

LE NOSTRE AMICHE ERBE

# *Codonopsis*

*Codonopsis pilosula* Nannf.  
Fam.: Campanulaceae - Ord.: Asterales.

A cura di Deborah Pavanello, naturopata



## ORIGINE

originario dell'Asia, dove cresce nelle foreste, nei prati e in zone ombreggiate. Questa pianta è altresì coltivata.

## DESCRIZIONE BOTANICA

pianta rampicante, con steli lunghi fino a 2 metri, foglie opposte, ovate e pubescenti (da qui *pilosula*). I fiori campanulati crescono solitari alla sommità dei rami. Sono di colore giallo-verde con macchie viola all'interno. Il frutto è una capsula e la radice (che rappresenta la droga) ha forma cilindrica con estremità affusolate, lunga fino a 45 cm.

## COSTITUENTI DI MAGGIORE RILIEVO

**Steroli:** spinasterolo, stigmasterolo e derivati

**Triterpeni:** taraxerolo, taraxerilacetato, friedelina

**Fenilpropanoidi:** tangshenosidi

**Polisaccaridi**

## AZIONI

Adattogena - sistemica

Digestiva e regolatrice del metabolismo

Immunostimolante e antiossidante

Sostegno della memoria e delle funzioni cognitive





## APPLICAZIONI IN NATUROPATHIA

**Stress e stanchezza psico-fisica** con interessamento a livello del digerente, del respiratorio e dell'immunitario.

### Convalescenza

**Dispepsie:** ipo/ipersteniche, gastriti, reflusso, coliti, SIBO, disbiosi con conseguenti disturbi metabolici, accumulo tossinico e invecchiamento tissutale.

**Anemia** da malassorbimento (in un quadro di stanchezza psico-fisica)

**Ipoimmunità:** tosse secca o stizzosa (anche conseguente alla cattiva digestione), dispnee da stanchezza, stati irritativi cronici dell'apparato respiratorio. Eccesso di muco con difficoltà di eliminazione.

**Funzione cognitiva e mnemonica compromesse** da acidosi e intossicazione cronica, affaticamento mentale, difficoltà di concentrazione, memoria scarsa, declino cognitivo.

## STUDI SCIENTIFICI

È stato studiato un polisaccaride estratto dalla pianta (denominato "CPP-1") in modelli murini anziani, focalizzandosi sull'asse intestino-fegato e sul microbiota intestinale. Questo polisaccaride ha mostrato di poter ridurre i marcatori dello stress ossidativo e l'infiammazione nei tessuti intestinali e nel fegato.

Ha inoltre modificato la composizione del microbiota intestinale, suggerendo che parte dell'effetto passa tramite la modulazione del microbiota e quindi è interessato l'asse intestino-fegato.

un altro studio, effettuato in vitro su cellule nervose con danno indotto da beta-amiloide, suggerisce un potenziale neuroprotettivo della pianta (polisaccaridi), almeno in fase cellulare, e un possibile ruolo nelle disfunzioni legate a intossicazione da beta-amiloide.

Zou, Y.; Yan, H.; Li, C.; Wen, F.; Jize, X.;  
Zhang, C.; Liu, S.; Zhao, Y.; Fu, Y.; Li, L.; et  
al. A Pectic Polysaccharide from  
*Codonopsis pilosula* Alleviates  
Inflammatory Response and Oxidative  
Stress of Aging Mice via Modulating  
Intestinal Microbiota-Related Gut-Liver  
Axis. *Antioxidants* **2023**, 12, 1781.  
<https://doi.org/10.3390/antiox12091781>

Yang, L.; Song, S.; Li, X.; Wang, J.; Bao, Y.;  
Wang, X.; Lian, L.; Liu, X.; Ma, W.  
Neuroprotective Effect of *Codonopsis*  
*pilosula* Polysaccharide on A $\beta_{25-35}$ -Induced  
Damage in PC12 Cells via the p38MAPK  
Signaling Pathways. *Pharmaceuticals* **2024**,  
17, 1231. <https://doi.org/10.3390/ph17091231>



## ESTRAZIONI E PRECAUZIONI D'USO

ES: 1200 - 2000 mg/dì.

Tossicità e controindicazioni  
Non evidenziate ai normali dosaggi.

Cautelativamente sconsigliato in gravidanza e allattamento per mancanza di studi, sebbene tradizionalmente venga utilizzato in questi casi.

## TERRENO SENSIBILE

Soggetto disergico o anergico con ridotta capacità di recupero, la vitalità è scarsa a causa di una cattiva elaborazione ed assimilazione dei nutrienti.

La resistenza generale è ridotta e le capacità mnemoniche e cognitive sono compromesse dallo stato di intossicazione tissutale che può portare a problematiche croniche o lesionali anche di natura tumorale.

