

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 NATUROPATIA

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 β_{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.

