Sinensis radice
- g 15 di radice di Astragalo
- mezzo porro a fettine
- alcune fettine di zenzero
- cipollotto tritato
- Riso integrale o semintegrale già cotto
- Sale marino integrale

Procedimento

Mettere angelica, astragalo, porro e zenzero in un sacchettino di tela. Versare in una pentola l'acqua in quantità sufficiente a immergere la gallina; aggiungete il sacchettino di erbe; portare a bollore e cuocete per 2 ore (o a seconda della grandezza della gallina); salate. In una scodella distribuite la porzione di riso, versate il brodo appena preparato e guarnire con cipollotto tritato.

Decotto per brodi

Ingredienti

- g 20 di Huang Qi
- lt 1 di acqua

Procedimento

In una pentola versate l'acqua e l'Astragalo, portate a bollore e fate sobbollire per 15 minuti. Filtrate e aggiungete il decotto al riso cotto, lasciandolo sul fuoco a fiamma viva sino a che l'acqua non si sia assorbita.

Zuppa di miso con daikon, wakame e funghi shitake

Ingredienti

- ml 700 di decotto di astragalo

- 4/6 funghi shiitake ammollati, mondati del gambo e tagliati a fettine
- g 150 di daikon (o ravanello) tagliato a mezzaluna
- g 3 di wakame ammorbidente in acqua e tagliate a fettine
- 1 cucchiaio di miso d'orzo stemperato in acqua
- Prezzemolo o erba cipollina per guarnire

Procedimento

In una casseruola portate a bollore l'acqua. Aggiungete gli shiitake, coprite e fate sobbollire per alcuni minuti; unite le fette di daikon, coprite di nuovo e cuocete per circa 4-5 minuti; aggiungete ora le wakame, coprite e fate bollire ancora per 3-4 minuti. Abbassate la fiamma al minimo e diluite nella minestra il miso d'orzo stemperato, lasciandola sul fuoco giusto un minuto. Versate la zuppa nelle singole scodelle e guarnite.

Zuppa di miso con cardo

Ingredienti

- 1 gambo di cardo
- gr. 2 di wakame
- 2 cucchiai di olio extravergine di oliva
- ml 700 di decotto di astragalo
- prezzemolo tritato
- 1 cucchiaio colmo di miso di riso

Procedimento

Prendete le alghe e mettetele in una scodellina con un poco di acqua per reidratarle. Lavate il gambo di cardo e togliete i fili aiutandovi con uno speluchino. Tagliate a fettine sottili e saltate in una pentola con l'olio per qualche minuto; aggiungete l'acqua, le alghe tagliate sottili, portate a bollore, abbassate la fiamma al minimo, mettete un coperchio ben aderente e lasciate cuocere per circa 20 minuti.

In una tazza stemperate il miso con dell'acqua, versatelo nella pentola, mescolate e spegnete subito il fuoco. Versate nelle ciotole, guarite con prezzemolo e servite.

n.b. Si suggeriscono ingredienti di provenienza biologica

Bibliografia

Farmacologia cinese – Autori vari – Casa Editrice Ambrosiana

Dietetica cinese – Autori vari – Casa Editrice Ambrosiana

Ambulatorio di fitoterapia cinese del centro medico so wen

Minestre medicate – Edizione mediterranee – autori vari

Per altre ricette: sito www.elenaalquati.org