

Giusy Messina

Responsabile Scientifico Natur, Divisione PneiPharma

Le proprietà terapeutiche del fiore di loto

Antinfiammatorio, immunostimolante, antitumorale, cardioprotettivo, antiossidante. Sono solo alcune delle azioni svolte da questa pianta millenaria. Scopriamone in questo approfondimento le principali applicazioni

L fiore di loto è una pianta acquatica appartenente alla famiglia delle Nelumbonaceae. All'interno delle piante sacre, è quella storicamente più conosciuta, utilizzata dalla medicina tradizionale indiana e cinese per le sue proprietà antinfiammatorie, immunostimolanti, antitumorali e cardioprotettive. L'attenzione nei confronti della pianta di loto ha origini antiche: in particolare, il fiore di loto, considerato sacro per induisti e buddisti, si ritrova anche nelle rappresentazioni dei sette *chakra*. Di recente sono state isolate e identificate le più importanti molecole attive dal punto di vista terapeutico: isoliensinina, neferina, liensinina, armapavina, luciferina. Ogni parte della pianta può produrre molecole terapeutiche, pertanto, dal punto di vista curativo potrebbe essere consigliata l'intera pianta.



AZIONE ANTITUMORALE

In accordo con i primi dati sperimentali, l'agente antitumorale più attivo è rappresentato dall'isoliensinina, che è stato dimostrato inibire *in vitro* la crescita di diversi istotipi tumorali, inclusi i tumori più aggressivi come quello alla mammella triplo negativo. D'altra parte, l'armapavina sembra essere particolarmente attiva nel trattamento delle malattie autoimmuni, mentre la neferina esercita un'azione ansiolitica-anticonvulsivante e antidepressiva, agendo rispettivamente sugli agonisti del GABA-A e aumentando il contenuto cerebrale di serotonina. La neferina sembra avere anche la proprietà di invertire la chemio resistenza. La nuciferina esercita sia un'azione antitumorale sia neurologica. Oltre a un'azione diretta citotossica, le molecole del loto giocano un'azione immunomodulante soprattutto regolando la secrezione di TGF-beta. Al momento non è stata riportata alcuna tossicità. In merito alle proprietà antitumo-

rali del fiore di loto, una ricerca pubblicata di recente sulla rivista scientifica *International Journal of Recent Scientific Research*¹ ha messo in luce il fatto che questa pianta può essere associata con successo all'ormone pinealico melatonina nel controllare la progressione neoplastica e la sintomatologia presente nei pazienti affetti da cancro avanzato non più suscettibili di terapie standard.

A CIASCUNA PARTE IL SUO RUOLO

Le virtù del loto bianco non sono sfuggite ai guaritori orientali e in particolare ai medici cinesi, che lo coltivano da oltre 2000 anni e ne hanno classificato le proprietà, speri-

¹ Giusy Messina et al. 2022, *A Preliminary Study on The Anticancer And Psychospiritual Properties of Lotus (Nelumbo Nucifera) In Association With The Pineal Hormone Melatonin In The Therapy of Advanced Cancer Patients Suitable For The Only Supportive Care. Int J Recent Sci Res. 13(05), pp. 1202-1205.*



Questione di simbologia

Per i buddisti il fiore di loto è legato al concetto di purezza dell'anima e del corpo, simbolo di elevazione spirituale: questo fiore, pur affondando le sue radici nelle acque e nel fango, è in grado di rimanere in superficie puro e incontaminato, e di prosperare anche in condizioni di avversità. Non solo, la sua particolarità di aprire la corolla di giorno e chiudersi di notte simboleggia rigenerazione e forza vitale. Al fiore di loto è associato la figura di Buddha: secondo una leggenda asiatica, quando il piccolo Buddha iniziò a camminare, fiori di loto cominciarono a crescere in tutti i luoghi in cui passava. Per questo motivo viene considerato come un fiore sacro: in molte religioni asiatiche quasi tutte le divinità vengono raffigurate durante la meditazione sedute su di un fiore di loto. Per gli induisti è associato all'idea di benessere. Questa pianta ha ispirato anche una posizione dello yoga, la cosiddetta "posizione del loto" legata al concetto di meditazione e che consiste nell'assumere una posizione a gambe incrociate con le mani sulle ginocchia. La simbologia trova forte significato anche nel mondo occidentale: oggi regalare il fiore di loto a una persona che ha saputo raggiungere i propri obiettivi di vita è segno di stima e ammirazione, poiché questo fiore simboleggia la perfezione.

mentandone l'efficacia in ogni sua componente, dai semi alle foglie. Tutta la pianta è da sempre apprezzata per le sue proprietà febbrifughe, cardiotoniche e per la capacità di migliorare la circolazione, soprattutto quando fa caldo. Ogni componente del fiore, però, ha una sua funzione specifica che si abbina sempre a un'efficace azione antiossidante, in particolare sul collagene. L'uso della radice di loto, secondo la tradizione terapeutica suggerita dalla saggezza orientale, è consigliato per le sue proprietà antidiarroiche, febbrifughe, emollienti e catarali. La radice di loto è in grado di svolgere un'azione benefica nei confronti dell'apparato respiratorio, aiuta a fluidificare il muco e favorirne la fuoriuscita. Può essere, pertanto, una soluzione utile da applicare anche sui bambini attraverso l'assunzione di una bevanda in caso di raffreddori, congestioni, infezioni dei seni nasali oppure in situazioni più problematiche come asma, bronchiti, tosse, pertosse *etc.* Inoltre, gra-

zie alle sue proprietà nutrizionali, la radice di loto risulta una soluzione efficace anche per rinforzare il sistema immunitario. In virtù della loro azione astringente, i semi polverizzati del fiore di loto, invece, vengono utilizzati dalla medicina popolare come rimedio interno contro la diarrea. Del loto si utilizzano, oltre ai semi, i petali, da cui si ricava anche un olio fortemente lenitivo. Una volta essiccati, i fiori sono indicati per le loro proprietà sedative e calmanti. I fiori trovano impiego anche come rimedio astringente in caso di emorragie.

È ormai confermato, infine, il collegamento tra stress e invecchiamento precoce; a tal proposito, il loto offre un rimedio sano e innocuo per allontanare velocemente le tensioni che accelerano anche il decadimento cellulare.

L'APPLICAZIONE PSICOSOMATICA

Il fiore di loto, poi, agisce su tutti gli stati di grande emotività, accumulo di tensio-

ne, ansia e di confusione interiore, spesso somatizzati nel corpo sotto forma di dolori, accumulo di tossine o senso di malessere generale. Il loto favorisce un processo di depurazione fisica e psichica; aiuta a liberare la mente da pensieri negativi o preoccupanti ed emozioni angosciose, migliora la concentrazione, la lucidità mentale e la capacità di focalizzare l'attenzione su un obiettivo. Promuove, inoltre, la disintossicazione dalle tossine accumulate dall'organismo per effetto dell'inquinamento, dell'assunzione di farmaci chimici o della cattiva alimentazione, facilitando così la purificazione generale. In molti casi può anche accelerare il recupero da malattie e disturbi fisici e per questo motivo il loto si rivela utile per riprendersi da influenze e disturbi respiratori da freddo. Il fiore viene considerato un ottimo alleato nel trattamento di qualunque disturbo psicosomatico, favorendo una dolce liberazione dalle emozioni che ci rendono tristi, oppressi, tesi, nervosi o stressati.

Composizione nutrizionale

Dal punto di vista nutrizionale la pianta (in particolare le radici) si contraddistingue per le sostanze in essa contenute. È ricca, infatti, di fitonutrienti, di minerali (tra cui soprattutto rame, ferro, zinco, magnesio e manganese) e di vitamine. Tra queste spiccano soprattutto la vitamina C, presente in una percentuale piuttosto elevata, le vitamine del gruppo B, nello specifico la vitamina B6, insieme ad acido folico o vitamina B9, niacina, riboflavina, acido pantotenico e tiamina. Si riscontra anche una buona percentuale di fibra, che permette di ridurre il livello di colesterolo nel sangue e contrastare la costipazione.