

Erbe istruzioni per l'uso

Fabio Firenzuoli

medico chirurgo perfezionato in fitoterapia, dirige il Centro di Medicina Naturale dell'Ospedale S. Giuseppe di Empoli e la Scuola di Fitoterapia clinica dell'Azienda USL 11 di Empoli.
È consulente dell'Istituto Superiore di Sanità per le piante medicinali e le reazioni avverse, presidente-fondatore dell'ANMFIT (Associazione Nazionale Medici Fitoterapeuti), autore di libri e pubblicazioni scientifiche sulla fitoterapia, nonché ospite in numerose trasmissioni radio-televise.

Un tempo le erbe usate per la cura di piccoli disturbi venivano abitualmente raccolte nei campi. Più recente è stato invece il boom del settore erboristico e della fitoterapia, intesa come vera e propria disciplina medica.

Molte sono le conoscenze popolari sulle erbe, ma ancora poche le certezze che ci vengono dal mondo scientifico. Ecco perché abbiamo voluto raccogliere in questo manuale tutte le informazioni utili e indispensabili per non commettere errori e per sfruttare al meglio le varie potenzialità delle piante. In questo libro l'autore offre una semplice e chiara immagine della situazione.

Esso si compone di tre parti:

- 1) il decalogo sulle erbe con le dieci regole da conoscere e rispettare;
- 2) le schede delle piante medicinali più comuni con indicazioni, modalità di uso e avvertenze;
- 3) i più comuni disturbi e malattie affrontabili, differenziando chiaramente le moderne conoscenze scientifiche dai rimedi popolari.

Una guida utilissima contro i rischi del fai-da-te incontrollato, ma anche un testo per gli appassionati di erbe.

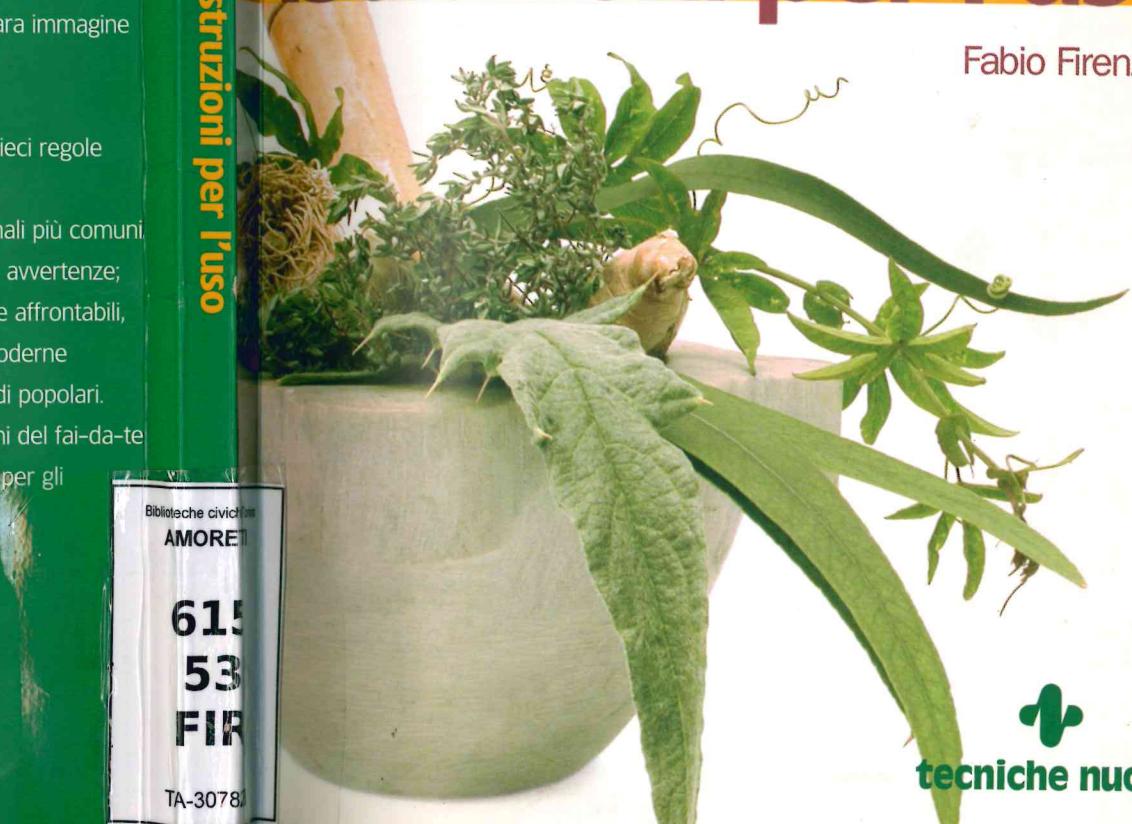


7,90 euro

La medicina delle piante è uno strumento importante. Le regole da conoscere per curarsi con la fitoterapia, le schede delle piante medicinali più usate e l'indicazione dei rimedi più adatti in 50 comuni disturbi, secondo le più recenti ricerche scientifiche.

Erbe istruzioni per l'uso

Fabio Firenzuoli



4. LE ERBE

Non utilizzare mai erbe raccolte spontaneamente, bensì quelle controllate e garantite, vendute attraverso i normali canali di vendita (erboristerie e farmacie) che prevedono la presenza di un esperto. È bene conoscere sempre anche il nome botanico della pianta (in latino). Ricorda che le tisane raramente hanno vere e proprie proprietà curative.

Quando si desideri assumere una tisana a base di erbe a scopo salutistico, non curativo, è bene rivolgersi sempre all'erboristeria o farmacia di fiducia, dove è possibile trovare sempre un esperto che può meglio consigliare, e dove si possono trovare prodotti qualitativamente controllati.

- È sconsigliato raccogliere erbe spontanee al fine di utilizzarle per infusi o tisane.
- C'è sempre il rischio di raccogliere una pianta tossica al posto di quella ricercata.
- C'è la possibilità di confondere un'erba con un'altra, errore più facile di quanto non si creda.
- Esiste anche il rischio reale di contaminanti tossici (anidride solforosa, piombo, microbi, pesticidi, aflatossine, ecc.).
- Garanzia c'è solo per le erbe acquistate attraverso i normali canali di vendita (erboristerie e farmacie) che prevedono piccole confezioni sigillate e la presenza di un esperto.
- Il consiglio dell'esperto è importante perché non possiamo fidarci delle sole nozioni popolari, talvolta molto diverse dalle attuali conoscenze scientifiche.
- C'è necessità di selezionare la parte giusta della pianta (fiori, foglie, radici, semi, corteccia ecc.).
- Quando si acquista un sacchetto di erbe per tisana, è bene accertarsi che vi sia sempre riportato anche il nome botanico della pianta (quello doppio, in latino). Esempio: per la Camomilla comune: **Camomilla**, (*Matricaria recutita L.*), oppure i sinonimi botanici (*Matricaria chamomilla L.*, o *Chamomilla recutita L.*). Questo consente soprattutto di non sbagliare pianta, perché ad esempio, sempre parlando di Camomilla, potremmo confonderci con la Camomilla romana (*Anthemis nobilis*) che ha differenti indicazioni e controindicazioni rispetto alla Camomilla comune.
- Regola generale: non acquistare mai prodotti a composizione segreta, anche se a base di sole erbe.
- Le proprietà curative delle tisane sono molto limitate. Vi sono pochissimi lavori scientifici condotti con infusi e decotti.
- Svantaggi delle tisane: estraggono pochi principi attivi, e in modo non selettivo, che non è possibile quantificare. Scarsa conservabilità.
- Vantaggi delle tisane: utili nel mantenere la sensazione di benessere, per facilitare alcuni processi fisiologici come la digestione, la normale funzione

emuntoria della cute, dell'intestino, del fegato e dei reni, tenere attive e lubrificate le vie respiratorie ecc.

- In certi pazienti possono servire anche per migliorare la partecipazione emotionale del soggetto alla terapia, come nei pazienti oncologici e come veicolo per veri e propri medicinali.

Come si prepara una tisana

Tisana è il termine generico, che tecnicamente prevede tre modalità differenti di preparazione:

L'infuso: preparazione liquida ottenuta estemporaneamente versando sulla droga idonea (fiori, foglie, parti erbacee) acqua bollente, lasciandovela a contatto per 5-15 minuti. Dopo il raffreddamento si filtra e l'infuso è pronto.

Il decotto: la droga opportunamente tagliata (radici, legni, corteccce, semi) viene posta a contatto con l'acqua, successivamente portata a ebollizione e mantenuta in ebollizione per un periodo variabile da 2 a 10 minuti circa.

Il macerato: si dispone la droga in acqua a temperatura ambiente e lasciarvela per alcune ore, senza però l'azione del calore. Questa è una preparazione adatta all'estrazione di mucillagini dalle radici di Altea, così come l'arbutina dalle foglie di Uva ursina, il cui macerato rispetto al decotto contiene circa la metà dei tannini e un terzo in più di arbutina.

- La droga vegetale per preparare una tisana deve necessariamente essere tagliata nel modo e dimensione giusta, il cosiddetto "taglio tisana".
- Può essere miscelata con altre erbe, ma in modo corretto e omogeneo: per esempio non si dovrebbero mischiare le parti più tenere (fiori o foglie) con quelle più dure (radici o corteccia). Generalmente si inseriscono anche droghe vegetali allo scopo di migliorare il sapore e l'odore della tisana stessa (Menta, Liquirizia, Finocchio, Anice ecc.).
- Il grado di sminuzzamento è molto importante, ad esempio la corteccia di Frangola polverizzata consente di estrarre fino al 90% degli antrachinoni, contro il 30 % di quelli ottenuti con la corteccia grossolanamente frantumata.
- Una raccomandazione di carattere generale è quella di non mischiare più di 3-5 piante medicinali o estratti nello stesso preparato.

I disturbi e le malattie

Per ogni disturbo sono indicati:

- I rimedi popolari (generalmente privi di riscontri scientifici);
- La fitoterapia.

A

ABRASIONI, FERITE, RAGADI

Rimedi popolari

Numerose sono le piante tradizionalmente utilizzate come disinfettanti, antinfiammatori e cicatrizzanti per le piccole ferite o abrasioni cutanee: ricordiamo il frequente ricorso dei nostri contadini alle foglie di Noce, di Salcerella, di Piantaggine o di Edera, applicate direttamente sulla pelle. Ma anche succo di Limone o di Cipolla, polvere di corteccia di Mimoso, decotto di gambi di Sedano.

Fitoterapia

Più correttamente possiamo utilizzare estratti di piante che hanno dimostrato una vera e propria attività antinfiammatoria e cicatrizzante, disponibili anche in creme, gel e specifiche preparazioni.

Ad esempio il gel delle foglie di **Aloe vera** è molto utile come emolliente e protettivo per la cute e per le mucose irritate in quanto contiene molti polisaccaridi, glicoproteine (lectine) e

acqua. Può essere applicato direttamente dalla foglia, ma è disponibile anche in molti prodotti commerciali e cosmetici.

Dalle foglie di **Calendola** (*Calendula officinalis*) invece, una pianta più nota forse come "fiorrancio" per i caratteristici fiori arancioni, si ottiene invece un estratto ricco di sostanze cicatrizzanti e antinfiammatorie, in particolare triterpeni, polisaccaridi e polifenoli. La Calendola, come del resto la stessa **Echinacea**, è utilizzata in tinture e creme specifiche. Può essere applicata due volte al giorno.

Olio di Iperico: è un rimedio tradizionale, ottenuto lasciando a macerare in olio di oliva le sommità fiorite di Iperico (*Hypericum perforatum*), pianta oggi conosciuta dai più perché fornisce anche un estratto ad attività antidepressiva. L'oleolito invece è utilizzabile contro gli eritemi cutanei e le difficoltà di cicatrizzazione anche ragadiformi che spesso si verificano a livello del capezzolo e anche a livello anale.

In certi casi può essere utilizzato co-

me veicolo di sostanze ad attività antibiotica come certi **oli essenziali**, ad esempio la Lavanda.

ACNE

Rimedi popolari

Infusi di Viola tricolor, decotti di Bardana o tinture di Tarassaco sono abitualmente consigliate per via orale. Un altro rimedio della tradizione popolare sono i cataplasmi di argilla, le foglie di Cavolo o le foglie di Bardana schiacciate e applicate direttamente sulle lesioni, ma è certamente maggiore il rischio di ulteriori infezioni che non il reale vantaggio che se ne può trarre.

Fitoterapia

Essendo molteplici le cause dell'acne (infettive, ormonali ecc.), anche la terapia non potrà che essere personalizzata. La terapia locale dell'acne prevede l'impiego di sostanze ad attività antibiotica, e questo in molti casi è anche possibile effettuarlo con sostanze di estrazione vegetale: esistono ad esempio **oli essenziali** capaci di distruggere i germi isolati dalle pastiglie acneiche, selezionati mediante un esame di laboratorio chiamato aromatogramma. In base ai risultati sarà poi prescritta la crema o il gel più idoneo al singolo caso specifico. Molti oli essenziali sono potenzialmente irritanti per la cute già malata e sensibile come quella del soggetto con acne. I più utilizzabili sono quelli di Melaleuca, di Arancio amaro e di Lavanda.

La **Propoli** invece viene abitualmente utilizzata a scopo disinettante e antinfiammatorio, purché depurata dalle

cere e resine, responsabili frequentemente di reazioni allergiche. La forma più utile è rappresentata dall'estratto idroalcolico, per toccature.

Per uso orale, per riequilibrare l'assetto ormonale, con specifici pazienti potranno essere utilizzate anche l'**Agnocasto**, la **Serenoa repens**, o la **Soya**. Il Guggul (*Commiphora mukul*), la pianta indiana del caucciù, produce una resina utilizzabile contro la seborrea. La prescrizione è stabilita in relazione non solo alla gravità del disturbo, ma anche all'eventuale presenza di altre terapie farmacologiche.

Tra le cosiddette piante depurative emerge invece il **Carciofo**, valido complemento terapeutico utilizzabile allo scopo di ridurre la seborrea, così come il succo di carota e di pomodoro. Una pianta immunostimolante, spesso utilizzata anche per lunghi periodi, è l'**Uncaria** (*Uncaria tomentosa*), al fine di rendere l'organismo più capace di reagire ai germi e ridurre la componente infiammatoria delle lesioni.

ADENOIDI

Rimedi popolari

Il rizoma della Primula veniva consigliato sotto forma di decocto per le sue proprietà emollienti ed espettoranti, mentre l'infuso di fiori di Camomilla per fomenti antinfiammatori.

Spicchi di Aglio sul cuscino. Olio caldo nell'orecchio quando compaia l'otite.

Fitoterapia

Le adenoidi sono tonsille posizionate in fondo alle fosse nasali, dietro il pa-

lato molle e frequenti sono le complicanze a livello dell'orecchio e dei bronchi. Una pianta spesso utilizzata a scopo preventivo è l'**Uncaria** da assumere fin dall'inizio del periodo di asilo nido o di scuola materna. Estratti di **Echinacea** purpurea e angustifolia invece potranno essere associati durante il periodo di riacutizzazione.

Le complicanze a carico dell'orecchio, con dolore a ogni minimo raffreddore, portano fino a delle vere e proprie otiti ma anche bronchiti. Frequenti è poi la disappetenza e la svogliatezza. E in questi casi non sono molto utili i comuni "ricostituenti" molto richiesti in verità dalle mamme, in particolare durante il periodo primaverile e autunnale. Servono invece cicli di terapia con sostanze ad attività balsamica, capaci cioè di aumentare la quota di acqua nelle secrezioni prodotte dalla mucosa del naso e dell'orecchio medio. Ecco quindi che un rimedio specifico diventano alcuni oli essenziali ottenuti dalle foglie di **Eucalipto** (*Eucalyptus globulus*) e dagli aghi del **Pino** (*Pinus sylvestris*). Il medico potrà prescrivere adeguate preparazioni galeniche ad hoc per il singolo bambino.

ALLERGIE

Rimedi popolari

In passato invece si ricorreva ad altre piante, come lo Stramonio (fumato in sigarette) o l'Efedra, entrambe comunque molto pericolose e abbandonate. Per i bambini invece veniva somministrato lo sciropo di Ravanello nero, in particolare contro le tossi stizzose, ma

anche il succo di Ribes e di Mirtillo.

Fitoterapia

In medicina ancora oggi si utilizzano importanti sostanze farmacologiche di origine vegetale per risolvere le più comuni crisi acute di asma, e in particolare i derivati della teofillina, un alcaloide presente nel tè, nel cacao, nel caffè ecc.

La terapia più "naturale" è ovviamente rappresentata dall'allontanamento del paziente dall'allergene responsabile, quando questo viene individuato.

Gli estratti di **Adatoda** (*Adhatoda vasica*) rappresentano un rimedio naturale ad attività broncodilatatrice. La pianta è di origine indiana, ma le proprietà dei suoi alcaloidi sono conosciute da tempo anche in Occidente. Gli oli essenziali invece di **Pino** e di **Eucalipto**, tra l'altro presenti anche in Farmacopea, sono ricchi in terpeni che penetrano rapidamente nell'organismo e vengono espulsi dall'apparato respiratorio, dove riescono a fluidificare le secrezioni catarrali croniche. Esistono infine molte sostanze di origine naturale che hanno una dimostrata attività antiallergica utilizzabili anche in altre manifestazioni come la rinocongiuntivite e l'orticaria: e tra queste in particolare l'olio estratto dai semi della **Perilla** (*Perilla frutescens*), pianta di origine giapponese, e del **Ribes** (*Ribes nigrum*), pianta tipica anche delle nostre zone, dove tuttavia è impropriamente utilizzata come gemmoderivato. Ma anche i triterpeni presenti nella resina della **Boswellia** (*Boswellia serrata*), capaci di bloccare l'attività del PAF e la sintesi dei leucotrieni.

ANORESSIA

Rimedi popolari

L'infuso e gli estratti di Camedrio sono stati utilizzati anche per stimolare l'appetito. Oggi invece sappiamo con certezza che sono tossici per il fegato! Tradizionale era l'infuso dei fiori del Cardo santo, oppure il vino con le sommità di Centaurea minor e la scorza di Arancio amaro.

Il decotto di Tarassaco, peraltro non molto gradevole, stimola la secrezione dei succhi gastrici e della bile, mentre gli estratti di semi di Fienogreco (*Trigonella foenum graecum*) sono invece il tipico rimedio popolare per i soggetti magri e astenici.

Fitoterapia

Una volta esclusa una malattia vera e propria (gastrite cronica, tumorale, insufficienza renale, disturbo psicologico o psichiatrico ecc.) potranno essere usate anche le erbe. La corteccia di **China** rappresenta probabilmente il rimedio più conosciuto e apprezzato, sia come aperitivo sia come digestivo. E senza ricorrere ai liquori, fin troppo diffusi, è sufficiente l'assunzione dell'Estratto fluido alla dose di 20-30 gocce in mezzo bicchiere di acqua da assumere, soraggiandolo, mezz'ora prima del pranzo e della cena. Unica avvertenza, che vale del resto per tutti gli amari: la China è controindicata nei soggetti sofferenti di ulcera gastrica o duodenale.

La **Genziana** (*Genziana lutea*) invece è una pianta erbacea comune anche nelle nostre vallate alpine, di cui si utilizzano le radici, molto amare, che possono essere assunte come de-

cotto per un uso saltuario, o meglio sotto forma di estratto per un uso prolungato.

Nelle disappetenze di origine nervosa, ma anche nella prevenzione della nausea e del vomito nelle chinetosi (mal di mare, mal d'auto ecc.) è possibile intervenire anche con il rizoma di **Zenzzero** (*Zingiber officinale*), da assumere mezz'ora prima del pasto.

ANSIA

Rimedi popolari

Ogni paese è pieno di rimedi ritenuti utili a calmare le varie forme di ansia: dalle inalazioni di Angelica all'infuso di Camomilla (che in realtà non ha mai calmato nessuno!), dalle foglie di Lattuga ad alcune piante non più utilizzabili perché pericolose come ad esempio la Rauwolfia e lo Stramonio. Altre ancora invece, pur efficaci, si sono dimostrate a rischio di danni epatici, come ad esempio il Kava-kava (*Piper methysticum*), oggi non più disponibile sul mercato internazionale per l'uso orale.

Fitoterapia

Quando l'ansia non sia una malattia grave e invalidante, può trovare nella fitoterapia un valido aiuto che difficilmente provoca dipendenza o effetti collaterali. Le sommità fiorite di **Passiflora**, conosciuta anche come "il fiore della passione" offrono un buon rimedio per le manifestazioni ansiose con somatizzazioni a carico dell'apparato digerente (spasmi, diarrea ecc.). È utilizzabile anche sotto forma di tisana, magari in associazione a foglie di **Melissa**, dal gradevole aroma di limone, altrimenti, specie

quando il trattamento deve essere prolungato anche per mesi, meglio sotto forma di estratto secco standardizzato, facilmente reperibile in capsule o compresse, mentre un tempo era tipico l'uso dello "spirito" di Melissa dei Carmelitani Scalzi. Normalmente il trattamento deve essere prolungato nel tempo. Eventualmente può anche rappresentare il complemento farmacologico di una terapia comportamentale o psicoanalitica.

Invece, i soggetti che presentano attacchi di ansia ripetuti, più propriamente definiti come attacchi di panico, risentono favorevolmente del trattamento con estratti di **Iperico**, una pianta ormai nota anche a molti psichiatri perché presenta la caratteristica di aumentare il livello di alcuni neurotrasmettitori (serotonina, dopamina e nooradrenalina) nelle strutture cerebrali.

Non sono consigliabili gli estratti idroalcolici, ma quelli standardizzati che consentano un adeguato e costante controllo della terapia. Da assumere sempre sotto controllo medico. Il risultato nel controllo degli attacchi di panico è decisamente positivo così come la riduzione del livello di ansia tipico di alcune forme di depressione.

ATEROSCLEROSI

Rimedi popolari

Il decotto di **Alchemilla**, l'infuso di foglie di **Salvia** o di **Noce**, così come il macerato vinoso di foglie di **Vischio** o la tintura di **Amamelide** erano ritenuti utili rimedi per migliorare la circola-

zione arteriosa. Fondamentale invece ridurre tutti i fattori di rischio descritti, a cominciare dall'abolizione del fumo e dall'alimentazione, dove dovrà abbondare il pesce azzurro, la frutta e in particolare la verdura fresca e i cereali integrali (Grano, Orzo, Miglio, Riso, Mais) e dovranno scarseggiare i grassi animali.

Fitoterapia

A scopo preventivo e come complemento terapeutico da segnalare prima di tutti un alimento-medicamento che risulta specifico per queste problematiche: l'**Aglio** (*Allium sativum*). È consigliabile un'assunzione costante durante l'alimentazione giornaliera, in caso di necessità sono disponibili estratti standardizzati che consentono un intervento corretto e razionale dal punto di vista medico: l'aglio riduce l'aggregabilità piastrinica e i valori di colesterolo, mentre aumenta la fibrinolisi.

Il mondo vegetale ci mette poi a disposizione alcuni antiossidanti importanti quali gli oligomeri procianidolici estratti dai semi della **Vite** e i polifenoli estratti dal **Tè verde**. Queste sostanze hanno dimostrato la capacità di prevenire i danni da ischemia tissutale. La **Ginkgo** e il **Biancospino** infine sono due piante i cui estratti, sotto controllo medico, possono essere utilizzate per contrastare il ridotto afflusso di sangue ai vari organi (cervello, cuore, rene, arti ecc.) con progressiva riduzione delle funzioni.

ARTRITE

Rimedi popolari

La medicina popolare per i dolori arti-

colari consiglia bagni di Fieno oppure materassi con Felce maschio, oppure sfregamenti sulle parti dolenti con foglie fresche di Ortica, tutte tecniche fantasiose, ma prive di efficacia. Caratteristico il decotto di aghi di Pino, consigliato alla dose di 4 bicchierini al giorno. Altri rimedi a base di erbe prevedono l'uso di sostanze diuretiche, ma non è certo facendo più pipì che se ne vanno per esempio i liquidi di un versamento articolare!

Fitoterapia

La moderna fitoterapia ci consente invece di ridurre l'infiammazione a carico delle articolazioni (così come periartriti, tendiniti, fibromiositi ecc.) mediante l'impiego di varie piante capaci di inibire la sintesi dei mediatori responsabili del dolore e dell'infiammazione.

Il capostipite di questi rimedi è certamente la corteccia di **Salice** (*Salix alba*), ricca in glucosidi salicilici, che peraltro hanno costituito la base di partenza per la sintesi dell'aspirina. Si possono razionalmente utilizzare estratti standardizzati in compresse, anche ben tollerati a livello della mucosa dello stomaco. Cosa che invece altrettanto non può dirsi per gli estratti ottenuti dalle radici di **Arpagofito** (*Harpagophytum procumbens*) abitualmente chiamato Artiglio del diavolo. Tutte le piante che contengono glucosidi salicilici (Salice, Olearia, Pioppo, Betulla, Gaultheria ecc.) non devono essere assunte dai pazienti allergici all'aspirina e derivati.

Nelle forme di artrite reumatoide è possibile utilizzare estratti di **Boswellia** (*Boswellia serrata*), la pianta dell'incenso, che presenta la specifi-

ca attività di bloccare la sintesi dei leucotrieni. Soprattutto in questi pazienti cronici che fanno abitualmente ricorso a cortisonici, sotto controllo medico è possibile integrare la terapia anche con estratti di **Curcuma** (*Curcuma longa*) e di **Liquirizia** (*Glycyrrhiza glabra*) ad attività sinergica, standardizzati in principi attivi. Gli estratti di foglie di Ortica e di Ribes rappresentano un rimedio per le forme di minore intensità. Nell'artrite gottosa il medico può intervenire addirittura con la prescrizione di veri e propri farmaci di origine vegetale quali appunto la colchicina, il principio attivo estratto dal bulbo del colchico.

ARTROSI

Rimedi popolari

Identici a quelli dell'artrite, con la quale non ci sono sostanziali distinzioni nella medicina popolare. A questi tipicamente si aggiungono i tradizionali impacchi di erbe, con foglie di Cavolo, Cipolla, Aglio ecc., senza tuttavia alcun vantaggio apprezzabile.

Fitoterapia

Soprattutto nelle fasi iniziali (solo danno cartilagineo) e quando i dolori sono fugaci e di modesta entità, tra le piante sono indicati gli estratti di foglie **Ortica** (*Urtica dioica*) le quali contengono polifenoli e triterpeni ad azione antinfiammatoria.

Un rallentamento della degenerazione cartilaginea tipica dei processi artrosici si può ottenere con l'impiego di un farmaco ottenuto dagli antra-

chinoni presenti nel Rabarbaro: la **diacereina**.

Si utilizza alla dose di 50 mg al giorno, deve essere assunto per lunghi periodi, tra gli effetti collaterali si registra la diarrea.

È indicata anche una terapia con **glucosamina** e con estratti di **Boswellia**. Fondamentale tuttavia eliminare l'eventuale sovrappeso e man-

tenere l'agilità articolare mediante una costante attività fisica e in particolare il nuoto, che consente movimento e allo stesso tempo elimina il carico.

Nelle forme dolorose e più avanzate (danno osseo) dovranno necessariamente essere utilizzate le piante antireumatiche e antinfiammatorie descritte a proposito dell'artrite.

B

BRONCHITE

Rimedi popolari

Dai tradizionali impacchi di farina di Lino, di Senape o di Cipolle, all'elisir di Salvia, fino ai vari rimedi cosiddetti "bechici", cioè sedativi della tosse ed "espettoranti" (*Lichene islandico, Drosera, Grindelia, Marrubio, Enula campana*), ampio è il repertorio popolare, di cui ricordiamo anche la *Polmonaria*, il cui infuso come dice lo stesso nome, sarebbe specifico per le affezioni polmonari. Un rimedio giuntoci invece dalla tradizione della medicina popolare è la "tisana pettorale" preparata con fiori di Altea, Ibisco, Rosolaccio, Malva e Verbasco (in parti uguali) dotata di modesta attività antinfiammatoria. Una pianta sicuramente da abbandonare è invece la *Farfara*, contenente alcaloidi epatotossici.

Fitoterapia

L'automedicazione è poco prudente per il rischio delle complicanze, soprattutto per i soggetti anziani, gli asmatici e di cardiopatici. Anche co-

me complemento a un'eventuale terapia antibiotica, sono indicati alcuni rimedi naturali per una più rapida e completa guarigione, tra questi l'**Echinacea**, le cui radici contengono polysaccaridi e polifenoli, ad attività immunostimolante e antinfiammatoria. Nelle forme più impegnative, dell'anziano, del bambino piccolo o del soggetto compromesso dal punto di vista generale, è invece indicata una terapia immunostimolante con estratti di **Uncaria tomentosa**, **Astragalo** (*Astragalus membranaceus*) ed **Eleuterococco**, piante tra loro sinergiche nell'aumentare le difese immunitarie anche contro agenti virali e nella prevenzione delle riacutizzazioni tipiche della bronchite cronica.

Oli essenziali ad elevato potere antibiotico potranno essere prescritti in sinergia a quelli balsamici (Eucalipto, Pino, Cipresso ecc) e antinfiammatori (Elicriso, Lavanda ecc.). In particolare nei soggetti con bronchite cronica, l'eventuale terapia antibiotica e mucolitica stabilita dal medico può essere integrata anche

con specifici aerosol preparati con gli oli essenziali selezionati mediante uno speciale antibiogramma eseguito sull'escreato. Ovviamente per

tutti i pazienti diventa indispensabile l'astinenza completa dal fumo (attivo e passivo) e un'alimentazione ricca in vitamine, minerali e oligoelementi.

C

CADUTA DEI CAPELLI

Rimedi popolari

La medicina popolare riservava un ruolo importante al decotto di radici di Bardana o di Ortica. Il decotto doveva essere utilizzato per frizioni sul cuoio capelluto due-tre volte alla settimana. Un'altra pianta utilizzata era il Crescione, nel quale era riposta fiducia non tanto in virtù del nome quanto in relazione al contenuto di composti solforati.

Fitoterapia

Una terapia per via orale con specifici integratori potrà essere stabilita in relazione al singolo caso clinico, anche per lunghi periodi ed evidentemente sarà considerato anche il tipo di alimentazione, il grado di stress o la presenza di eventuali cause immunologiche alla base del disturbo.

Ma oggi è possibile intervenire nelle forme ancora intermedie di alopecia, con estratti di piante dotate di un'azione farmacologica specifica, e cioè quella di bloccare l'attivazione del testosterone, l'ormone maschile re-

sponsabile della caduta del capello. Queste sostanze agiscono bloccando l'enzima specifico chiamato alfa-redduttasi.

Le piante responsabili di questa attività sono in particolare la **Serenoa** (*Serenoa repens*) e il **Tè verde** (*Camellia sinensis*), e sono utilizzate sotto forma di estratti in fiale per frizioni sul cuoio capelluto. Il tè verde oltre tutto contiene anche sostanze ad alto potere antiossidante così come la stessa **Ginkgo** (*Ginkgo biloba*), una pianta i cui estratti possono avere un impiego razionale anche nei soggetti con alopecia in quanto migliora l'irrigazione sanguigna del bulbo pilifero. Del tutto personalizzata sarà invece la terapia dell'alopecia areata.

CALCOLOSI

Rimedi popolari

La polvere ottenuta dai semi di rapa assunta con infuso di fiori di Tiglio veniva considerata ottimo rimedio contro la calcolosi renale, così come il decotto di

aglio o la linfa di Betulla, consigliata alla dose di mezzo bicchiere al mattino per cure di 20 giorni. Altri rimedi caratteristici: il vino di Ginepro ottenuto con bacche macerate in vino bianco, decotto di Porri e olio di Noce bevuto con infuso di paglia di Avena. Nelle coliche biliari invece si consigliava olio di oliva con Limone (con il rischio di aggravare la colica) o, più saggiamente, con tintura di Belladonna.

Fitoterapia

È giusto ricordare che i comuni farmaci utilizzati addirittura nella terapia delle coliche (renali e biliari) sono derivati della josciamina, un alcaloide presente in tre piante medicinali quali la Belladonna, lo Stramonio e il Giusquiamo. Nei casi di calcolosi renale asintomatica o di renella il rimedio naturale per eccellenza è rappresentato dall'acqua, per "drenare" le vie urinarie.

La fitoterapia inoltre può servire per mantenere la bile più fluida, ridurre il volume dei calcoli stessi e ridurre lo spasmo delle vie biliari. Le piante più spesso impiegate sono la **Fumaria** (*Fumaria officinalis*), ma anche la **Curcuma** (*Curcuma longa*), il **Carciofo** (*Cynara scolymus*), il **Cardo mariano** (*Sylibum marianum*) e l'olio essenziale estratto dalla **Menta** (*Mentha piperita*).

I trattamenti devono essere protratti normalmente per molti mesi, e spesso vengono a integrare un'alimentazione che necessariamente deve essere controllata, priva di grassi animali, di grassi vegetali cotti e ricca di sostanze lipotrophe come la stessa lecitina di soia.

Alcune piante possono aiutare per-

ché contengono sostanze ad attività diuretica o antispastica oppure ancora disinettante, tra queste ricordiamo la **Betulla** (*Betula alba*) utilizzabile certamente come infuso di foglie, alla dose di tre-quattro tazze al giorno, oppure la **Piscidia** (*Piscidia erythrina*), un albero spontaneo nelle regioni del Centro America, del quale si utilizzano estratti ottenuti dalla corteccia della radice. Contengono saponine, alcaloidi e flavonoidi dotati di attività antispastica.

CARDIOPATIE

Rimedi popolari

Nella medicina di un tempo si utilizzava la polvere ottenuta dalle foglie di **Digitali**, ancora oggi impiegata sotto forma però di farmaco purificato e modificato, per ragioni di sicurezza e di efficacia. Altre piante tuttavia abbandonate per la loro tossicità erano il bulbo della Scilla, i fiori della Ginestra, i tuberi dell'Aconito, le bacche del Vischio.

Fitoterapia

Nei pazienti affetti da cardiopatia ischemica o da scompenso cardiaco, sempre su prescrizione medica, possono essere utilizzati: estratti di **Biancospino** (*Crataegus oxyacantha*) titolati in flavonoidi, utili ad aumentare la forza di contrazione del miocardio; l'estratto secco di **Aglio** (*Allium sativum*) titolato in allicina invece utile come ipotensivo e fibrinolitico; mentre i polifenoli contenuti nei semi di **Vite** (*Vitis vinifera*), nelle foglie di **Tè verde** (*Camellia sinensis*) e di **Ginkgo** (*Ginkgo biloba*) hanno dimostrato un'importante attività antiossidante cardioprotettiva.

Attenzione perché certe piante medicinali interferiscono con molti farmaci usati dai cardiopatici.

CEFALEA

Rimedi popolari

In passato si consigliava l'applicazione sulla fronte di foglie di Cavolo schiacciate o addirittura stirate (!), ma anche l'applicazione di mezzo Limone o inalazioni di Asperella e Verbena odorosa, mentre il Farfaraccio era indicato sotto forma di decotto. Quest'ultima pianta è stata poi abbandonata perché contiene alcaloidi tossici.

Fitoterapia

Le piante medicinali utilizzate e sperimentate a scopo preventivo hanno senso solo quando il soggetto abbia frequenti attacchi di cefalea.

Il **Partenio** (*Tanacetum parthenium*), chiamato anche "grande camomilla": in relazione ai polifenoli e sesquiterpeni presenti nelle sue sommità fiorite, determina una riduzione delle prostaglandine responsabili dell'infiammazione e del dolore. Si assume sotto forma di estratto in capsule o compresse. Cautela deve essere adottata da parte di soggetti con irritazione gastrica o ulcera. Possibili tuttavia anche reazioni di tipo allergico. La **Ginkgo biloba**, l'**Iperico** e il **Petasites** possono invece essere parte integrante del trattamento preventivo in relazione al quadro clinico del paziente, opportunamente prescritti dal medico, come estratti standardizzati e depurati.

Per uso esterno: olio essenziale di Menta per frizioni nella zona fronto-temporale.

CELLULITE

Rimedi popolari

I rimedi tradizionalmente proposti per la cellulite vanno dai bagni di alghe all'uso di oli essenziali per massaggi e creme a base di foglie di Edera. Per uso orale invece viene consigliato il decotto di radici e semi di Prezzemolo: da 50 a 100 g per litro di acqua, ma anche il decotto di piccioli di Ciliegio, entrambi ad attività diuretica.

Fitoterapia

Le piante che maggiormente trovano un razionale impiego sono quelle ad attività tonica sul sistema venoso e linfatico (estratti di **Centella asiatica**, di **Ippocastano** e di **Rusco**), le piante drenanti l'eventuale ritenzione idrica che spesso accompagna la cellulite stessa (**Betulla**, **Ortosiphon** e **Pilosella**) e le piante ad attività sul metabolismo dei lipidi, in particolare il **Tè verde** titolato in metil-xantina e catechine e l'acido lineoleico coniugato.

Una sostanza di origine naturale (aminoacida) è utilizzata con successo nei trattamenti locali di mesoterapia.

CISTITI

Rimedi popolari

È una consolidata abitudine ricorrere a tisane ad attività diuretica (Alchene-chi, Mais, Solidago, Ginepro) con la speranza di favorire anche l'espulsione dei germi. In realtà l'attività diuretica è certamente dovuta all'acqua utilizzata per le tisane! Alcune piante utilizzate tuttavia contengono anche sostanze ad attività antispastica e antinfiammatoria

e modestamente disinettante, ma non sufficienti nel caso di un'infezione, spesso recidivante.

Fitoterapia

Abitualmente utili piante ad attività antispastica come la **Piscidia**, **Fumaria** e **Ononide**, la pianta medicinale che ha dimostrato una maggiore efficacia disinettante per le vie urinarie è l'**Uva ursina** (*Arctostaphylos uva ursi*) una ericacea contenente arbutina, una sostanza attiva però solo quando le urine del paziente sono alcaline, e pertanto non deve essere assunta insieme alla vitamina C oppure insieme a piante contenenti vitamina C, come la Rosa canina o l'Acerola. L'Uva ursina è disponibile sotto forma di estratti standardizzati, il modo più corretto oggi, e la dosologia deve essere attentamente prestabilita. Comune è invece l'assunzione di tisane a base di foglie Uva ursina, presenti anche in Farmacopea Ufficiale. Nelle forme recidivanti a scopo preventivo è indicato anche il succo di **Mirtillo americano** (mezzo bicchiere al giorno per periodi di 4-6 mesi), piante ad attività immunostimolante e fermenti lattici.

Prestare sempre attenzione ai fattori favorenti (menopausa, turbe della flora intestinale ecc.)

COLESTEROLO

Rimedi popolari

Tra i vari rimedi domestici tradizionalmente proposti per ridurre il livello di colesterolo vi erano l'olio di mais, olio di riso, olio di oliva, ma anche i decotti di radice di Cicoria, il vino di Peperoncino

e gli infusi di foglie di Rosmarino. Di tutti questi l'unico razionale rimane l'olio di riso per la presenza di gamma-orizanolo.

Fitoterapia

Tutti i trattamenti, siano essi dietetici, con farmaci o con erbe medicinali, dovranno comunque esser protratti per molti mesi, e spesso per sempre. Le piante utilizzabili sono invece il **Carciofo** e l'**Ajlio**, da utilizzare in estratti secchi titolati, da preferire a sostanze introdotte anche nel nostro paese solo più recentemente, e già sottoposte a verifica scientifica.

Piante di origine alimentare alle quali, nei casi di sovrappeso, vanno associate le **fibre**, in quanto riducono l'assorbimento dei grassi alimentari (Opuntia, un cactus messicano simile al fico d'India, e Glucomannano, estratto dal Konjac).

Particolare cautela deve essere invece prestata alle statine naturali presenti nel **Riso rosso fermentato** (*Morascus*), che abbassano certo il colesterolo, ma che sono perfettamente identiche a quelle presenti nei farmaci di sintesi, con gli stessi rischi di interazioni ed effetti collaterali, e in più l'insidia della variabilità.

COLON IRRITABILE

Rimedi popolari

Le foglie di cavolo applicate sull'addome fanno certo scalpore ma non curano il colon irritabile. Il carbone vegetale invece, in quanto adsorbente i gas intestinali, è rimasto ancora oggi come presidio terapeutico per il controllo dei sin-

tomi legati al gonfiore addominale e alla diarrea che spesso caratterizzano questa forma di colite spastica molto diffusa, talvolta di difficile diagnosi differenziale con intolleranze alimentari.

Fitoterapia

La colite spastica, o colon irritabile, è facilmente risolvibile anche con le sole piante medicinali. Due piante in particolare hanno dimostrato di essere efficaci: la **Passiflora** (*Passiflora incarnata*) e l'olio essenziale di **Menta** (*Mentha piperita*). La prima contiene un gruppo di flavonoidi e alcaloidi ad attività rilassante sul Sistema Nervoso e antispastica sul tubo digerente, mentre l'olio essenziale di Menta si comporta elettivamente co-

me spasmolitico, senza peraltro inhibire la fisiologica peristalsi. Devono essere assunti prima dei pasti, a stomaco vuoto.

Un altro presidio da inserire sempre nell'alimentazione quotidiana sono le fibre, in particolare l'**inulina**, un frutto-oligosaccaride estratto da Cicerchia e da Tarassaco. Gli integratori di inulina consentono un più regolare transito intestinale eliminando le contratture spastiche e ripristinando la normale flora batterica intestinale. Dovranno essere assunte per periodi prolungati anche di molti mesi, e in alcuni pazienti potrà essere indicata anche una terapia con estratti di Iperico, al fine di modulare l'influenza del Sistema Nervoso Centrale.

D

DEPRESSIONE

Rimedi popolari

La medicina popolare aveva riservato un certo ruolo all'Angelica, così come al Basilico, all'Avena e al Rosmarino, ma nessuna di queste piante ha mai dimostrato un effetto antidepressivo. Venivano consigliate anche cure a base di Albicocche, ritenute preziose contro le astenie intellettuali (!).

Fitoterapia

Un tempo si diceva che le piante in questi casi hanno solo effetto placebo, oggi invece nelle sindromi depressive di lieve e media intensità è possibile intervenire anche con alcune sostanze di origine vegetale, efficaci e sicure, tra queste l'**Iperico**, o erba di San Giovanni, responsabile dell'aumento della produzione e utilizzo dei neurotrasmettitori specifici, quali serotonina, dopamina e noadrenalinina. Importante assumere estratti secchi titolati perché le tinture si sono rivelate pressoché "vuote" di principi attivi. Altre piante medicinali utilizzabili per i

loro effetti farmacologici sono il **Ginseng**, la **Ginkgo biloba** e la **Rodiola**.

Ma la raccomandazione importante è sempre quella di evitare il fai-da-te, e in relazione alle singole esigenze e alla terapia eventualmente già in atto, anche le piante medicinali potranno variamente essere associate tra loro a scopo sinergico.

La prescrizione medica consentirà di ridurre al minimo il rischio di effetti collaterali (in realtà molto rari) ma anche quello più elevato di interazione con altri farmaci.

DERMATITE

Rimedi popolari

Ancora oggi si ritiene spesso che sostanze "depurative" quali la Bardana, la Viola, il Carciofo, il Tarassaco ecc. possano risolvere quadri clinici come la dermatite atopica o altre forme di cosiddette "dermatosi". Impropriamente, perché non si tratta di fenomeni di intossicazione. Altri rimedi popolari: suc-

co di Cetriolo, foglie di Cavolo, olio di Oliva, succo d'Uva, acqua di Riso, acqua argillosa.

Fitoterapia

Il nutrimento della pelle affetta da dermatite atopica ed eczematosa può essere mantenuto con creme a base di **acidi grassi polinsaturi** (olio di Enotera o di Borragine) per uso esterno. In alcuni casi, in particolare nelle forme con pelle molto secca e prurito, è possibile utilizzare l'olio di Mandorle dolci, applicato la sera. Estratti di **Camomilla** e **Liquirizia**

rappresentano infine il giusto rimedio per le forme infiammatorie croniche, anche di natura allergica, e sono facilmente reperibili in creme e cosmetici.

Alcuni soggetti tuttavia presentano scarsa tollerabilità a molte sostanze anche di origine naturale. Per via orale: olio ottenuto per estrazione a freddo dai semi di **Lino**, o **Perilla**, altra pianta di origini orientali, spesso utilizzata nelle malattie di origine allergica.

Questi preparati devono essere assunti per via orale anche per alcuni mesi dopo la guarigione.

DIABETE

Rimedi popolari

Il trattamento del paziente diabetico con piante ad attività ipoglicemizzante (**Galega**, **Fieno greco**, **Gelso nero**, **foglie di Noce**, **foglie di Mirtillo** ecc.) per i rischi che comporta la malattia e le complicanze della stessa.

Nessun studio clinico inoltre è mai stato compiuto con queste sostanze.

Fitoterapia

Anche nel paziente in terapia insulinica è possibile un intervento razionale con estratti di piante ad attività protettiva sull'endotelio dei vasi arteriosi e capillari, ma solo al fine di prevenire le complicanze della malattia stessa. E in particolare possono essere utilizzati estratti purificati e standardizzati di foglie di **Ginkgo biloba**, di frutti di **Mirtillo** e le procianidine estratte dal seme della **Vite**.

DIARREA

Rimedi popolari

Dal succo di Limone al decotto di Noci, dalle foglie di Mirtillo alla farina di semi di Carrube, numerosi sono i rimedi naturali consigliati dalla tradizione. Molto diffuso il ricorso all'acqua di Riso, ottenuta con 25 grammi di riso per litro di acqua. Talvolta viene utilizzata anche estratti di piante ad alto contenuto in tannini come la stessa **Ratania** (*Krameria triandra*) oppure disinfettanti intestinali quali decotto di chiodi di Garofano o meglio il suo olio essenziale previsto anche in Farmacopea, da assumere in capsule gastroresistenti.

Fitoterapia

Le diarree tipiche delle infezioni virali sono facilmente risolvibili con un po' di pazienza, con alcuni opportuni consigli dietetici ed eventualmente con la reidratazione, e solo in casi specifici sono indicati **oli essenziali** ad attività antibatterica (come quello di Chiodo di garofano ecc.).

Una pianta invece indicata anche a scopo preventivo è il **Tè verde**, che mantiene inalterata la struttura dei

polifenoli (catechine, epicatechine, flavonoidi e tannini), assunto come tisana e, meglio, sotto forma di estratti purificati, facilmente reperibili sul mercato. Il trattamento potrà essere razionalmente integrato con derivati dell'argilla (diosmectite), latobacilli. Nei casi di diarrea funzionale, v. Colon irritabile. Nei casi infine di diarrea provocata da malattie infiammatorie croniche intestinali altre sono le piante utilizzabili, dai polisaccaridi del **gel di Aloe** agli stessi estratti di Boswellia serrata, ma sempre sotto controllo medico.

DISMENORREA

Rimedi popolari

Popolare era il cosiddetto Lattucario, cioè il lattice biancastro secreto dalla radice e dalle foglie della Lattuga (chiamata in passato anche erba dei saggi), così come il decotto di radici di Prezemolo, oppure ancora il decotto e la tintura di Farfaraccio, il cui uso tuttavia deve essere abbandonato perché contiene alcaloidi hepatotossici. Non razionale invece il pur comunissimo impiego di sedativi vegetali, mentre non ha trovato riscontri l'uso del Viburno o dei decotti di Orzo e Ginepro.

Fitoterapia

Escluse cause organiche, e quando il dolore non sia invalidante, potranno essere utilizzati anche rimedi vegetali quali ad esempio l'olio di **Enotera**, ricco di acidi grassi polinsaturi, ed estratti di **Piscidia**, **Biancopino** e **Melissa**, per l'attività di tipo antispastico e rilassante, da assumere durante i giorni delle mestruazioni.

La terapia più razionale tuttavia prevede l'uso di piante capaci di inibire la sintesi delle prostaglandine infiammatorie, fino dalla settimana precedente le mestruazioni: a questo scopo in alcuni casi può essere utilizzato l'estratto di **Partenio** (*Tanacetum parthenium*), o meglio un estratto di corteccia di **Salice**, da assumere in compresse.

DISPEPSIA

Rimedi popolari

Le classiche tisane, compresse o gocce a base di amari sono consigliate con troppa facilità e nel tempo possono creare disturbi anche di tipo cronico, o riaccutizzare fenomeni infiammatori. Tipico il vino di Genziana ottenuto con 30 g di radici macerate in un litro di vino bianco.

Altre preparazioni tradizionali: il decotto di radice o di semi di Angelica, o l'infuso di semi di Anice, da assumere dopo i pasti nei casi di gonfiore addominale. Sicuramente da abbandonare poi l'abitudine di bere il vino preparato con l'Asenzio.

Fitoterapia

Ogni soggetto con cattiva digestione necessita di un'esatta diagnosi e di trattamento specifico, la diagnosi medica è indispensabile quando il disturbo sia prolungato nel tempo. Nei casi di dispesie funzionali le piante più indicate in questi casi saranno il **Carciofo**, la **Fumaria** e il **Tarassaco** perché al tempo stesso favoriscono una modesta stimolazione della produzione dei succhi gastrici e della bile da parte del fegato, mentre invece

con gli oli essenziali di **Menta** e di **Filocchio** si riesce a ridurre anche rapidamente l'accumulo di gas all'interno del tubo digerente con sollievo immediato qualora dopo il pasto prevalga la distensione addominale. Due piante che appartengono invece alla gastronomia, ma riscoperte anche dalla medicina, utili in questi casi sono il **Peperoncino** e lo **Zenzero**.

DIVERTICOLOSI

Rimedi popolari

Dal momento che la diverticolosi si accompagna spesso a stitichezza, il rischio maggiore è rappresentato dall'uso dei lassativi (Senna, Cascara, Aloe ecc.) che invece può aggravare lo stato infiammatorio. Una tisana a base di foglie di Melissa può servire come blando rilassante per la muscolatura liscia del

tubo digerente, ha peraltro un gusto gradevole.

Fitoterapia

Quando i diverticoli non sono infiammati (diverticolite) devono essere assunte fibre, e tra queste l'**inulina**, e molta acqua (2 litri al giorno circa), in modo da mantenere le buone funzioni intestinali ed evitare l'aumento della pressione all'interno dell'intestino, che è proprio il fattore determinante per la comparsa e l'aggravarsi della diverticolosi. L'inulina deve essere assunta alla dose di circa 2 grammi mattina e sera.

Oli essenziali ad attività disinettante e antibatterica possono essere prescritti dal medico nei casi specifici. È anche raccomandabile la contemporanea assunzione di lattobacilli.

Nelle fasi acute invece è d'obbligo il ricorso ad antibiotici.



EMORROIDI

Rimedi popolari

Dagli impacchi di foglie di Erba morella, o di Achillea millefoglie, dalle foglie di Agrimonie alle coccole di Cipresso, il rimedio più tipico è comunque l'unguento populeo, ottenuto con le gemme del Pioppo: si fa bollire per due ore una parte di gemme di Pioppo bollite in tre parti di acqua, poi si aggiungono due parti di strutto di maiale non salato e si fa cuocere a bagnomaria finché non sia evaporata l'acqua. Filtrare e conservare ermeticamente in vasi di vetro. Alle gemme di Pioppo potevano anche essere aggiunte altre erbe quali foglie di Belladonna, Giusquiamo, Erba morella e Papavero.

Fitoterapia

Come per le varici, quando non sia ancora indicato l'intervento chirurgico, si utilizza spesso la diosmina, un flavonoide ubiquitario nel mondo vegetale, ma efficace solo nei casi più lievi, o meglio estratti di **Cipresso** (*Cupressus sempervirens*) di cui la

medicina tradizionale consiglia l'estratto fluido ottenuto dalle coccole (o bacche).

Un risultato stabile nel tempo si può più correttamente ottenere ricorrendo a estratti purificati e standardizzati ottenuti dai semi dell'**Ippocastano** (*Aesculus hippocastanum*), disponibili in compresse e anche in farmaci: contiene esculetina e saponine triterpeniche capaci di aumentare il tono della parete venosa e ridurne i fenomeni infiammatori.

Sinergica con i semi dell'Ippocastano è la **Centella** (*Centella asiatica*), della quale si impiega la sola frazione dei triterpeni: non devono essere assunte invece le pur comuni preparazioni commerciali contenenti estratti idroalcolici di Centella o estratti totali della pianta, perché possono essere responsabili di effetti collaterali sul Sistema Nervoso Centrale.

I vari tipi di pomate e creme possono risultare utili unicamente come sintomatici antinfiammatori e antidolorifici, ma certo non curativi della parete venosa.

EPATITI

Rimedi popolari

Se in passato si ricorreva alla Violacciocca per curare l'itterizia, comune è ancora oggi l'errato concetto "depurare" il fegato malato con erbe ad attività coleretica, che attivano cioè il lavoro del fegato (Carciofo, Tarassaco, Boldo, Cicoria, Bardana ecc.), anche quando questo sia seriamente ammalato come nel caso dell'epatite. Il fegato in questi casi ha bisogno prima di tutto di riposare! Il Camedrio, un pianta tradizionalmente usata come "depurativo" del fegato si è invece dimostrata un vero e proprio tossico.

Fitoterapia

Il fegato ammalato di epatite (virale o alcolica) deve essere curato altrettanto seriamente con le terapie più idonee.

Un'integrazione dietetica utile può essere effettuata con fosfolipidi estratti dalla soia e in particolare con la lecitina, che si comporta come un vero e proprio "drenante" per gli eventuali depositi di grassi nelle cellule epatiche e al tempo stesso materia prima per rinforzare la membrana stessa della cellula epatica soffice.

Esistono tuttavia piante medicinali studiate anche per i casi di infezione virale cronica, che hanno dimostrato interessanti proprietà nei confronti del virus B e del virus C, come gli estratti di **Phyllanthus** (*Phyllanthus amarus*) e di **Liquirizia** (*Glycyrrhiza glabra*), ma richiedono la prescrizione e il controllo medico.

La pianta ad attività hepatoprotettiva per definizione è invece il **Cardo mariano** (*Silybum marianum*), del quale si utilizzano i frutti (semi), in particolare la "silimarina", costituita da un gruppo omogeneo di flavolignani. Da evitare invece le tinture idroalcoliche o estratti totali di Cardo mariano. La silimarina peraltro ha dimostrato anche un'interessante attività contro i radicali liberi e altre sostanze tossiche per il fegato.

riano (*Silybum marianum*), del quale si utilizzano i frutti (semi), in particolare la "silimarina", costituita da un gruppo omogeneo di flavolignani. Da evitare invece le tinture idroalcoliche o estratti totali di Cardo mariano. La silimarina peraltro ha dimostrato anche un'interessante attività contro i radicali liberi e altre sostanze tossiche per il fegato.

ESOFAGITE

Rimedi popolari

Evitare le tisane digestive e in particolare quelle che contengono la Menta, così come devono essere evitati tutti i liquori amari e digestivi.

Una preparazione tipica della medicina popolare, che tuttavia empiricamente ha dimostrato efficacia nei casi di lieve entità, è costituita dal macerato di radice di Altea (*Althaea officinalis*) che il paziente stesso può preparare di volta in volta, tenendo un cucchiaio da minestra di radice (taglio tisana) a macerare per almeno 5 ore in una tazza di acqua (a temperatura ambiente). Dopodiché la tisana viene filtrata ed è pronta per essere assunta.

Fitoterapia

Oltre l'eventuale riduzione del peso, evitare certi cibi (crostacei e grassi animali, cioccolata ecc.), se il reflusso non è imponente potrà risultare utile l'assunzione di capsule di acido alginico alla fine di tutti i pasti e in particolare dopo la cena.

Altrimenti si può ricorrere a capsule di radice di altea o di acido alginico, ma sempre associate a una terapia volta alla riduzione della secrezione

acida dello stomaco.

Questo è più facilmente ottenibile con estratti di **Camomilla** (*Matricaria recutita*), di gel di **Aloe** (*Aloe vera*) e di **Liquirizia** (*Glycyrrhiza glabra*), v. ulcera.

F

FARINGO-TONSILLITI

Rimedi popolari

Le forme di modesta entità generalmente venivano facilmente controllate con semplici gargarismi di acqua e aceto, oppure infusi di *Salvia*, foglie di *Rovo* e di *Agrimonia*, piante contenenti tannini e altre sostanze ad attività antinfiammatoria e disinfettante.

La terapia era poi integrata da tisane diaforetiche come l'infuso di fiori e foglie di *Tiglio* e di foglie di *Malva*. Talvolta è consigliato anche il succo di *Cavolo*.

Fitoterapia

Un rimedio naturale di origine vegetale è la **Propoli**, prodotto resinoso ottenuto per elaborazione enzimatica da parte delle api di materiale vegetale, ricca di flavonoidi e oli essenziali: presenta una vera attività disinfettante e antinfiammatoria, utilizzabile in spray, come collutorio o in

compresse masticabili, tuttavia soltanto quando adeguatamente depurata. Una pianta ad attività sinergica da utilizzare anche per via topica è l'**Echinacea**, antinfiammatoria e immunostimolante.

Nei casi invece di tonsilliti recidivanti, molto frequenti nei bambini di età scolare, ma anche negli adulti, una terapia preventiva sicura ed efficace può essere ottenuta ricorrendo a immunostimolanti quali l'**Uncaria** e l'**Astragalo** (*Astragalus membranaceus*), piante oggi disponibili in estratti standardizzati, anche in preparazioni granulari idonee ai bambini. Questo tipo di trattamento, anche se necessariamente personalizzato, riesce a ridurre la frequenza e la intensità delle riacutizzazioni.

Nei casi di resistenza alla terapia antibiotica potranno essere invece utilizzati **oli essenziali** selezionati mediante antibiogramma.

G

GASTRITE

Rimedi popolari

Forse il rimedio tradizionale più comune è stato il succo del *Cavolo* e della *Patata* ottenuto per spremitura o centrifugazione, ma anche il decotto delle stesse *Patate*, ottenuto facendo bollire due *Patate* in un litro di acqua. Il sapore è decisamente sgradevole e non consigliabile a nessuno.

Fitoterapia

Qualunque sia tuttavia la causa della gastrite, il primo semplice intervento consiste nel mettere a riposo lo stomaco, con una dieta rigida e poverissima di alimenti, e nei casi acuti di-

giuno per uno o due giorni. Eliminare tutti i possibili fattori irritanti (caffè, fumo, spezie, aglio ecc.).

Un rimedio semplice ed estemporaneo è rappresentato da una tisana a base di capolini di *Camomilla*, così preparata: un cucchiaio di capolini di **Camomilla** FU in una tazza di acqua (fredda), portare ad ebollizione e far bollire per 1 minuto. Infusione di circa 20 min., filtrare e bere sorseggiando.

Nei casi più resistenti oppure nelle forme di gastrite da farmaci (es. antinfiammatori, cortisonici ecc.), possono essere utilizzate particolari forme di gel di **Aloe vera**: è importante che sia quello depurato dagli antrachinoni e non il succo propriamente detto.

H

HERPES

Rimedi popolari

Come per altre malattie dermatologiche anche per l'Herpes venivano consigliate cure "depurative", quando ancora non si conosceva l'eziologia virale della malattia. Tra queste raccomandata era quella a base di foglie e fiori di Borragine, una pianta tuttavia oggi abbandonata perché contiene alcaloidi epato-tossici.

Fitoterapia

Direttamente sulle lesioni erpetiche possono essere sfruttate le proprietà antivirali della Propoli e della Melissa. Trattamenti simili possono essere adottati anche nel caso di un'infezione da Herpes zoster (o Fuoco di S. Antonio), per il quale si può far ricorso anche al trattamento con oli es-

senziali selezionati.

Nei casi di frequenti recidive è utile l'astinenza da fattori stressanti (sforzi intensi, esposizioni al sole prolungate, fumo di sigaretta ecc.) accompagnata da una terapia preventiva con piante ad attività immunostimolante. Oltre alla Uncaria e all'Astragalo, tipica pianta orientale utilizzata a scopo immunostimolante, sono indicati per la sinergia d'azione, gli estratti di Eleuterococco, adattogeno, cioè tonico stimolante: in particolare gli estratti di eleuterococco aumentano il numero dei linfociti T, le cellule *natural killer*, la risposta anticorpale e aumentano la produzione di interferone.

Diventa pertanto razionale anche una terapia integrata che fornisca al tempo stesso le piante già descritte, il medico potrà eventualmente adattarla al singolo paziente.

I

IMPOTENZA

Rimedi popolari

Dai cibi cosiddetti "afrodisiaci" quali il Peperoncino, le Ostriche, il Cacao, la Cipolla, il Sedano, i Pinoli e le spezie in genere, a molte erbe proposte come miracolose (*Muira puama*, *Turnera*, *Efedra* ecc.), nessuno di questi rimedi della medicina popolare ha dimostrato alcuna efficacia.

Curiosa era anche la somministrazione di semi di Ortica assunti con un cucchiaino di marmellata!

Fitoterapia

Un contributo alla risoluzione di questo problema viene invece dalla corteccia di Yohimbee, una pianta contenente alcaloidi dotati di una specifica attività farmacologica, ma utilizzabile sotto forma di vero e proprio farmaco (yohimbina) con ricetta medica obbligatoria. Tra l'altro può anche presentare numerose interferenze con altri farmaci. Piante invece certamente meno rischiose dal punto di vista tossicolo-

gico sono rappresentate dalla Maca, dalla Ginkgo biloba e dal Ginseng. La prima è una pianta caratteristica delle regioni andine del Perù, dove viene utilizzata come alimento, molto ricco in aminoacidi essenziali e ferro, ma soprattutto capace di migliorare le prestazioni muscolari e stimolare il desiderio sessuale.

Per la Ginkgo invece è stato dimostrato che concorre alla protezione della circolazione periferica, anche del pene, protegge dai danni del diabete e, in relazione alla sintesi di alcuni neurotrasmettitori cerebrali, concorre a prevenire la perdita di libido e l'impotenza conseguente all'uso di farmaci antidepressivi.

INFLUENZA

Rimedi popolari

Spicchi di Aglio, vino al Peperoncino, latte caldo e miele, ma anche bicchierini di succo di Cavolo erano consigliati per la prevenzione dell'influenza, mentre al momento della malattia veniva consi-

gliata addirittura il succo di **Borragine**, che oggi sappiamo contenere alcaloidi pericolosi.

Una preparazione domestica da assumere invece ai primi sintomi dell'influenza è il cosiddetto Grog di Cannella e chiodi di Garofano, oltretutto gradevole e utile: 1-2 chiodi di Garofano con un frammento di corteccia di Cannella in 200 ml di acqua a temperatura ambiente; si porta ad ebollizione e si fa bollire per 3 minuti circa; infusione a fuoco spento per 20 minuti, filtrare, aggiungere il succo di mezzo limone e un cucchiaino di miele. Berne 2-3 tazze al giorno.

Fitoterapia

Quando l'influenza si manifesta come malattia vera e propria, con febbre, dolori muscolari e bronchite allora certamente è opportuno sfruttare altri rimedi certamente più specifici e efficaci, i quali possono essere adottati anche a scopo preventivo all'inizio dei malesseri tipici. Le piante consigliate in questi casi sono l'**Echinacea**, di cui si utilizzano estratti standardizzati in polisaccaridi ed echinacoside e il **Tè verde**, del quale alcuni polifenoli hanno dimostrato una vera attività contro il virus dell'influenza.

La prevenzione, soprattutto nell'anziano, nel cardiopatico e nel paziente con bronchite cronica, dovrebbe essere effettuata con **Uncaria tomentosa**, **Astragalo** ed **Eleuterococco** anche assunti per tutto il periodo autunnale e invernale.

Al bisogno, potrà essere associata anche una terapia con antifebbrili, aerosol, sintomatici sedativi della tosse o antibiotici.

INSONNIA

Rimedi popolari

La comune Camomilla, intesa come tradizionale e gradevole tisana, e da che mondo è mondo utilizzata come bevanda rilassante, in realtà non ha mai fatto dormire nessuno, se non per effetto placebo! Mentre altre piante sedative sono state abbandonate perché tossiche, come i preparati a base di foglie di Lauroceraso, che liberano acido cianidrico, o i preparati a base di Anemoni.

In passato comune era anche il ricorso al Lattucario, ottenuto dalla Lattuga.

Fitoterapia

Importante ridurre la caffeina o altre sostanze stimolanti, in molti casi è necessario ricorrere a un aiuto di tipo farmacologico, possibilmente naturale, allo scopo di indurre il sonno, senza peraltro ripercussioni sull'attenzione e sul grado di vigilanza durante la giornata successiva. Nei casi più semplici può esser sufficiente ricorrere a estratti ottenuti dalle radici di **Valeriana** (*Valeriana officinalis*), una pianta spontanea anche sulle nostre montagne appenniniche, sotto forma di estratto secco standardizzato in acidi valerianici alla dose media di 400 mg. Nei soggetti depressi o con frequenti risvegli anticipati possono essere prescritti estratti di **Iperico**.

IPERTENSIONE ARTERIOSA

Rimedi popolari

Le tisane rilassanti (*Passiflora*, **Biancospino**, **Melissa**, **Tiglio** ecc.) possono avere certo un ruolo nel modulare la componente neurodisonica, spesso presen-

te, ma non costituiscono una vera e propria terapia. Soprattutto se si considera che l'ipertensione è una malattia molto insidiosa. Tra le piante tipiche della medicina popolare il **Vischio**, che in realtà non ha trovato riscontri scientifici.

Fitoterapia

Evitare assolutamente il *fai-da-te*. Un alimento che, opportunamente trattato e a dosaggi adeguati, diventa un vero e proprio medicamento è l'**Aglio** (*Allium sativum*). Il bulbo fresco contiene allicina e derivati, responsabili di significative proprietà biologiche a protezione dell'apparato cardiovascolare e in particolare per il paziente iperteso. Pochissimi sono purtroppo i prodotti a base di Aglio reperibili in commercio con i giusti requisiti. Buone prospettive possono venire anche dagli estratti di foglie di **Olivo** e di sommità fiorite di **Biancospino**. Altri rimedi utilizzabili sono alcune piante dotate di attività diuretica quali ad esempio la **Lespedeza**, la **Pilosella** e l'**Orthosiphon**, ma dovranno saggiamente essere ben inserite dal medico in un programma terapeutico che tenga presenti anche eventuali farmaci già in terapia.

IPERTROFIA PROSTATICA

Rimedi popolari

L'abitudine molto comune di ricorrere a

tisane diuretiche che spesso si osserva nei soggetti con difficoltà alla minzione dovute all'aumento di volume della prostata, può comportare in realtà più rischi che benefici.

Un prodotto naturale ritenuto prezioso erano i semi di Zucca.

Fitoterapia

Quando non vi sia ancora indicazione all'intervento chirurgico si possono ridurre il volume della prostata ipertrofica e i suoi sintomi ricorrendo all'estratto ottenuto dai semi di una palma nana, la **Serenoa** (*Serenoa repens*). Questa pianta contiene infatti delle sostanze capaci di bloccare l'attivazione e la funzione del testosterone responsabile dell'ipertrofia prostatica.

Si tratta peraltro di una pianta pressoché priva di effetti collaterali e, perché i risultati siano stabili nel tempo, è opportuno che la terapia venga prolungata per un periodo di 6-12 mesi.

Altre piante che in taluni soggetti risultano utili sono il **Prunus africanus** (*Pygeum africanum*), di cui si utilizzano estratti ottenuti dalla corteccia, e l'**Ortica** (*Urtica dioica*, *U. urens*) della quale in questo caso si utilizzano però solo gli estratti ottenuti dalle radici, ricchi in polisaccaridi e fitosteroli, e non quelli delle foglie ad attività unicamente diuretica.

M

MEMORIA

Rimedi popolari

Un'alimentazione ricca in Albicocche, Arachidi e Banane era ritenuta indispensabile per migliorare le prestazioni intellettuali. Contro la perdita di memoria erano invece consigliati oli essenziali di Basilico (che invece oggi sappiamo contenere sostanze rischiose come l'estragolo), di chiodi di Garofano e di Rosmarino. Solo per quest'ultimo vi sono oggi iniziali e curiosi riscontri sulla performance cognitiva di coloro che ne respirano l'aroma.

Fitoterapia

L'alimentazione dello studente così come quella dell'anziano con iniziali deficit cognitivi, dovrebbe essere ricca di frutta, verdura, cereali e legumi, e in particolare di lecitina di soia, la materia prima per la sintesi dell'acetylcolina.

Una pianta utilizzabile a questo proposito è il **Ginseng Indiano** (*Withania somnifera*), conosciuta anche come Ashwagandha, un tonico e adattoge-

no le cui radici contengono withanolidi e flavonoglicosidi e le cui proprietà farmacologiche sono state confermate dalla moderna ricerca scientifica e, in particolare, le attività anti-stress, immunostimolante e nootropa, cioè quella di migliorare le attivită cognitive.

Una pianta oggi molto apprezzata in medicina è la **Ginkgo** (*Ginkgo biloba*), di cui si utilizzano estratti ottenuti dalle foglie, per la quale sono stati dimostrati effetti utili nella prevenzione del decadimento cerebrale tipico delle demenze di Alzheimer (v. avvertenze). Interessante si sta dimostrando l'uso dell'olio essenziale di *Salvia lavandulaefolia*, ancora però in fase sperimentale.

MENOPAUSA

Rimedi popolari

Decisamente inutili sono i classici rimedi sedativi, quasi che la menopausa fosse un sorta di nevrosi. Mentre utili solo come apporto di vita-

mine antiossidanti e minerali le cure a base di succo d'Uva. Da abbandonare invece il ricorso ad estratti di *Salvia* o di *Luppolo*, che non hanno dimostrato efficacia e sicurezza.

Fitoterapia

Momento fisiologico della vita di una donna, la menopausa richiede tuttavia sempre un intervento, anche in assenza di sintomi, se non altro allo scopo di prevenire le complicatezze cardiocircolatorie e metaboliche.

Sempre maggiore è infatti la richiesta di terapie alternative alla terapia sostitutiva convenzionale, infatti alcune sostanze vegetali di origine ali-

mentare, hanno una dimostrata un'attività sui recettori per gli estrogeni (e per questo si chiamano **fitoestrogeni**). Sono reperibili in molti legumi e cereali, in particolare nella Soia, ma anche nel Trifoglio, nella Cimicifuga e nell'Erba medica.

Oggi è possibile e corretta un'integrazione dietetica o curativa in senso stretto, con estratti di Soia ricchi in isoflavoni e saponine, per il controllo dei sintomi (dalle vampate di calore ai disturbi dell'umore) ma anche per i disturbi metabolici e la prevenzione dell'osteoporosi.

Oggi è possibile prescrivere esattamente la quantità di principi attivi da somministrare alla singola paziente.

O

OSTEOPOROSI

Rimedi popolari

I più comuni consigli riguardano i bagni a base di foglie di Noce, o di Salvia, ma anche di Alghe. Per uso orale si ricorreva al decotto di Orzo, ai tradizionali succhi di Ortica ed Equisetum per la loro ricchezza in minerali, ma anche ai decotti di cipolla per ridurre i dolori tipici: tre cipolle tagliate in un litro di acqua, da bollire per 15 minuti, alla dose di un bicchiere mattina e sera.

Fitoterapia

L'osteoporosi è una tipica malattia che interessa il tessuto osseo, con perdita del contenuto calcico e della quota di proteine, con riduzione proprio della massa ossea, dolori e facilità alle fratture, per la quale la Fitoterapia può dare un contributo non banale.

In particolare può essere ripristinato un giusto tenore di sostanze alimentari ad attività estrogenica alternative alla terapia sostitutiva (**Soya**), e possono essere utilizzate piante molto ricche in minerali: l'**Erba medica** (*Medicago sativa*), ma anche l'**Equisetum** ricca in minerali e oligoelementi, in particolare silicio, fondamentale per rafforzare la struttura dei tessuti connettivi.

L'Erba medica, un tempo apprezzata solo come pianta da foraggio, in realtà fornisce estratti ricchi di calcio e altri sali minerali presenti nelle sue parti aeree, ma utili anche per il contenuto in isoflavoni.

La fitoterapia gioca un ruolo premiante nella prevenzione dell'osteoporosi e complementare ai farmaci convenzionali (alendronato, bifosfoni, vit. D3 ecc.) nelle forme già clamate.

P

PROSTATITI

Rimedi popolari

Come nel caso delle cistiti, anche per le prostatiti c'è spesso il ricorso a tisane diuretiche, senza tuttavia sortirne alcun effetto. Le forme acute infatti richiedono trattamento antibiotico, mentre le forme croniche, molto frequenti nel giovane adulto, un trattamento integrato, perché spesso il processo si automan tiene anche in assenza di germi. Rimedi naturali utili erano considerati impacchi di argilla alternati a foglie di Cavolo.

Fitoterapia

Nelle forme croniche il soggetto dovrebbe certo evitare tutti i cibi potenzialmente irritanti, condimenti piccanti, alcolici ecc., ma in particolare si deve curare anche a lungo con sostanze ad attività antinfiammatoria e immunostimolante: un rimedio vegetale utile a questo proposito è l'estratto di **Uncaria** (*Uncaria tomentosa*), da assumere anche alla dose di

200-400 mg al giorno per un periodo di alcuni mesi. Per via rettale e cioè in supposte, sono veicolabili estratti di Malva ad attività antinfiammatoria, commercializzati insieme a cortisonici di sintesi. Queste supposte hanno il pregio spesso di evitare l'assunzione di antinfiammatori di sintesi per via generale.

Qualora siano presenti germi patogeni o saprofitti che alimentano l'infiammazione, è possibile sfruttare ancora la via rettale per veicolare oli essenziali selezionati mediante l'antibogramma.

Ulteriori piante ad attività antinfiammatoria specifica per il tessuto prostatico sono la **Serenoa repens** e il **Pygeum africanum** o lo stesso **Ippocastano**, in quanto drenante del distretto venoso pelvico, e possono in realtà contribuire a risolvere il quadro di una prostatite cronica.

I trattamenti sono comunque sempre prolungati nel tempo.

R

RINO-SINUSITI

Rimedi popolari

Molte sono le piante utilizzabili semplicemente per fomenti, mettendo una piccola quantità di pianta fresca nell'acqua bollente, per poi respirarne i vapori: dagli aghi di Pino alle foglie di Eucalipto. Tipicamente consigliati erano anche gli impacchi sulla fronte di foglie di Cavolo contuse.

Fitoterapia

Le sostanze vegetali che possono essere utilizzate sono costituite prevalentemente da **oli essenziali** balsamici e decongestionanti di Niaouli, Pino, Eucalipto, Timo, Cipresso e Menta, da usarsi però solo su pre-

scrizione medica.

Quando invece il quadro clinico richieda un intervento specifico, potrà essere utilizzato un antinfiammatorio e disinettante naturale quale ad esempio un estratto depurato di **Propoli**.

Nelle forme infiammatorie croniche, invece, si potranno utilizzare specifiche formulazioni galeniche o farmaceutiche di oli essenziali, anche per via aerosolica. In questi casi è spesso opportuno ricorrere anche all'utilizzo di estratti di piante ad attività **immunostimolante**, come l'Echinacea, l'Uncaria e l'Astragalo, piante di uso comune nella patologia dell'apparato respiratorio. Queste vengono assunte per periodi prolungati.

S

SINDROME PREMESTRUALE

Rimedi popolari

Un'alimentazione ricca in acidi grassi polinsaturi è ritenuta giovare molto ai disturbi tipici della sindrome premenstruale. Utile sì, ma insufficiente. Così come gli integratori di magnesio o di vitamina E o le semplici tisane diuretiche, come ad esempio quella a base di Pilosella.

Fitoterapia

Nelle manifestazioni cliniche più importanti (aumento di peso con fenomeni di gonfiore e ritenzione idrica, maggior sensibilità al dolore, emicrania e irritabilità fino ad una sindrome depressiva vera e propria) va prolungata per almeno tre mesi una terapia specifica, necessariamente personalizzata.

Vi sono disponibili piante ad attività sintomatica, ad esempio antinfiammatori e diuretici, come l'Ortica, la Lespedeza e il Partenio, disponibili anche sotto forma di estratti standardizzati.

Ma una corretta e razionale terapia può essere effettuata con estratti di **Agnocasto** (*Vitex agnus castus*), una verbenacea di cui si utilizzano i frutti maturi contusi contenenti una piccola percentuale di olio essenziale, flavonoidi e glucosidi iridoidi. L'Agnocasto agisce riducendo la sintesi e la secrezione di prolattina, stimolando la produzione di LH con effetti antiestrogenici. L'Agnocasto trova indicazione nelle forme di insufficienza progestinica, sindrome premenstruale e tensione mammaria.

SOVRAPPESO

Rimedi popolari

In questo specifico settore c'è veramente il caos più totale: dal digiuno, apparentemente vera terapia naturale ma biologicamente scorretto, alle diete sbilanciate, dall'uso di tisane spezzafame all'utilizzo di erbe lassative o diuretiche. Per arrivare a piante pericolose simili alle anfetamine, come l'*Efedra* o la *Kata edulis*.

Fitoterapia

Le piante si possono invece inserire in un corretto programma dietetico e di attività fisica, in relazione non solo al tipo di alimentazione ma anche alle caratteristiche del soggetto e alla presenza o meno di malattie o terapie farmacologiche in atto.

Tra le **fibre** utilizzabili per aumentare il riempimento gastrico e determinare un effetto massa a livello intestinale ricordiamo il **Glucomannano** e l'**Opuntia**, da assumere sempre con almeno 2 bicchieri di acqua un'ora prima dei pasti.

Oggi può essere utilizzato anche un particolare estratto di **Tè verde**, titolato in polifenoli e metilxantine, che ha dimostrato di aumentare il dispiego energetico dell'organismo. Qualora invece via sia un alterato metabolismo dei lipidi, sono indicate sostanze specifiche quali l'adsorbitol, una fibra di origine marina capace di trattenere i grassi a livello intestinale, che ha dato buoni risultati clinici, e il **Guggul** (*Commiphora mukul*), una pianta resinosa dell'India, utilizzata anche come antiseborroico e antiacne.

L'unica avvertenza è che questa pianta non deve essere assunta con farmaci cardioattivi.

Infine la **Rodiola** rosea, pianta interessante anche ai fini della riduzione dell'appetito per la sua attività sui neurotrasmettitori cerebrali.

STANCHEZZA

Rimedi popolari

Non potendo ricorrere alle foglie di Coca, masticate dalle popolazioni andine,

i rimedi più comuni vanno dalla pappa reale alle vitamine, dal succo di Cre-scione ai liquori tonici a base di Ginseng, di Mirra, di China, di Assenzio: il repertorio delle varie proposte è molto articolato, fantasioso e scarsamente ef-ficace.

Fitoterapia

Qualora la stanchezza non sia segno di una malattia nascosta o eclatante, può risentire favorevolmente dell'impiego di un estratto di **Eleu-terococco**, arbusto spinoso originario della Siberia, del quale si utilizzano estratti ottenuti dal rizoma e dalle radici.

Le varie sostanze presenti hanno dimostrato di aumentare le prestazioni fisiche neuromuscolari. È considerata la pianta dello sportivo, soprattutto per l'effetto antifatica e per il marcato effetto nei confronti dell'astenia tipica dei periodi di convalescenza.

La forma certamente più corretta di assunzione è rappresentata dall'estratto standardizzato in polisaccaridi ed eleuterosidi.

In casi specifici potranno essere utilizzate anche piante ricche in **caf-feina**, come la Cola, il Guaranà e il Cacao.

Piante poi specifiche per i vari disturbi eventualmente associati possono essere la **Maca**, nel caso di astenia sessuale marcata, l'**Iperico** nel caso di depressione, o integratori specifici ad attività energizzante.

Raccomandabile sempre un'alimen-tazione ricca di cibi facilmente digeri-bili ad alto contenuto in proteine no-bili, vitamine e minerali (ferro).

STITICHEZZA

Rimedi popolari

In passato si ricorreva alle foglie di Fel-ce dolce, al succo spremuto dal Coco-mero asinino, alle radici di Robbia o a quelle di Viluchchio, per non parlare dei purganti drastici come lo storicamente famoso olio di Ricino. Oggi invece molto comune nei casi di stipsi cronica, il ri-corso continuativo nel tempo a tisane, "compresse dei frati", a base di erbe antrachinoniche ecc. Addirittura pro-dotti contenenti anche otto-dieci erbe variamente associate tra loro, spesso comunque con Senna, Cascara, Aloe ecc., piante cioè facilmente irritanti la parete intestinale. Questa è purtroppo una pessima abitudine da automedica-zione.

Oltre all'irritazione cronica della parete intestinale, con il fenomeno dell'abitu-dine, c'è anche il rischio di patologie più gravi a carico del colon e di interferenze farmacologiche.

Fitoterapia

Qualora occorrono sostanze stimolanti la funzione intestinale, ma in

modo più delicato e comunque per periodi di breve durata sono indicati estratti di **Rabarbaro** (*Rheum palma-tum*), una pianta di origini cinesi co-nosciuta come digestivo e depurativo del fegato, ma che nelle forme e nei dosaggi opportuni può essere utiliz-zata come lassativo.

La razionale terapia della stipsi croni-ca, soprattutto quando l'intestino sia abituato ai tradizionali lassativi, non può invece prescindere da un'**alimen-tazione** ricca di frutta fresca, soprattutto al mattino (kiwi, prugne ecc.) per gli zuccheri dotati di potere osmotico, e di verdura cotta o cruda, in relazio-ne al grado di tollerabilità individuale. Le **fibre** così assunte, insieme ad una grande quantità di acqua da as-sumere più volte al giorno lontano dai pasti, esplicano il loro effetto fi-siologico a livello intestinale, stimo-lando la normale peristalsi. In caso di necessità si può ricorrere a speci-fici integratori di fibre.

Nei bambini e in gravidanza si ricorre tradizionalmente ai preparati a base di **Manna**, ottenuta dall'Orniello (*Fra-xinus ornus*).

T

TACHICARDIA

Rimedi popolari

Le Melanzane crude erano considerate un rimedio naturale contro le palpazioni, mai dimostrato! Mentre una gradevole tisana con foglie di Melissa e sommità di Biancospino, modestamente rilassante, può certo aiutare a ripristinare il normale battito cardiaco quando l'origine del disturbo sia solo funzionale, su base ansiosa o comunque dovuta a un fatto emozionale. Deve essere assunta sotto forma di infuso al 3% due-tre volte nella giornata.

Fitoterapia

Nelle forme di palpazioni e tachicardia prolungate deve necessariamente esserne accertata sempre l'origine. Talvolta legate a stati di ansia, alla menopausa, a ipertiroidismo o a una vera e propria malattia cardiologica. La terapia non può che essere specifica: in alcune forme di aritmia, come ad esempio la fibrillazione atriale, possono essere utilizzati derivati farmaceutici delle foglie di **Digitale**.

Nei casi invece in cui il medico debba intervenire con una terapia farmacologica vera e propria, viene fatto ricorso abitualmente a estratti di **Melissa**, **Passiflora** o **Valeriana**, per le loro note proprietà ansiolitiche e sedative, facilmente reperibili in compresse o capsule standardizzate. Quando invece alla base delle palpazioni vi sia un disturbo funzionale cardiaco, possono essere prescritti estratti di **Biancospino**. La tachicardia della menopausa è facilmente controllabile con un'integrazione di **Isoflavoni di soia**.

TUMORI

Rimedi popolari

Circa il 50% dei malati di tumore fa ricorso prima o poi anche a rimedi naturali, i più disparati, pur di non perdere la speranza della guarigione. Ma questo tipo di paziente è più delicato degli altri, sia per la malattia sia per la terapia che spesso sta ancora facendo. Anche le cure a base di erbe devono essere as-

sunte in modo corretto, sempre su consiglio del medico esperto e avvertendo l'oncologo. Tipico rimedio popolare nel nostro paese è il succo di Aloe, miscelato a miele e grappa, preparato anche a livello domestico. Ma questo comporta spesso problemi perché non depurato.

Fitoterapia

Abbiamo differenti possibilità di intervento anche con piante medicinali, da utilizzare in base al tumore e al quadro clinico, ma anche alle terapie già in atto, perché esiste sempre il rischio di interferenze.

Molti farmaci **antineoplastici** in realtà sono stati isolati da piante e utilizzati in chemioterapia (vincristina, il taxolo, la camptotecina, la chelidonina ecc.).

Ma con veri e propri estratti di erbe è possibile contribuire alla **prevenzione degli effetti collaterali** dei farmaci (gel purificato dell'Aloe vera, estratti di Camomilla, acidi grassi polinsaturi). Al gruppo dei sintomatici invece appartengono piante a scopo

digestivo, antidepressivo, facilitante il sonno, antinfiammatori, sedativi della tosse ecc.

Gli alcaloidi dell'Uncaria tomentosa, i polisaccaridi dell'Astragalus membranaceus, così come i polisaccaridi e le lectine presenti nel gel di Aloe possono essere impiegati con l'obbiettivo di **aumentare le difese** dell'organismo contro le cellule tumorali e migliorare la qualità della vita del paziente sottoposto a trattamenti chirurgici, radioterapici ecc. Sperimentalmente poi i polifenoli del tè verde hanno dimostrato la capacità di **inibire la diffusione tumorale**.

Infine interventi preventivi e razionali, oltre che con un'adeguata alimentazione e igiene di vita, possono essere effettuati sempre con **sostanze vegetali specifiche** (licopene, tè verde, isoflavoni della soia, resveratolo, acidi grassi polinsaturi) in base ai vari fattori di rischio (ambientali, fumo, familiarità ecc.).

Soprattutto per questi malati, la raccomandazione finale è: evitare il fai-da-te.

U

ULCERA PEPTICA

Rimedi popolari

Per sedare i dolori da ulcera gastrica o duodenale nella medicina popolare vengono consigliati il decotto di radici di Gramigna, lo sciroppo di Acero, il succo di Patata, il succo di Cavolo, o la polvere ottenuta dalla buccia essiccata di Banana. Senza tuttavia alcun riscontro scientifico. Gradevole invece la tisana di fiori di Timo e Camomilla, per le sue proprietà antispastiche esercitate sulla mucosa. Da evitare tutte le erbe che possono irritare la mucosa: tra queste molti oli essenziali, gli amari (Genziana, China, Tarassaco, Assenzio ecc.), alcuni antinfiammatori come l'Arpagofito (o "artiglio del diavolo") e l'Aglio. Talvolta viene consigliata la radice di Consolida, da abbandonare perché tossica.

Fitoterapia

La patologia ulcerosa è una vera e propria malattia, cronica, con periodiche riacutizzazioni, che tuttavia può anche andare incontro a guarigione purché sia effettuata una terapia mirata e periodici controlli endoscopici.

Il medico può intervenire inserendo nel programma terapeutico anche la fitoterapia, e in particolare alcuni estratti di Liquirizia, che favoriscono la cicatrizzazione dell'ulcera e proteggono la mucosa, estratti di gel di Aloe, ricco di polisaccaridi, ed estratti standardizzati di Camomilla.

Quest'ultimi contengono in particolare apigenina e alfa-bisabololo, ad attività antinfiammatoria e antispastica sulla muscolatura della parete dello stomaco.

V

VARICI

Rimedi popolari

Se il succo di Mirtillo fresco contiene antocianosidi ad attività capillaroprotettrice (come del resto il succo di Ribes), è altrettanto vero che non è possibile curare le varici con questo alimento, anche perché lassativo. Dal Mirtillo invece oggi si ottiene un estratto secco, peraltro disponibile anche come specialità medicinale. Sulle ulcere da varici veniva invece applicato l'unguento populeo descritto a proposito delle emorroidi.

Fitoterapia

I disturbi della circolazione venosa, capillari ectasici, teleangectasie fino alle vene varicose vere e proprie, sono disturbi e patologie molto comuni, dovuti a predisposizione genetica. Da evitare la stazione eretta a lungo senza le calze elastiche. Se per eliminare le alterazioni strutturali serve evidentemente un intervento specifico (laser, chirurgico ecc.), è importante anche un sostegno farmacologico sia a scopo preventivo sia con-

tro i sintomi dell'insufficienza venosa quali i gonfiori, la pesantezza, il prurito e le alterazioni cutanee.

Le piante utilizzabili sono: l'**Ippocratea** (semi), per la presenza di saponine ad attività antiedemigena e riducenti la permeabilità capillare; la **Centella asiatica**, la cui attività sul tessuto connettivo della vena è dovuta unicamente alla frazione dei triterpeni; e infine il **Pungitopo** (o Russo), il cui rizoma contiene saponine dotate di attività antinfiammatoria per la parete venosa, utili anche nei casi di flebiti. In questi casi spesso il paziente può risolvere i suoi problemi con una corretta terapia integrata.

VERTIGINI

Rimedi popolari

In un passato neppure tanto lontano si riteneva che fosse utile il frutto del Finocchio per curare i disturbi vertiginosi (la fantasia popolare non ha limiti!), ma anche l'olio essenziale di Basilico e cuore depurative con spremute di arance.

Se non altro queste ultime hanno dimostrato di contribuire alla riduzione del tasso di colesterolo.

Fitoterapia

Le cure sono spesso di tipo specialistico perché differenti possono essere le cause, ma è altrettanto vero che alcune sostanze di tipo vegetale possono essere utilizzate per alleviare i disturbi.

La pianta più importante è senz'altro la **Ginkgo biloba**, o meglio estratti purificati e standardizzati delle sue foglie, che migliorano la microcircolazione all'interno del labirinto e delle

strutture centrali responsabili dell'equilibrio, la posologia deve essere adattata al singolo paziente.

Esistono poi piante sedative quali la stessa **Valeriana** o la **Melissa** che possono venire utilizzate per modulare la reattività del Sistema Nervoso Centrale durante le fasi vertiginose. Nei casi di chinetosi, invece, vengono applicati in regione mastoidea, dietro il padiglione dell'orecchio, cerotti a base di **scopolamina**, un alcaloide estratto da piante quali Atropa belladonna e Giusquiamo, ed estratti di **Zenzero**, da assumere in capsule per via orale, a scopo preventivo.

NELLA STESSA COLLANA

Cucina mediterranea senza glutine

Oltre 100 ricette revisionate
a cura dell'Associazione Italiana Celiachia
Giuseppe Capano
brossura • 14,3x21 cm • 128 pag.
• ISBN: 88-481-1426-1 • 7,90 €

Le 5 porzioni della salute

Attilio Giacosa, Daniela Garavini,
Franco Travaglini
brossura • 14,3x21 cm • 128 pag.
• ISBN 88-481-1749-X • 7,90 €

Meditazione, psiche e cervello

Una guida per accostarsi in modo scientifico
alle tecniche meditative
Antonia Carosella, Bottaccioli Francesco
brossura • 14,3x21 cm • 128 pag.
• ISBN 88-481-1546-2 • 7,90 €

Senza sale, con gusto

Ricette semplici e sfiziose per chi segue
una dieta iposodica e per tutti gli altri
Silvana Tempini
Brossura • 14,3x21 cm • 112 pag.
• ISBN 88-481-1573-X • 7,90 €

Superare le intolleranze alimentari

Attilio Speciani, Francesca Speciani
brossura • 14,3x21 cm • 128 pag.
• ISBN 88-481-1572-1 • 7,90 €

Allenare le difese

Nutrizione e medicina naturale
per sostener e riequilibrare
il sistema immunitario
Francesco Bottaccioli
brossura • 14,3x21 cm • 128 pag.
• ISBN 88-481-1267-6 • 7,75 €

Depurare il corpo e la mente

Giulia Fulghesu
brossura • 14,3x21 cm • 128 pag.
• ISBN 88-481-1109-2 • 7,90 €

Gruppi sanguigni e dieta

Come difendersi dalle intolleranze alimentari
e sviluppare il potere terapeutico
del vostro emogruppo
Adolfo Panfili, Valeria Mangani
brossura • 14,3x21 cm • 128 pag.
• ISBN 88-481-1423-7 • 7,90 €

Il pH e la dieta ortomolecolare

Adolfo Panfili, Valeria Mangani
brossura • 14,3x21 cm • 128 pag.
• ISBN 88-481-1185-8 • 7,90 €

Ipertensione: curarla a tavola

Bruno Brigo
brossura • 14,3x21 cm • 112 pag.
• ISBN 88-481-1319-2 • 8,00 €

La dieta antiallergica

Marcello Mandatori
brossura • 14,3x21 cm • 128 pag.
• ISBN 88-481-1070-3 • 7,90 €

La dieta del Metodo Kousmine

Curare le malattie degenerative e del sistema
immunitario con l'alimentazione: i principi
del metodo e le ricette per metterlo in pratica
Sergio Chiesa
brossura • 14,3x21 cm • 144 pag.
• ISBN 88-481-1183-1 • 7,90 €

Le allergie

Cause, diagnosi, terapie
Attilio Speciani, Marina Necchi Speciani
brossura • 14,3x21 cm • 112 pag.
• ISBN 88-481-0925-X • 7,90 €

Le calorie – Dove, come, quante

Angela Colli
brossura • 14,3x21 cm • 128 pag.
• ISBN 88-481-0978-0 • 7,90 €

Prevenire il colesterolo

A tavola e con i rimedi naturali
Bruno Brigo, Giuseppe Capano
brossura • 14,3x21 cm • 128 pag.
• ISBN 88-481-1392-3 • 7,90 €

Omeopatia per tutti i giorni

Bruno Brigo
brossura • 14,3x21 cm • 160 pag.
• ISBN 88-481-1777-5 • 7,90 €

A tavola con il diabete

Barbara Asprea, Giuseppe Capano, Simona Salò
brossura • 14,3x21 cm • 128 pag.
• ISBN 88-481-1603-5 • 7,90 €

Le ricette del metodo Kousmine

Marina Grassani
brossura • 14,3x21 cm • 128 pag.
• ISBN 88-481-1674-4 • 7,90 €

La cucina per i bambini

Giuseppe Capano, Cornelia Pelletta
brossura • 14,3x21 cm • 128 pag.
• ISBN 88-481-1677-9 • 7,90 €

Gli ortaggi dalla A alla Z

Grazia Balducci
brossura • 14,3x21 cm • 128 pag.
• ISBN 88-481-1746-5 • 7,90 €