

Presentazione

Questa produzione editoriale nasce da una collaborazione tra Tecniche Nuove e NonSoloAnima.TV come opera di una collana dedicata ai migliori autori.

www.tecnicheNUOVE.com
www.nonsoloanima.tv

© 2010, Tecniche Nuove, via Eritrea 21, 20157 Milano
Redazione: tel. 0239090258, fax 0239090255,
libri@tecnicheNUOVE.com

Vendite: tel. 0239090440, fax 0239090373,
vendite-libri@tecnicheNUOVE.com
www.tecnicheNUOVE.com

ISBN 978-88-481-2445-4

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso scritto dell'editore.

All rights reserved. No part of this book shall be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, by any means, electronic, mechanical photocopying, recording or otherwise without written permission from the publisher.

Videoproduzione: © 2010 NonSoloAnima.TV
Via Atto Vannucci, 13
20135 Milano
redazione@nonsoloanima.tv

Produzione e regia: Paolo Cassina

Stampa: New Press, Como
Finito di stampare nel mese di aprile 2010

Printed in Italy

All'interno del DVD trovate:

- Introduzione alla fitoterapia
- Come ci si è arrivati: breve storia ed evoluzione
- Perché scegliere la fitoterapia
- Erbe: istruzioni per l'uso
- Come si preparano i prodotti fitoterapici
- Le più importanti malattie curabili
- Avvertenze
- La fitoterapia all'università

Indice

Introduzione	1
Breve storia della fitoterapia	3
Gli ultimi cento anni	7
Perché scegliere la fitoterapia.....	11
Il ruolo della fitoterapia.....	13
Erbe: istruzioni per l'uso.....	15
Come si preparano i prodotti fitoterapici.....	17
Le più importanti malattie curabili	21
Cute	21
Apparato respiratorio	23
Apparato cardiovascolare	27
Malattie metaboliche.....	29
Apparato digerente	30
Dolori articolari	34
Apparato uro-genitale.....	36
Sistema nervoso	40
Tumori	43
Avvertenze	45
Il documento di Vinci sulla sicurezza del paziente	48
Il sistema nazionale di fitosorveglianza	52
I risultati nella fitosorveglianza	53
Fitoterapia all'università.....	55

Introduzione

L'uomo ha sempre utilizzato le piante, fin dalla sua comparsa sulla terra, e prima di lui lo hanno fatto gli animali: hanno imparato a conoscere quali di esse erano buone e quali erano da evitare. Nel tempo l'uomo ha imparato a selezionare i frutti, i tuberi o le bacche da mangiare per nutrirsi, quelle per aromatizzare i cibi, per fare liquori, colorare tessuti o dipingere quadri, e quelle per curarsi, con un percorso e un'evoluzione iniziata, dal punto di vista documentale, ben cinquemila anni fa.

Questo libro e l'allegato dvd vogliono condurre per mano il lettore nella moderna realtà della fitoterapia, la disciplina medica che oggi consente di usare correttamente le piante e i loro derivati a scopo medicinale, a scopo preventivo o per mantenere uno stato di benessere e di salute in generale.

Quando si parla di "medicinali", nella società di oggi si intende una serie di prodotti ben precisa, non ci possiamo sbagliare: esistono regole, norme e leggi che li definiscono, ne consentono la produzione, la vendita, la prescrizione, la qualità, la sicurezza e, ovviamente, l'efficacia. E al tempo stesso ne conosciamo i rischi, gli effetti collaterali, le controindicazioni e le interazioni. Può sembrare quindi che le piante medicinali siano un altro mondo rispetto ai medicinali, poco abbiano a che vedere con la realtà della medicina e della sanità. E nell'immaginario collettivo spesso le piante vengono associate solo al concetto di medicina popolare, di erboristeria o di alimentazione naturale, che pure esistono e hanno un ruolo molto positivo.

Ebbene siamo qui invece a dimostrare come la fitoterapia sia stata realmente "traghettata" da una parte all'altra del fiume, dalla medicina popolare alla Medicina. La fitoterapia di oggi ha percorso il passaggio dalla medicina basata sulla tradizione a quella basata sulla sperimentazione scientifica. Se è vero che ovunque esistono piante medicinali spontanee, è vero anche che ora alcune di queste, nelle forme e modalità adeguate, costituisce parte dell'arsenale terapeutico del medico. E la medicina degli antichi, *mutatis mutandis*, è diventata moderna, anzi ultramoderna, perché oggi le piante che si utilizzano in medicina sono in forme farmaceutiche evolute: siamo

passati dall'uso della pianta tal quale, o del succo o della polvere, all'impiego di estratti selettivi che ci forniscono solo le sostanze utili di una certa parte di una pianta, oppure estratti totali ma privi delle impurità o dei principi attivi pericolosi, o comunque estratti standardizzati in principi attivi. Perciò, quando prendiamo una compressa di un estratto di una pianta medicinale sappiamo esattamente cosa c'è dentro, cosa assumiamo. Quindi, anche se le piante medicinali esistono da sempre, in realtà la fitoterapia in quanto tale è attualissima e moderna.

Entriamo allora nel meraviglioso mondo delle erbe...

Breve storia della fitoterapia

L'uomo prima di tutto ha imparato a riconoscere le piante pericolose o mortali da quelle non pericolose, poi tra queste a distinguere anche quelle buone da mangiare da quelle utili a farlo star meglio da alcuni disturbi.

A onor del vero questo processo di apprendimento è iniziato con la comparsa sulla terra dei primi animali e delle piante, quindi in un periodo ben lontano da quello raggiungibile con le nostre conoscenze storiche: stiamo parlando di 2-3 miliardi di anni fa! Dopo l'*Australopithecus* (ca. 4 milioni di anni fa), dobbiamo passare dall'*Homo habilis* fino all'*Homo sapiens sapiens* (nel Paleolitico, da ca. 2,7 milioni di anni fa fino alla fine dell'ultima glaciazione, ca. 10.000 anni fa) perché l'uomo conosca le piante e cominci a raccoglierle e immagazzinarle, anche a scopo magico. Ma solo nel Mesolitico, intorno all'8000 a.C., l'uomo inizia a cibarsi di cereali e leguminose, e subito dopo, nel Neolitico, inizia il grande sviluppo dell'agricoltura.

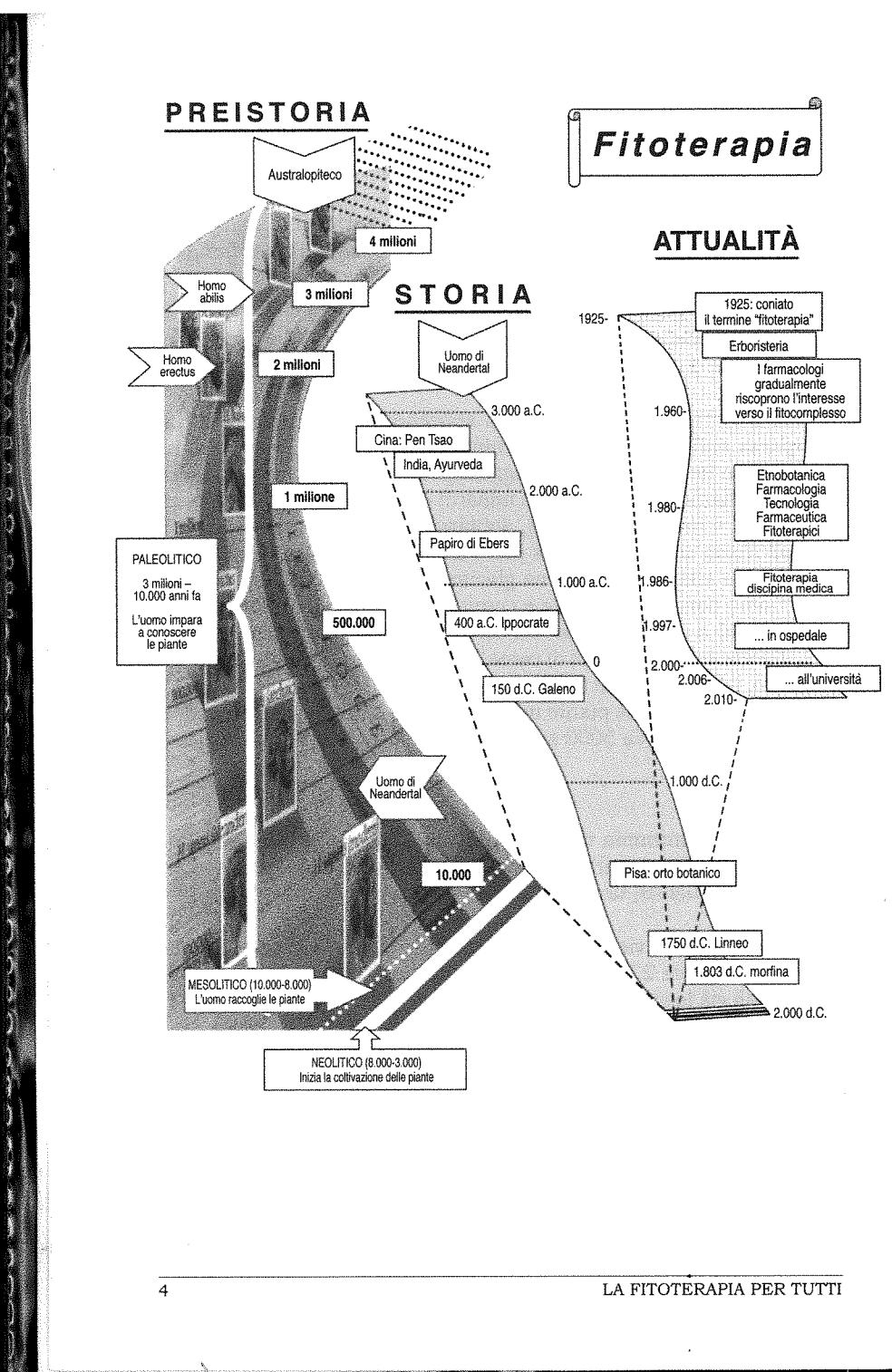
La storia recente, delle piante medicinali, fino al loro moderno uso terapeutico, inizia circa 5000 anni fa, e se ne possono tracciare alcuni punti fermi.

3300 a.C. La mummia di Ötzi, o uomo di Similaun, ci ha fornito i primi reperti storici sull'uso medicinale di sostanze naturali come il *Piptoporus betulinus*, un fungo ad attività antibiotica.

2800 a.C. In Cina viene scritto il *Pen Tsao*, il primo grande erbario cinese contenente 237 preparazioni tradizionali cinesi a base di erbe, tra le quali già lo stesso Ginseng e l'Efedra.

2500 a.C. In India prende corpo il *Rig Veda*, il più antico testo sacro indù, dove sono descritte anche 67 erbe della tradizione ayurvedica.

2100 a.C. I Sumeri in Assiria già utilizzavano molte erbe medicinali, tra le quali il Papavero e la Mirra.



1550 a.C. Il *Papiro di Ebers* descrive oltre 500 erbe degli antichi egizi, che già sapevano ottenere essenze da piante aromatiche con le quali preparare cosmetici ma anche mummificare animali e uomini.

400 a.C. Ippocrate, medico greco, considerato uno dei padri della medicina, scrive il *Corpus Hippocraticum* contenente anche 350 piante medicinali.

200 a.C. - 200 d.C. A Roma, Dioscoride, primo medico e botanico esperto di piante medicinali, nel *De Materia Medica* descrive 600 piante. Claudio Galeno, famoso medico romano del II secolo dopo Cristo, detta le prime regole della prescrizione medica. A lui si deve anche il termine di "preparato galenico" come preparazione allestibile dal farmacista.

A titolo di esempio, nella medicina dell'antica Grecia e a Roma, oltre al papavero da oppio, erano già conosciute la digitale, l'aglio, la camomilla, la salvia, l'assenzio.

Si diffuse in questo periodo della Roma imperiale l'uso della Teriacca. E sempre l'oppio, insieme al vino, è la droga che caratterizza la Roma degli imperatori: Nerone, Tito, Nerva, Traiano e Adriano ne fecero uso.

500-1400. Nel periodo medievale prende graduale sviluppo la coltivazione delle erbe nei monasteri.

Intorno al 1150, in Germania, la benedettina Hildegard von Bingen, suora ed erborista, scrisse il *Liber Divinorum Operum* che contiene la descrizione di molte erbe medicinali. Nel *Canone della medicina*, scritto da Avicenna nell'Antica Persia, sono presenti numerose ricette erboristiche. A Baghdad sorgono le prime farmacie quale settore separato dalla medicina.

È proprio nel periodo medievale che si sviluppano enormemente le attività degli speziali, preparatori di medicine, profumi, spezie, droghe ed erbe medicinali: i precursori degli attuali farmacisti. Nel periodo dei Comuni nacque la corporazione dei Medici e Speziali. Nel frattempo nell'impero degli Inca (1200-1553) si era ampiamente consolidato l'uso della coca.

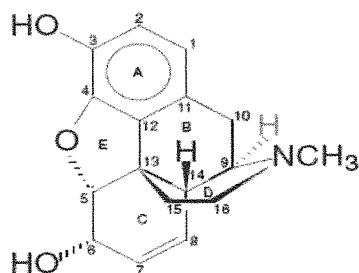
1500 d.C. In Arabia si sviluppano grandemente la coltivazione e l'uso del caffè, mentre Paracelso elabora la *dottrina delle segnature*, secondo cui l'aspetto esteriore di un frutto o di un vegetale indica per quale malattia esso è indicato. Crea anche la *teoria umorale* delle malattie.

1544 d.C. A Pisa, Luca Ghini, medico e botanico di Imola, fonda il primo orto botanico universitario. Non a caso allora la botanica era considerata una branca della medicina.

Ghini era stato chiamato in Toscana da Cosimo I de' Medici, e a Pisa inizia la classificazione e descrizione a scopo didattico delle piante fresche, novità rispetto agli erbari.

1707-1778 d.C.

Carlo Linneo, naturalista svedese, crea il primo sistema identificativo delle specie botaniche: da allora ogni pianta medicinale è identificata con nome e cognome, in latino, che comprende anche le iniziali dello scopritore che l'ha identificata. Per esempio, il nome botanico identificativo della ginkgo è *Ginkgo biloba* L. (dove L. sta per Linneo). Il sistema ideato da Linneo è tuttora valido e indispensabile.



Struttura della morfina, il primo alcaloide isolato da una pianta medicinale (*Papaver somniferum*), 1803.

1803. Friedrich Wilhelm Sertürner isola dall'oppio del papavero l'alcaloide principale, che chiamerà "morfina", da Morfeo, il dio greco del sonno. È il decotto delle capsule di papavero. In seguito furono isolati molti altri alcaloidi: la caffea dai semi di caffè, la nicotina dalle foglie di tabacco, la coniina dalla cicuta, la chinina dalla china, così come la mescalina presente nel peyote e la cocaina nelle foglie della coca.

Da allora si è puntato molto ad analizzare le piante in relazione al loro contenuto in costituenti chimici, e a studiarne i relativi effetti farmaco-tossicologici. Non solo, ma molte delle sostanze naturali sono poi state ottenute per sintesi, alcune anche parzialmente modificate per ottenerne farmaci maggiormente biodisponibili o più selettivi.

Gli ultimi cento anni

Il XX secolo vede la crescita imponente della chimica farmaceutica, cui contribuisce in larga misura anche il mondo vegetale: alcuni chemioterapici ancora oggi molto utilizzati, come lo stesso taxolo, sono di estrazione vegetale prima e di sintesi farmaceutica poi.

È in particolare nella seconda metà del secolo che si risveglia l'interesse dei farmacologi prima e dei medici dopo verso il fitocomplesso, piuttosto che verso la sola singola molecola, pur di estrazione vegetale, e di conseguenza anche verso la fitoterapia intesa come disciplina medica che utilizza piante medicinali e derivati a scopo preventivo e curativo. Ed è proprio in questo periodo che in Italia comincia pure lo sviluppo del settore erboristico.

Il termine "fitoterapia" era già stato coniato nel 1927 da un medico francese, Henry Leclerc, pubblicando il suo *Précis de Phytotherapy*, e successivamente divulgato ampiamente dal francese Jean Valnet.

Dagli anni '80 le tecniche estrattive e farmaceutiche consentono lo sviluppo di preparati vegetali qualitativamente controllati, titolati e standardizzati in principi attivi, e successivamente anche estratti più evoluti quali gli attuali "frazionati". La ricerca farmacologica e clinica comincia a dare i primi risultati scientifici pubblicati in letteratura (trials clinici, revisioni sistematiche, ecc.). Molti fitoterapici sono già presenti in Farmacopea, e alcuni nel prontuario farmaceutico.

Nel **1986**, su richiesta personale, in Italia il termine *fitoterapia*, in quanto disciplina medica, viene riconosciuto per la prima volta dall'Ordine dei Medici di Firenze. Intanto nel **1987**, a Milano, Natom [mensile di medicina naturale, ndr] organizza i primi corsi di fitoterapia per medici e alcuni anni dopo, nel **1995**, nasce l'Associazione Nazionale Medici Fitoterapeuti, con sede presso l'Ospedale di Empoli. Una data importante per la fitoterapia in Italia è segnata dal **1997**, quando formalmente la fitoterapia entra per la prima volta, come disciplina medica, nella struttura ospedaliera pubblica italiana (ospedale S. Giuseppe, Empoli). I cittadini accedono alle prestazioni mediche specialistiche di fitoterapia passando per il CUP (centro unico di prenotazione).

Le istituzioni si occupano del fenomeno di crescente interesse e, nel **2002**, l'Istituto Superiore di Sanità, l'AIFA e il Ministero della Salute attivano il sistema di fitosorveglianza nazionale.

L'ingresso a pieno titolo della fitoterapia nel mondo della medicina è confermato anche dall'attivazione, nel **2006**, di un master di II livello in "Fitoterapia clinica" da parte di una facoltà di Medicina e Chi-

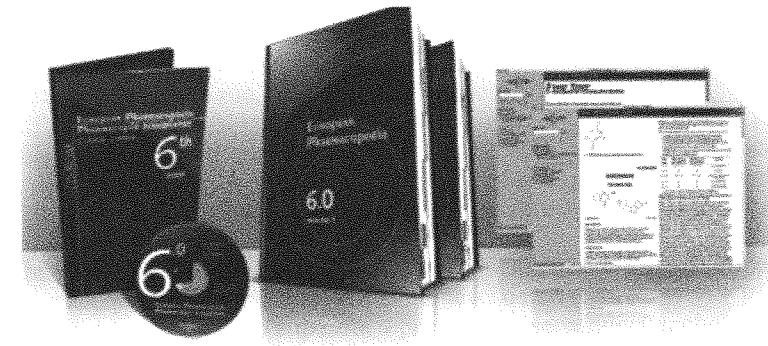
Esempio di antica farmacopea: *I Semplici* (Mattioli, 1573).

surgia: si tratta del corso che l'Università di Firenze attiva a Empoli; iniziativa importante, perché fino ad allora l'insegnamento era circoscritto ad alcune facoltà di Farmacia. La novità del master in Fitoterapia clinica sta nel fatto che oggetto dell'insegnamento, questa volta, non sono le piante medicinali, bensì il paziente, con le sue necessità e le sue malattie, e la possibilità di curarlo ricorrendo alle piante medicinali, in base non solo all'uso tradizionale ma all'esperienza clinica e alle evidenze scientifiche.

Nel **2007** la Regione Toscana regolamenta la fitoterapia, elargita tra le prestazioni del Servizio Sanitario Regionale, con una specifica legge che stabilisce anche i criteri di accreditamento dei professionisti esperti.

Nel **2010** l'Istituto Superiore di Sanità (www.iss.it) attiva una campagna di informazione per il cittadino sul corretto utilizzo delle medicine complementari e non convenzionali.

La possibilità di utilizzare gli estratti di piante come veri e propri medicinali nasce anche dalla disponibilità di specifiche regole, controlli di qualità e sicurezza, standardizzazione delle materie prime e apposite normative, sia a livello italiano sia europeo, per la regolamentazione dei prodotti. I parametri qualitativi delle sostanze sono previsti dalla Farmacopea.



L'attuale Farmacopea europea.

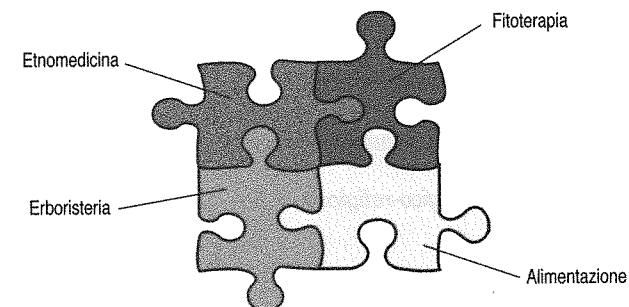
Perché scegliere la fitoterapia

Possiamo dire che oggi abbiamo sostanzialmente due modi di utilizzare una pianta medicinale, uno secondo la tradizione e gli usi popolari, l'altro invece in base alle conoscenze scientifiche. Non sempre le due cose combaciano, per le seguenti ragioni:

- a) molte delle piante affidateci dalla tradizione non sono mai arrivate al momento della verifica scientifica, e quindi, se vogliamo essere rigorosi, non possiamo dire se realmente funzionino e siano sicure;
- b) alcune di esse sono giunte a questa verifica, ma non l'hanno superata, perché si sono dimostrate inefficaci o non sicure;
- c) altre invece l'hanno superata a pieni voti, riservandoci anche delle belle sorprese.

Con questo, certo, non si vuole demonizzare l'uso popolare delle erbe, sebbene talvolta abbia ancora oggi confini sfumati ora verso il mistico o addirittura verso il mondo della magia, ora verso il salutismo e la new age, ora verso l'alimentazione e la medicina. Le discipline scientifiche che studiano bene l'uso popolare e tradizionale delle erbe sono l'*etnobotanica* e l'*etnomedicina*, e consentono di entrare nell'affascinante mondo delle erbe.

Importante è che quando si utilizzino piante a uso medicinale in forma di automedicazione, si abbia letto bene il capitolo Avvertenze in questo libro e si abbia vista la relativa sezione video.

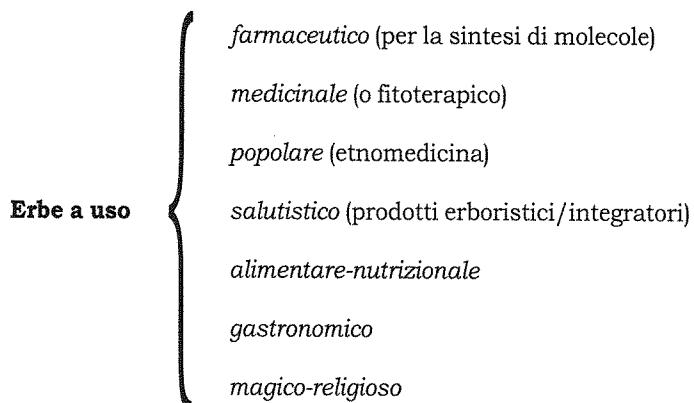


La fitoterapia ha origini popolari e tradizionali, e come tale va senz'altro conosciuta, studiata, rispettata e quando possibile valorizzata. Oltre a ciò, per quale motivo dovremmo scegliere di curarci anche con la fitoterapia?

Vi sono almeno quattro buoni motivi:

- 1) il fitocomplexo talvolta consente di sfruttare l'effetto sinergico delle molte sostanze che contiene: per esempio, l'acido ascorbico della rosa canina è maggiormente antiossidante se assunto insieme ai carotenoidi naturalmente presenti nella bacca;
- 2) alcune sostanze naturali presenti nella pianta migliorano l'assorbimento dei principi attivi responsabili dell'effetto curativo, come ad esempio i flavonoidi presenti nelle foglie dell'*Atropa belladonna*, che migliorano l'assorbimento dell'atropina;
- 3) certi costituenti delle piante possono mitigare gli effetti collaterali delle sostanze attive, come nel caso dei polifenoli o delle mucillagini presenti nei fitocomplexi;
- 4) in molti casi il fitocomplexo di una pianta consente al tempo stesso di espletare azioni molteplici e diverse: è il caso ad esempio dell'echinacea, disinettante, antinfiammatoria e immunostimolante, o dell'aglio, ipocolosterolemizzante, antiaggregante piastrinico e calcio-antagonista.

Nel tempo l'uso delle erbe è stato, come del resto ancora oggi, il più disparato:



ma, per quello che concerne la medicina, oltre l'uso popolare e tradizionale delle erbe (erboristeria), che molti lettori probabilmente già conoscono e pure utilizzano, all'estremo opposto sta l'uso di singole molecole estratte dalle piante o di molecole modificate dalla tecnologia (uso farmaceutico), magari utilissime, ma che poco hanno a che vedere con il mondo della fitoterapia in senso stretto.

Ebbene, quando parliamo di fitoterapia intendiamo proprio il ricorso a piante medicinali utilizzate a scopo preventivo o curativo, generalmente in forma di preparati vegetali, cioè di estratti, oggi disponibili anche nella veste di medicinali.

Il ruolo della fitoterapia

Il ruolo delle piante medicinali e della fitoterapia può non essere affatto marginale, come invece talvolta viene fatto apparire.

A parte i rimedi della nonna, peraltro mai da disprezzare, dal punto di vista strettamente medicinale possiamo dire che la fitoterapia può avere un importante ruolo:

preventivo malattie dell'apparato cardiocircolatorio, diabete,cefalea, infezioni respiratorie recidivanti, allergie ecc., prevenzione degli effetti collaterali di altri farmaci o terapie (p.e. chemioterapia)

curativo insufficienza venosa periferica, rinosinusiti, herpes, acne, dermatite atopica, sindromi ansiose o depressive, insonnia, gastriti, coliti, stitichezza, artriti croniche, ipercolesterolemia ecc.

complementare malattie oncologiche, malattie croniche degenerative o autoimmuni.

L'uso medicinale delle piante in fitoterapia consente oggi il loro impiego in base alle più importanti evidenze scientifiche disponibili, onde garantire al paziente sicurezza ed efficacia del trattamento.

Erbe: istruzioni per l'uso

Questo capitolo merita certo di essere letto dopo aver visto il corrispondente capitolo del dvd allegato, perché ha scopo dimostrativo più che didattico, per far toccare con mano al lettore il meraviglioso mondo delle piante medicinali.

Ebbene, dietro a una tisana, dietro alla confezione di un integratore a base di erbe, o un aroma, o un medicinale prescritto dal vostro medico ci sta ... ora un albero maestoso, ora una palma nana, ora una piccola erbetta (talvolta scambiata per erbaccia) o una bella pianta ornamentale...

Le piante medicinali esistono realmente! ed è bene conoscerne almeno un campione per capirne i segreti, le emozioni che suscitano, ma anche le insidie che celano.

Ecco perché questo parte del dvd l'abbiamo realizzata nell'Orto botanico dell'Università di Pisa, il primo in Italia, fondato nel lontano 1544 da Luca Ghini, uno dei primi medici botanici. Una preziosa collezione vivente che merita da sola una gita a Pisa, anche se non si è fitoterapeuti, né erboristi, né farmacisti, ma solo semplici amanti della natura. Oltre tutto, è a fianco della piazza dei Miracoli, in pieno centro, e non si può lasciare Pisa senza averlo visitato.

Così vedrete con gli occhi (in video) e toccherete con mano (in Orto) le piante medicinali, alcune anche maestose, come l'albero della Canfora o le antichissime piante di Ginkgo.

Imparerete prima di tutto che ogni pianta si chiama con *nome e cognome*, cioè con il proprio nome botanico in latino, così come ideato da Linneo, seguito dalle iniziali dell'autore che le ha dato il nome. E non è per fare i difficili, quanto piuttosto per identificare la pianta giusta, in qualunque parte del mondo ci troviamo. E così la ginkgo si chiamerà *Ginkgo biloba L.*

Se parlando di **salvia** ci limitassimo a utilizzare questo semplice termine, in realtà potremmo confonderci e confondere altri per la presenza comune di numerose piante le più diverse tra loro, non solo dal punto di vista morfologico e botanico, ma anche di funzione:

<i>Salvia officinalis</i>	utilizzata in cucina
<i>Salvia lavandulaefolia</i>	olio essenziale, migliora l'attenzione e la memoria
<i>Salvia sclarea</i>	olio essenziale, è un potente antinfiammatorio
<i>Salvia divinorum</i>	allucinogena
<i>Salvia miltiorrhiza</i>	indicata nella prevenzione cardiovascolare
<i>Salvia splendens</i>	epatotossico per diterpeni neoclerodanici.

Imparerete che di ogni pianta si possono utilizzare una o più parti (fiori, foglie, corteccia, frutti ecc.) in base alle sostanze che necessitano a scopo medicinale, più concentrate in una parte piuttosto che in un'altra.

E questo vale per le piante utili come per le piante pericolose. Due esempi per tutti:

- la pianta del **pomodoro** fornisce un frutto, commestibile e ricco di antiossidanti, mentre le foglie contengono alcaloidi tossici;
- il **ricino** è una bellissima pianta ornamentale, i cui semi tuttavia, se ingeriti, sono pericolosissimi (anche mortali!), mentre efficace e non pericoloso è l'olio ottenuto per giunta dai semi stessi.

Quindi la conoscenza corretta di una qualsiasi pianta medicinale la si può avere solo dalla sua identificazione, mediante il nome botanico, e dalla descrizione della parte che si utilizza, detta *droga vegetale*. Di ogni pianta si possono anche utilizzare più parti, con scopi e modalità differenti. Un esempio? Il **ribes**:

- frutti: antociani capillaroprotettori, come quelli del mirtillo;
- foglie: polifenoli antinfiammatori utili contro i reumatismi;
- semi: olio ricco in acidi grassi polinsaturi utili nelle malattie allergiche.

Come si preparano i prodotti fitoterapici

La preparazione di un fitoterapico parte necessariamente dalla **droga vegetale** della pianta, cioè dalla parte utilizzabile. Questo è un concetto tanto semplice quanto importante.

Molti prodotti a base di erbe che troviamo sul mercato, tuttavia, riportano in etichetta solo il nome comune della pianta e spesso in italiano, invece di quello botanico in latino, e sull'etichetta medesima difficilmente è riportata la parte della pianta utilizzata, creando in tal modo notevole confusione, oltre al rischio di inefficacia del prodotto, così come di possibili effetti collaterali.

La droga vegetale può essere utilizzata come tale per la produzione domestica di preparazioni anche a uso medicinale, come le tisane. Le due forme di tisana più tipiche sono:

- *infuso*: si ottiene versando sulla droga (fiori, foglie, parti erbacee) acqua bollente e lasciandovela per 5-15 minuti. Dopo il raffreddamento, si filtra e l'infuso è pronto;
- *decotto*: la droga opportunamente tagliata (radici, legni, corteccce, semi) viene posta nell'acqua e poi portata e mantenuta in ebollizione per un periodo variabile da 2 a 10 minuti circa. Si filtra subito dopo, se si deve evitare la precipitazione di alcune sostanze, o dopo un periodo di infusione a fuoco spento.

La droga fresca o essiccata può poi servire a ottenere i cosiddetti **preparati vegetali**, o estratti, mediante alcuni passaggi obbligati:

<i>preparazione</i>	frantumazione, triturazione, polverizzazione
<i>estrazione</i>	varie tecniche, con o senza solventi
<i>purificazione</i>	decantazione, filtrazione o centrifugazione
<i>concentrazione</i>	eliminazione del solvente e concentrazione

al fine di ottenere:

- polveri
- succhi
- tinture officinali / madri
- estratti fluidi
- estratti secchi
- oli essenziali
- oleoliti
- estratti frazionati

e ognuna di queste preparazioni, ottenibili dalle varie droghe di ogni pianta medicinale, fornisce sostanze anche molto diverse tra loro, sia in termini di quantità e qualità di principi attivi, sia in termini di sicurezza e di efficacia.

Per esempio: la polvere e il succo (rispettivamente da pianta secca o da pianta fresca) forniscono un fitocomplesso senza solventi ma anche senza estrazione completa né selettiva dei principi attivi; le tinture forniscono un fitocomplesso contenente tutto quello che è estraiabile con alcol etilico, ma senza concentrazione né eliminazione del solvente; gli estratti secchi forniscono un fitocomplesso totalmente privo di solvente e possono essere anche standardizzati nei principi attivi utili; gli oli essenziali danno solo i principi attivi volatili, in elevatissime concentrazioni, mentre gli estratti frazionati isolano dal fitocomplesso l'insieme delle sostanze selezionate e utili, consentendo l'eliminazione di quelle indesiderate (sì, perché non tutto quello che si trova nella pianta, anche medicinale, è buono e utile!).

Qualora, ad esempio, dovessimo utilizzare il tè verde a scopo medicinale, non potremmo consigliare di assumerlo in foglie tal quali, fresche, secche o polverizzate, per la ragione che, essendo ricche di vitamina K, non potrebbero essere assunte da tutti quei pazienti che si stanno curando con anticoagulanti orali.

Le preparazioni ottenute da una droga vegetale nel modo sopra descritto potranno infine servire a confezionare il prodotto finale che il paziente può assumere.

Sostanzialmente possiamo farne:

- medicinali vegetali (fitoterapici);
- integratori;
- cosmetici;
- dispositivi medici.

Nell'ambito dei medicinali vegetali, o fitoterapici, distinguiamo:

- a) quelli di preparazione industriale, identificabili con le specialità medicinali, che hanno tanto di foglietto illustrativo (il famoso bugiardo) e autorizzazione ministeriale all'immissione in commercio;
- b) quelli di preparazione galenica (cioè in farmacia).

In entrambi i casi vi sono precise norme e regole che ne garantiscono la sicurezza d'uso, la qualità e l'efficacia terapeutica. Nelle preparazioni galeniche non è previsto il foglietto illustrativo, ma valgono le informazioni che necessariamente devono essere fornite dal medico che le prescrive e dal farmacista che le prepara e le vende.

Gli integratori e i prodotti erboristici, che pure contengono estratti di piante, hanno un ruolo salutistico più che curativo, cioè di mantenimento o di stimolo delle normali funzioni di un organo o di un apparato. Meglio comunque assumerli sempre con il consiglio del farmacista o dell'erborista, oppure del medico quando in presenza di qualche malattia o terapia medica.

Le più importanti malattie curabili

*Prima di avventurarvi nella lettura e soprattutto in eventuali applicazioni pratiche, leggete con attenzione il capitolo successivo sulle **Avvertenze**.*

Cute

ABRASIONI, FERITE, RAGADI

Alcune piante hanno dimostrato una vera e propria attività antinfiammatoria e cicatrizzante; sono disponibili anche in creme, gel e specifiche preparazioni.

Aloe vera gel: 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.

Calendola foglie (*Calendula officinalis*): pianta più nota forse come "fiorrancio" per i caratteristici fiori arancioni, fornisce un estratto ricco di sostanze cicatrizzanti e antinfiammatorie, in particolare triterpeni, polisaccaridi e polifenoli. La crema di calendola può essere applicata più volte al giorno.

Iperico, in forma di olio: rimedio popolare, anche di preparazione domestica (si ottiene tenendo a macerare in olio di oliva le sommità fiorite di *Hypericum perforatum*). È indicato contro gli eritemi cutanei, le piccole ustioni, le ulcere o ragadi. Vi si possono aggiungere anche oli essenziali ad attività antibiotica.

ACNE

Essendo molteplici le cause dell'acne (infettive, ormonali ecc.), anche la terapia non potrà che essere personalizzata.

Propoli: è utilizzata a scopo disinettante e antinfiammatorio, purché depurata dalle cere e resine, responsabili frequentemente di reazioni allergiche. La preparazione più utile è l'estratto idroalcolico, per tocature.



Oli essenziali: sono sostanze ad attività antibiotica capaci di distruggere i germi isolati dalle pustole acneiche, scelti anche in base all'aromatogramma: i più utilizzabili a questo scopo sono quelli di **melaleuca**, di **arancio amaro** e di **lavanda**.

Agnocasto, serenoa (*Serenoa repens*), **soia**: piante ad attività ormonale indicate solo in specifici casi.

Guggul (*Commiphora mukul*): è la pianta indiana del caucciù che produce una resina utilizzabile come antinfiammatorio e contro la seborrea.

Carciofo foglie: depurativo del fegato per eccellenza.

Uncaria (*Uncaria tomentosa*): può giovarne l'uso al fine di aumentare le difese immunitarie.

CADUTA DEI CAPELLI

Sono indicati integratori di minerali, oligoelementi e vitamine specifiche.

Serenoa (*Serenoa repens*): contiene sostanze che agiscono bloccando l'enzima specifico chiamato alfa-redduttasi.

La serenoa e il **tè verde** (*Camellia sinensis*), anch'esso attivo in questo senso, sono utilizzati sotto forma di estratti in fiale per frizioni sul cuoio capelluto. Il tè verde oltretutto 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'irrorazione sanguigna del bulbo pilifero.

Del tutto personalizzata sarà invece la terapia dell'alopecia areata.

CELLULITE

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**), le piante ad attività sul metabolismo dei lipidi, in particolare il **tè verde** titolato in metil-xantine e catechine, e l'**acido linoleico** coniugato.

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

DERMATITE

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, e 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; in tal caso, per via orale: olio ottenuto per estrazione a freddo dai semi di **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.

HERPES

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 sant'Antonio"), per il quale si può far ricorso anche al trattamento con oli essenziali 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 all'**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 la produzione di interferone.

È pertanto razionale una terapia integrata che includa le piante qui descritte, che il medico potrà eventualmente adattare al singolo paziente.

Apparato respiratorio

ADENOIDI

Le adenoidi sono tonsille posizionate in fondo alle fosse nasali, dietro il palato molle, e frequenti sono le complicanze a livello dell'orecchio e dei bronchi. Una pianta spesso utilizzata a scopo preventivo è l'**Uncaria tomentosa**, 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 complicazioni a carico dell'orecchio, con dolore a ogni minimo raffreddore, portano fino a vere e proprie otiti e anche bronchiti. Frequenti sono poi la disappetenza e la svogliatezza; in questi casi non sono molto utili i comuni "ricostituenti" molto richiesti in verità dalle mamme, in particolare durante i periodi primaverile e autunnale. Servono invece cicli di terapia con sostanze ad attività balsamica, capaci cioè di aumentare la quota d'acqua nelle secrezioni prodotte dalla mucosa del naso e dell'orecchio medio. Ecco quindi che rimedi specifici 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.

FARINGOTONSILLITI

Un utile rimedio naturale di origine vegetale è la **propoli**, prodotto resinoso ottenuto dall'elaborazione enzimatica da parte delle api di materiale vegetale. È ricca di flavonoidi e oli essenziali e presenta una vera attività disinettante e antinfiammatoria, è utilizzabile in spray, come collutorio o in compresse masticabili, tuttavia soltanto quando è adeguatamente depurata. Una pianta ad attività sinergica da utilizzare anche per via topica è l'**echinacea**, antinfiammatoria e immunostimolante.

La fitoterapia ottiene ottimi risultati nei casi di tonsilliti recidivanti, molto frequenti nei bambini di età scolare ma non trascurabili 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 l'intensità delle riacutizzazioni. Nei casi di resistenza alla terapia antibiotica potranno essere invece utilizzati **oli essenziali** selezionati mediante antibiogramma.

RINOSINUSITI

Le sostanze vegetali che possono essere utilizzate sono prevalentemente gli oli essenziali balsamici e decongestionanti di **niauli**, **pino**, **eucalipto**, **timo**, **cipresso** e **menta**, da usarsi però solo su prescrizione medica.

Quando invece un quadro clinico richieda un intervento specifico, si potrà utilizzare un antinfiammatorio e disinettante naturale quale ad esempio un estratto depurato di **propoli**.

Nelle forme infiammatorie croniche si potranno utilizzare specifiche formulazioni galeniche o farmaceutiche di oli essenziali, anche per via aerosolica. In questi casi spesso è opportuno ricorrere anche all'impiego di estratti di piante ad attività **immunostimolante**, come l'**echinacea**, l'**uncaria** e l'**astragalo**, piante di uso comune nella patologia dell'apparato respiratorio, che si assumono per periodi prolungati.

BRONCHITE

Un tempo si usavano impiastri di farina di lino o tisane "bechiche", cioè contro la tosse, a base di altea, marrubio ecc. Oggi abbiamo piante medicinali ad azioni mirate.

Echinacea: pianta di uso consolidato le cui radici contengono polisaccaridi e polifenoli ad attività immunostimolante e antinfiammatoria.

Uncaria (*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.

Nelle forme più impegnative, dell'anziano e del bambino piccolo, o del soggetto compromesso dal punto di vista generale, è indicata questa terapia immunostimolante e l'uso complementare di estratti di **grindelia**, pianta di uso tradizionale contro la tosse, e/o di **eucalipto**, che in fitoterapia viene abitualmente prescritto in olio balsamico e fluidificante le secrezioni bronchiali. Ovviamente, per tutti i pazienti diventa indispensabile l'astinenza completa dal fumo (attivo e passivo) e un'alimentazione ricca in vitamine, minerali e oligoelementi.

ALLERGIE

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, una volta che 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 di **pino** e di **eucalipto** (tra l'altro presenti anche in Farmacopea), sono ricchi invece 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: tra queste, in particolare, troviamo 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.

INFLUENZA

Quando l'influenza si manifesta come malattia vera e propria, con febbre, dolori muscolari e bronchite, allora è opportuno sfruttare altri rimedi più specifici ed 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 dimostrata 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** (*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.

Decotto domestico di rapida preparazione da assumere ai primi sintomi dell'influenza: 1-2 chiodi di garofano con un frammento di corteccia di cannella in 200 ml d'acqua a temperatura ambiente; si porta a ebollizione e si fa bollire per 3 minuti circa; lasciare in infusione a fuoco spento per 20 minuti, filtrare, aggiungere il succo di mezzo limone e un cucchiaio di miele. Assumerne 2-3 tazze al giorno.

Apparato cardiovascolare

ATEROSCLEROSI

A scopo preventivo e come complemento terapeutico, va segnalato 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, e in caso di necessità sono disponibili estratti standardizzati che consentono un intervento corretto e razionale dal punto di vista medico. Così assunto 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 utilizzati per contrastare il ridotto afflusso di sangue ai vari organi (cervello, cuore, rene, arti ecc.) con progressiva riduzione delle loro funzioni.

CARDIOPATIA ISCHEMICA

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, utile invece 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.

IPERTENSIONE ARTERIOSA

Tra le piante tipiche della medicina popolare troviamo il vischio, che in realtà non ha trovato riscontri scientifici, mentre le tisane rilassanti (passiflora, biancospino, melissa, tiglio ecc.) possono avere un ruolo molto marginale. Mai 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 **olio**, di **ibisco** 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 stamineus**, ma dovranno saggiamente essere ben inserite dal medico in un programma terapeutico che tenga presenti anche eventuali farmaci già in terapia.

TACHICARDIA

Diagnosi medica innanzitutto, a maggior ragione nelle forme di palpazioni e tachicardia prolungate. 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**. La tachicardia della menopausa è invece facilmente controllabile con un'integrazione di **isoflavoni di soia**.

Nei casi invece in cui il medico debba intervenire con una terapia farmacologica vera e propria, si fa ricorso abitualmente a estratti di **mellissa**, **passiflora** o **valeriana** per le loro note proprietà ansiolitiche e sedative, facilmente reperibili in compresse o capsule standardizzate. Nei disturbi funzionali, infine, si fa uso di estratti di **biancospino**. Attenzione alle interazioni!

VARICI

Se il succo di mirtillo fresco contiene antocianosidi ad attività capillaro-protettrice (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.

I disturbi della circolazione venosa, capillari ectasici, teleangectasie fino alle vene varicose vere e proprie, sono patologie molto comuni, dovute a predisposizione genetica. È 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 contro i sintomi dell'insufficienza venosa quali i gonfiori, la pesantezza, il prurito e le alterazioni cutanee.

Le piante utilizzabili sono: l'**ippocastano** (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; infine il **pungitopo** (o rusco), il cui rizoma contiene saponine dotate di attività antinfiammatoria per la parete venosa, utili anche nelle flebiti. In questi casi spesso il paziente può risolvere i suoi problemi con una corretta terapia integrata.

Malattie metaboliche

SOVRAPPESO

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 spezza-fame all'impiego di erbe lassative o diuretiche; per arrivare a piante pericolose simili alle anfetamine, come l'efedra o la *Catha edulis*.

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 **glucosmannano** e l'**opuntia**, da assumere sempre con almeno due bicchieri d'acqua un'ora prima dei pasti.

Oggi può essere utilizzato anche un particolare estratto di **tè verde**, titolato in polifenoli e metil-xantine, che ha dimostrato di aumentare il dispendio energetico dell'organismo. Qualora invece vi sia anche un alterato metabolismo dei lipidi, sono indicate sostanze specifiche quali fibre di origine marina o vegetale capaci di trattenere i grassi a livello intestinale, 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** (*Rhodiola rosea*) è una pianta interessante anche ai fini della riduzione dell'appetito per la sua attività sui neurotrasmettitori cerebrali.

COLESTEROLO

Bisogna essere cauti verso le statine naturali presenti nel **riso rosso fermentato** (*Monascus purpureus*), che possono sì abbassare il colesterolo, ma che teoricamente lo espongono agli stessi rischi di interazioni ed effetti collaterali.

Tutti i trattamenti, siano essi dietetici, con farmaci o con erbe medicinali, dovranno comunque essere protratti per molti mesi o, spesso, per sempre. Le piante utilizzabili con grande sicurezza sono invece il **carciofo** e l'**aglio**, in estratti secchi titolati, già sottoposte a verifica scientifica. Piante di origine alimentare alle quali, nei casi di sovrappeso, vanno associate le **fibre** (**opuntia**, un cactus messicano simile al fico d'India, e glucosannano, estratto dal **konjac**), in quanto riducono l'assorbimento dei grassi alimentari.

DIABETE

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. In particolare, possono essere utilizzati estratti purificati e standardizzati di **banaba** (*Lagerstroemia speciosa*), di foglie di **ginkgo** (*Ginkgo biloba*), di frutti di **mirtillo** e le procianidine estratte dal seme della **vite**. Sempre su prescrizione medica.

Apparato digerente

COLON IRRITABILE

La colite spastica, o colon irritabile, è facilmente risolvibile anche con le sole piante medicinali. Due di queste, 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 come spasmolitico, senza peraltro inibire 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 cicoria e 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 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.

DIARREA

Talvolta vengono utilizzati estratti di piante ad alto contenuto in tannini, come la stessa **ratania** (*Krameria triandra*), oppure disinfettanti intestinali quali il decotto di chiodi di garofano, o meglio il suo olio essenziale, previsto anche in Farmacopea, da assumere in capsule gastroresistenti.

Le diarree tipiche delle infezioni virali sono facilmente risolvibili con un po' di pazienza, con alcuni opportuni consigli dietetici ed eventualmente con la reidratazione; solo in casi specifici sono indicati **oli essenziali** ad attività antibatterica (come p.e. quello di chiodo di garofano). Una pianta comunque indicata è il **tè verde**, che mantiene inalterata la struttura dei polifenoli (catechine, epicatechine, flavonoidi e tannini), assunto come tisana, meglio sotto forma di estratti purificati facilmente reperibili sul mercato. Il trattamento potrà essere razionalmente integrato con derivati dell'argilla (diosmectite) e lat-tobacilli. Nei casi di malattie infiammatorie croniche intestinali, altre sono le piante utilizzabili, dai polisaccaridi del **gel di aloe** agli stessi estratti di **boswellia** (*Boswellia serrata*).

DISPEPSIA

Ogni soggetto con cattiva digestione necessita un'esatta diagnosi e un trattamento specifico, ma la diagnosi medica è indispensabile quando il disturbo sia prolungato nel tempo. Nei casi di dispesie funzionali, le piante più indicate saranno il **carciofo**, la **fumaria** e il **tarassaco**, perché favoriscono una modesta stimolazione nella produzione di succhi gastrici e al contempo della bile da parte del fegato; mentre con gli oli essenziali di **menta** e di **finocchio** 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**, prescrivibili anche in compresse

DIVERTICOLI

Nella maggior parte dei pazienti servono periodiche terapie con antibiotici per scongiurare il rischio di infezione e perforazione. Evitare, invece, il ricorso a erbe lassative quali senna, cascara, aloe, che possono aggravare lo stato infiammatorio.

La **mellissa** può essere una tisana utile come blando rilassante per la muscolatura liscia del tubo digerente, e ha peraltro un gusto gradevole.

Sono utili anche l'**inulina** o altre fibre solubili quando i diverticoli non sono infiammati, da assumere sempre con abbondante acqua (due 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 nella comparsa e nell'aggravarsi della diverticolosi.

EMORROIDI

Ippocastano (*Aesculus hippocastanum*): i semi, cioè le castagne d'India sono 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 di ippocastano è la **centella** (*Centella asiatica*), della quale si impiega la sola frazione dei triterpeni. Il **cipresso** è una pianta di uso tradizionale dalle cui coccole o bacche si estrae un estratto fluido ricco in tannini e flavonoidi molto usato nella terapia delle emorroidi.

Da abbandonare invece l'assunzione di tisane a base di camedrio.

EPATITI

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

In questi casi sono da evitare le cosiddette erbe depurative del fegato (dal tarassaco al carciofo, dal boldo alla bardana), perché il fegato quando è malato deve solo riposare, non essere stimolato nella sua funzione.

ESOFAGITE

Altea (*Althaea officinalis*): il macerato di radice (un cucchiaio da minestra di radice sminuzzata per 5 ore in una tazza d'acqua, a temperatura ambiente) contribuisce alla riduzione del reflusso, così come le **alghe**, contenenti acido alginico, da assumere in capsule dopo i pasti. L'effetto antinfiammatorio è facilmente ottenibile con estratti di **camomilla** (*Matricaria recutita*), gel di **aloe** (*Aloe vera*) e di **liquirizia** (*Glycyrrhiza glabra*) (v. ulcera). La riduzione del peso corporeo, se eccessivo, diventa molto importante per abbassare la pressione addominale e il reflusso conseguente. Evitare cibi quali crostacei e grassi animali, cioccolata e... la menta.

GASTRITE

Un rimedio semplice ed estemporaneo è una tisana a base di capolini di **camomilla**, così preparata: un cucchiaio di capolini di camomilla in una tazza d'acqua (fredda), portare a ebollizione e far bollire per un minuto, tenere in infusione per circa 20 minuti, filtrare e bere sorseggiando. Nei casi più resistenti oppure nelle forme di gastrite da farmaci (p.e. antinfiammatori, cortisonici) possono essere utilizzate particolari forme di gel di *Aloe vera*; è importante che sia quello depurato dagli antrachinoni, e non il succo propriamente detto.

Forse il rimedio popolare 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 d'acqua. Il sapore è decisamente sgradevole e non consigliabile. Eliminare anche tutti i possibili fattori irritanti (caffè, fumo, spezie, aglio ecc.).

ULCERA

La patologia ulcerosa è una vera e propria malattia cronica, con periodiche riacutizzazioni, che tuttavia può anche andare incontro a guarigione purché si adotti una terapia mirata e periodici controlli endoscopici. Il medico può intervenire inserendo nel programma terapeutico anche la fitoterapia, in particolare alcuni estratti di **li-**

quirizia, che favoriscono la cicatrizzazione dell'ulcera e proteggono la mucosa, estratti di gel di **aloe**, ricco in polisaccaridi, ed estratti standardizzati di **camomilla**. Questi ultimi contengono in particolare apigenina e alfa-bisabololo, ad attività antinfiammatoria e antispastica sulla muscolatura della parete dello stomaco. Da evitare tutte le erbe che possono irritare la mucosa, e 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, ancora oggi viene consigliata la radice di consolida, da abbandonare perché tossica.

STITICHEZZA

Qualora occorrono sostanze stimolanti la funzione intestinale, ma in modo delicato e comunque per periodi di breve durata, sono indicati estratti di **rabarbaro** (*Rheum palmatum*), una pianta di origini cinesi conosciuta come digestivo e depurativo del fegato, ma che nelle forme e nei dosaggi opportuni può essere utilizzata come lassativo.

La razionale terapia della stipsi cronica, soprattutto quando l'intestino sia abituato ai tradizionali lassativi, non può invece prescindere da un'**alimentazione** ricca di frutta fresca, soprattutto al mattino (kiwi, prugne ecc.) per gli zuccheri dotati di potere osmotico, e di verdura cotta o cruda, in relazione al grado di tollerabilità individuale. Le **fibre** così assunte, insieme a una grande quantità d'acqua da assumere più volte al giorno lontano dai pasti, esplicano il loro effetto fisiologico a livello intestinale, stimolando la normale peristalsi. In caso di necessità si può ricorrere a specifici integratori di fibre. Nei bambini e in gravidanza si ricorre tradizionalmente ai preparati a base di **manna**, ottenuta dall'orniello (*Fraxinus ornus*).

Dolori articolari

ARTRITE

Il capostipite dei rimedi per l'artrite è certamente la corteccia di **salice** (*Salix alba*), ricca in glucosidi salicilici, che peraltro sono stati 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. 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 specifica attività bloccante la sintesi dei leucotrieni. Soprattutto nei pazienti cronici che fanno abitualmente anche ricorso a cortisonici, sotto controllo medico è possibile integrare la terapia anche con estratti di **curcumina** (*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

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 di **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 antrachinoni presenti nel rabarbaro: la **diacereina**. Si utilizza in dose di 50 mg al giorno, deve essere assunta per lunghi periodi e tra gli effetti collaterali si registra la diarrea. È indicata anche una terapia con **glucosamina** e con estratti di **boswellia**. È fondamentale tuttavia eliminare l'eventuale sovrappeso e mantenere l'agilità articolare mediante una costante attività fisica e in particolare il nuoto, che consente movimento e allo stesso tempo elimina il carico.

A questi tipicamente si aggiungono i tradizionali impacchi di erbe, con foglie di cavolo, cipolla, aglio ecc., senza tuttavia alcun vantaggio apprezzabile.

OSTEOPOROSI

Oggi può essere ripristinato un giusto tenore in calcio dell'osso con l'uso di sostanze alimentari ad attività estrogenica alternative alla terapia sostitutiva (**soia, trifoglio rosso**) e possono essere utilizzate piante molto ricche in minerali: l'**erba medica** (*Medicago sativa*) e l'**equiseto**, ricco 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 ci fornisce estratti ricchi di calcio e altri sali minerali presenti nelle sue parti aeree e utili anche per il contenuto in isoflavoni. La fitoterapia gioca un ruolo preminente nella prevenzione dell'osteoporosi e complementare ai farmaci convenzionali (alendronato, bifosfonati, vitamina D3 ecc.) nelle forme già conclamate.

Apparato uro-genitale

CALCOLOSI

La fitoterapia può servire ad aumentare il flusso urinario e quindi nel drenaggio di eventuali cristalli o renella. Alcune piante, inoltre, contengono sostanze ad attività diuretica o antispastica, o ancora disinettante, e tra queste ricordiamo la **betulla** (*Betula alba*), utilizzabile certamente come infuso di foglie in 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, che contengono saponine, alcaloidi e flavonoidi dotati di attività antispastica.

CISTITI

Abitualmente sono utili piante ad attività antispastica come la **piscidia**, la **fumaria** e l'**ononide**. La pianta medicinale che ha dimostrato maggiore efficacia disinettante per le vie urinarie è l'**uva ursina** (*Arctostaphylos uva ursi*), un'ericacea contenente arbutina, sostanza attiva utile però solo quando le urine del paziente sono alcaline, 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, oggi il modo più corretto di assumerla, e la posologia deve essere attentamente stabilita. Solo saltuaria può essere invece l'assunzione di tisane a base di foglie uva ursina, presenti anche in Farmacopea ufficiale (FU).

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. Attenzione alle interazioni!

DOLORI MESTRUALI

Un tempo si usava il *lattucario*, cioè il latice biancastro secreto dalla radice e dalle foglie di lattuga (chiamata in passato anche "erba dei saggi").

La terapia più razionale, tuttavia, prevede l'uso di piante capaci di inibire la sintesi delle prostaglandine infiammatorie fin 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.

IMPOTENZA

Un contributo alla risoluzione di questo problema viene dalla corteccia di **yohimbe**, una pianta contenente alcaloidi dotati di una specifica attività farmacologica, 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 certamente meno rischiose sono rappresentate dalla **maca** (*Lepidium meyenii*) 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.

Ginkgo: 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.

IPERTROFIA PROSTATICA

L'abitudine molto comune di ricorrere a tisane diuretiche, che spesso si osserva nei soggetti con difficoltà alla minzione dovuta all'aumento di volume della prostata, può comportare in realtà più rischi che benefici. Un prodotto naturale ritenuto prezioso in questo senso erano i semi di zucca dai quali si otteneva un olio medicinale.

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 respon-

sabile dell'ipertrofia prostatica. Si tratta peraltro di una pianta pressoché priva di effetti collaterali e affinché 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 africanaus* (o *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, perché ricchi in polisaccaridi e fitosteroli, e non quelli delle foglie ad attività unicamente diuretica.

SINDROME PREMESTRUALE

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 e stimolando la produzione di LH (ormone luteinizzante) con effetti antiestrogenici. L'agnocasto trova indicazione nelle forme di insufficienza progestinica, sindrome premestruale e tensione mammaria.

Sono disponibili anche piante ad attività sintomatica, ad esempio antinfiammatori e diuretici come l'**ortica**, la **lespedeza** (*Lespedeza capitata*) e il **partenio**, anche sotto forma di estratti standardizzati.

Senza dimenticare che la terapia sarà sempre personalizzata.

MENOPAUSA

Decisamente inutili sono i classici rimedi sedativi, quasi che la menopausa fosse una sorta di nevrosi. Utili solo come apporto di vitamine antiossidanti e minerali sono le cure a base di succo d'uva. Da abbandonare invece il ricorso a estratti di salvia o di luppolo, che non hanno dimostrato efficacia e sicurezza.

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 complicanze cardiocircolatorie e metaboliche.

La richiesta di terapie alternative alla terapia sostitutiva convenzionale è sempre maggiore, poiché alcune sostanze vegetali di origine alimentare hanno dimostrato un'attività sui recettori per gli estrogeni (e per questo si chiamano **fitoestrogeni**). Sono reperibili in molti le-

gumi 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 stabilire esattamente la quantità di principi attivi da somministrare.

PROSTATITI

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 un trattamento antibiotico, mentre le forme croniche, molto frequenti nel giovane adulto, richiedono un trattamento integrato perché spesso il processo si automantiene anche in assenza di germi. Rimedi naturali utili erano un tempo considerati gli impacchi di argilla alternati a foglie di cavolo.

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 in 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'inflammazione, è possibile sfruttare ancora la via rettale per veicolare oli essenziali selezionati mediante antibiogramma. 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, le quali possono in realtà contribuire a risolvere il quadro di una prostatite cronica. I trattamenti sono comunque sempre prolungati nel tempo.

Sistema nervoso

ANSIA

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 "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 con foglie di **melissa**, dal gradevole aroma di limone; quando il trattamento deve essere prolungato anche per mesi, è meglio invece sotto forma di estratto secco standardizzato, facilmente reperibile in capsule o compresse. Un tempo era tipico l'uso dello "spirto" di melissa dei Carmelitani Scalzi. Normalmente, il trattamento deve essere prolungato nel tempo ed eventualmente può anche rappresentare il complemento farmacologico di una terapia comportamentale o psicanalitica.

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 (serotoninina, dopamina e noradrenalina) nelle strutture cerebrali. Non sono consigliabili gli estratti idroalcolici, bensì 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.

CEFALEA

Le piante medicinali utilizzate e sperimentate a scopo preventivo hanno senso solo quando il soggetto abbia frequenti attacchi di cefalea. **Menta**, per uso esterno: olio essenziale per frizioni nella zona frontotemporale.

Partenio, 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. Si raccomanda cautela da parte di soggetti con irritazione gastrica o ulcera. Rare, ma possibili, anche reazioni di tipo allergico.

In alcuni casi anche **ginkgo**, **iperico** e **petasites** possono essere parte integrante del trattamento preventivo in relazione al quadro clinico del paziente, opportunamente prescritti dal medico.

DEPRESSIONE

Evitare il fai-da-te e, in relazione alle singole esigenze e alla terapia eventualmente già in atto, le piante medicinali potranno variamente essere associate anche a scopo sinergico. La prescrizione medica di fitoterapici consentirà di ridurre al minimo il rischio di effetti collaterali (in realtà molto rari), ma anche quello più elevato di interazione con altri farmaci.

Un tempo si diceva che le piante in questi casi hanno solo un effetto placebo, oggi invece nelle sindromi depressive di lieve o 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 dell'utilizzo dei neurotrasmettitori specifici (serotoninina, dopamina e noradrenalina). È 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** e la **rodiola**.

INSONNIA

È 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.

Nei casi più semplici può essere sufficiente ricorrere a estratti ottenuti dalle radici di **valeriana** (*Valeriana officinalis*), pianta spontanea anche sulle nostre montagne appenniniche, da assumere sotto forma di estratto secco standardizzato in acidi valerenici alle dosi corrette. Nei soggetti depressi o con frequenti risvegli anticipati possono essere prescritti estratti di iperico.

La comune **camomilla**, intesa come tradizionale e gradevole tisana, da che mondo è mondo è utilizzata come bevanda rilassante, ma in realtà non ha mai fatto dormire nessuno, se non per effetto placebo! 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 era comune anche il ricorso al **lattucario**, ottenuto dalla lattuga.

DISTURBI DELLA MEMORIA

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 riscontri positivi sulla performance cognitiva di coloro che ne respirano l'aroma.

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

Una pianta utilizzabile a questo proposito è il **ginseng indiano** (*Withania somnifera*), conosciuta anche come Ashwagandha, tonico, ansiolitico e adattogeno le cui radici contengono withanolidi e flavonoglicosidi e le cui proprietà farmacologiche sono state confermate dalla moderna ricerca scientifica, in particolare le attività antistress, immunostimolante e nootropa, vale a dire quella di migliorare le attività cognitive.

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

STANCHEZZA

Non potendo ricorrere alle foglie di coca (!), masticate dalle popolazioni andine, i rimedi più comuni vanno dalla pappa reale alle vitamine, dal succo di crescione ai liquori tonici a base di ginseng, mirra, china, assenzio: il repertorio delle proposte è molto articolato, fantasioso e scarsamente efficace.

Qualora la stanchezza non sia segno di una malattia nascosta o eclatante, può risentire favorevolmente dell'impiego di **eleuterococco**, arbusto spinoso originario della Siberia del quale si utilizzano estratti ottenuti dal rizoma e dalle radici. Le varie sostanze ivi presenti hanno dimostrato di aumentare le prestazioni fisiche neuromuscolari. È considerata la pianta dello sportivo soprattutto per l'effetto antispastico e per il marcato effetto positivo nei confronti dell'astenia tipica dei periodi di convalescenza. La forma certamente più corretta di as-

sunzione è l'estratto standardizzato in polisaccaridi ed eleuterosidi. In casi specifici potranno essere utilizzate anche piante ricche in **cafféina**, come la cola, il guaranà, e il cacao.

Piante specifiche per i vari disturbi eventualmente associati alla stanchezza possono essere la **maca**, nel caso di astenia sessuale marcatà, l'**iperico** nel caso di depressione e integratori specifici ad attività energizzante.

È sempre raccomandabile un'alimentazione ricca di cibi facilmente digeribili e ad alto contenuto in proteine nobili, vitamine e minerali (ferro).

VERTIGINI

In 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 cure depurative a base di spremute di arance. Se non altro queste ultime hanno dimostrato di contribuire alla riduzione del tasso di colesterolo. 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**, o meglio, estratti purificati e standardizzati delle sue foglie 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 essere utilizzate per modulare la reattività del sistema nervoso centrale durante le fasi vertiginose. Nei casi di cinetosi, invece, vengono applicati in regione mastoidea (dietro il padiglione dell'orecchio) cerotti a base di **scopolamina**, un alcaloide estratto da piante quali **belladonna** (*Atropa belladonna*) e **giosquiamo**, ed estratti di **zenzero**, da assumere in capsule per via orale, a scopo preventivo.

Tumori

Circa il 50 per cento 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. E anche le cure a base di erbe devono essere assunte in modo corretto e sempre su consiglio del medico esperto, 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 comporta spesso problemi perché non depurato.

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, taxolo, camptotecina, chelidonina e altri).

Ma con veri e propri estratti di erbe è possibile contribuire alla prevenzione degli effetti collaterali dei farmaci (gel purificato di *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 e così via. Gli alcaloidi dell'*Uncaria tomentosa*, i polisaccaridi dell'*Astragalus membranaceus*, così come le saponine di alcuni tipi di **ginseng**, ma anche i polisaccaridi e le lectine presenti nel gel di **aloe** possono essere impiegati con l'obiettivo di aumentare le difese dell'organismo contro le cellule tumorali e migliorare la qualità della vita del paziente sottoposto a trattamenti chirurgici, radioterapici e simili. Sperimentalmente, poi, i polifenoli del tè verde hanno dimostrato la capacità di inibire la diffusione tumorale.

Infine, interventi preventivi e razionali, oltre a un'adeguata alimentazione e a un corretto stile di vita, possono essere effettuati sempre con sostanze vegetali specifiche (tè verde, isoflavoni della soia, resveratolo, acidi grassi polinsaturi) in base ai vari fattori di rischio (ambiente, fumo, familiarità ecc.). Soprattutto per questi malati, la raccomandazione finale è: evitare il fai-da-te.

Avvertenze

Perché un capitolo sulle avvertenze?

In un libro dedicato all'uso delle piante medicinali, non può certo mancare uno spazio dedicato alle avvertenze, perché vi sono alcuni consigli da dare anche solo per evitare i rischi delle erbe, o meglio, i rischi che si corrono quando si utilizzano in modo sbagliato. E può succedere, certamente.

Poi esistono alcuni rischi correlati semplicemente al fatto che vi sono pure piante tossiche di per sé, che non si usano in fitoterapia, ma che ad esempio possono essere raccolte per sbaglio, perché simili a quelle buone, soprattutto quando si vanno a cercare nei campi o nei boschi senza conoscerle bene.

Può capitare che molte persone, soprattutto se abituate a curarsi da sole e se particolarmente attratte dal mondo dei prodotti naturali, sostituiscono certi farmaci prescritti dal proprio medico con erbe o altri prodotti naturali, senza però parlarne prima con il medico o il farmacista, oppure semplicemente aggiungano alla loro terapia qualche prodotto naturale, con la profonda convinzione che "tanto male non fanno"!. Queste persone non sanno invece che associare erbe medicinali e farmaci, senza un giusto criterio, comporta di per sé una serie di rischi neppure immaginabile: alcune piante aumentano la tossicità di certi farmaci, altre al contrario ne riducono l'efficacia, con possibili ripercussioni anche gravi sulla salute.

Ecco allora che qualche indicazione serve anche a fare chiarezza e a mettere in guardia da un uso sconsiderato della natura.

Quali sono i motivi di rischio nell'assumere un prodotto a base di piante medicinali?

La pianta o il prodotto possono risultare tossici perché contaminati da sostanze estranee. Esempio: metalli pesanti, pesticidi, micotossine, batteri, funghi, virus, radiazioni, farmaci.

La pianta può produrre (e quindi contenere) sostanze tossiche. Esempio: la cicuta, l'aristolochia, la belladonna, lo stramonio, il betel, il camedrio ecc.

Altre, solo in qualche parte della pianta, ad esempio, del ricino è tos-

sico il seme "naturale" ma non l'olio estratto (purgante); del pomodoro le foglie, ma non il frutto; della borragine le foglie ma non l'olio ecc.

Effetti collaterali prevedibili

Pur utilizzando piante sicure, si possono avere effetti collaterali se si assumono a dosi improprie o per periodi prolungati, come nel caso della liquirizia, che può provocare abbassamento del potassio e ipertensione arteriosa; oppure l'escolzia, che può provocare sonnolenza durante il giorno, e così via.

Reazioni dovute al tipo di estratto o prodotto

Altre volte la responsabilità degli effetti collaterali sta invece nel tipo di estratto o di prodotto utilizzato: ad esempio, l'olio essenziale di molte piante è irritante per la pelle o per lo stomaco se ingerito, mentre invece non lo è l'infuso della stessa pianta. Esistono prodotti naturali che contengono anche molte piante insieme, e questo è già un rischio di per sé; così come esistono prodotti che contengono estratti non depurati o non standardizzati, con notevoli variazioni quantititative di principi attivi, o con la persistenza di solvente alcolico, come nel caso delle tinture.

Problematiche relative al paziente

La pianta può essere sicura, il prodotto idem, ma il problema può risiedere nel paziente stesso, ad esempio se allergico a determinate sostanze, o se geneticamente predisposto a metabolizzarle in maniera diversa dalla norma, per la carenza di certi enzimi. Condizioni più delicate sono poi insite nell'età pediatrica, nella gravidanza e nell'allattamento, così come nell'età avanzata o in certe malattie.

Interazioni tra erbe e farmaci

La sola associazione di erbe e farmaci assunti contemporaneamente può essere responsabile anche di gravi eventi per interazioni farmacologiche, perché i farmaci possono diventare più attivi e tossici, oppure al contrario possono essere resi addirittura inefficaci (v. figura).

Consigli o prescrizioni improprie

Infine, il rischio può non dipendere né dalla pianta medicinale né dal paziente, ma da chi consiglia o prescrive terapie impropriamente o senza competenze, o in seguito a informazioni errate raccolte ad esempio su internet.

AVVERTENZA sull'efficacia del farmaco	
Pompelmo	<i>Immunosoppressori</i> Ciclosporina, tacrolimus
Echinacea	<i>Psicofarmaci</i> Alprazolam, aloperidolo, buspirone, clorferinamina, diazepam, triazolam, risperidone, trazodone, zolpidem
Flavonoidi	<i>Statine</i> Atorvastatina, cerivastatina, lovastatina, simvastatina
Cureuma	<i>Antibiotici</i> Clariotomicina, eritromicina
Sillimaria	<i>Ormoni, steroidi</i> Desametasone, estradiolo, idrocortisone, testosterone, progestrone
Liquirizia	<i>Oncologici</i> Imatinib, tamoxifene, vincristina, irinotecan, taxolo
Ginseng	<i>Vari</i> Propranololo, salmeterolo, saquinavir, sildenafil, verapamil, diltiazem, finasteride, indinavir, nifedipina, warfarin, digitalici
Berberina	<i>Salvia miltiorizza</i>

Il documento di Vinci sulla sicurezza del paziente

Nel 2008 a Vinci, il Centro di Medicina Naturale dell'ospedale di Empoli ha promosso, con l'Istituto Superiore di Sanità e con la Società Italiana di Farmacologia, un meeting sul tema "Come garantire la sicurezza del paziente", che si rivolge alle medicine alternative e complementari o non convenzionali che dir si voglia.

L'argomento è stato significativo per tutta la comunità scientifica perché, per la prima volta insieme, medici di medicina convenzionale e non convenzionale hanno parlato appunto di sicurezza del paziente, lavorando a uno strumento pratico e semplice quanto essenziale, e stilando un vero e proprio **documento di informazione al cittadino**. Una trentina sono stati gli enti, istituzioni e società scientifiche, del mondo convenzionale e non, che hanno aderito all'iniziativa, uniti nel cercare i punti in comune per dare al cittadino un'unica informazione, piuttosto che ognuno la propria, su un argomento talvolta considerato scomodo, comunque non di semplice soluzione, come quello delle medicine non convenzionali.

Ecco di seguito il documento frutto di questa collaborazione, edito a cura dell'Istituto Superiore di Sanità in forma di locandina, inviato a tutti i medici e a tutti i farmacisti perché lo tengano esposto negli ambulatori e nelle farmacie. È diviso in due parti: la prima, intitolata *Le conosci?* è di carattere generale e vuol descrivere brevemente queste medicine con un linguaggio semplice e chiaro adatto a ogni cittadino; la seconda, *Ricorda*, descrive un vero e proprio decalogo di comportamento.

Le conosci?

1. Cosa sono?

Queste medicine e pratiche, nel loro insieme, sono di volta in volta connotate come: complementari, non convenzionali, integrative, tradizionali, non ortodosse, olistiche, naturali, dolci, e altro ancora. Costituiscono un insieme di terapie, talvolta considerate anche alternative, molto diffuse in Italia e nel resto del mondo. Le più conosciute sono l'agopuntura e la medicina tradizionale cinese, l'omeopatia, la fitoterapia, le manipolazioni osteoarticolari e la medicina ayurvedica.

2. Funzionano?

Nella maggior parte dei casi l'efficacia è basata sull'uso e la pratica consolidata, piuttosto che su evidenze prodotte con gli stessi metodi scientifici utilizzati per i trattamenti convenzionali. Attualmente, un numero crescente di studi ne avvalorà l'impiego in alcune situazioni: per esempio, l'agopuntura per particolari tipi di dolore e la fitoterapia in alcune forme di depressione. In molti casi, tecniche o prodotti di origine naturale possono giocare un ruolo utile nel miglioramento della qualità della vita piuttosto che per la cura delle malattie. In alcuni Paesi o Regioni sono offerte dai servizi sanitari pubblici.

3. Sono sicure?

Queste terapie sono in genere ritenute responsabili di minori effetti collaterali rispetto alle terapie convenzionali. È sbagliato, però, il concetto che i prodotti "naturali" (prodotti erboristici, integratori, fitoterapici, omeopatici ecc.) siano sicuri per definizione: tutti possono provocare effetti collaterali, reazioni allergiche o possono interagire con altri farmaci. Oltre tutto, per legge, non hanno un foglietto illustrativo con avvertenze o indicazioni per l'uso.

4. Quali sono i rischi?

La salute del cittadino può essere messa a rischio quando queste terapie sono consigliate o prescritte in modo non appropriato, o senza la dovuta competenza, per uno o più dei seguenti motivi:

- assenza o ritardo di diagnosi;
- ritardo o abbandono senza motivo di terapie appropriate;
- sostituzione di medicinali convenzionali con preparati "naturali" non adeguati;
- preparazioni domestiche con erbe spontanee non controllate e non sicure;
- preparati contenenti piante o estratti non idonei, contaminati, adulterati o tossici;
- prodotti a composizione sconosciuta o con etichette non adeguate;
- assunzione di dosi non corrette;
- assunzione contemporanea di prodotti "naturali" e farmaci di sintesi: in alcuni casi è possibile avere un aumento della tossicità dei farmaci o una riduzione della loro efficacia.

5. Come informarsi?

Esistono riviste scientifiche o testi specifici dove si trovano informazioni controllate, sicure e documentate. Esistono tuttavia anche molti libri e riviste divulgative su queste terapie, che non sempre riportano dati affidabili, perché non verificati né verificabili, o comunque non documentati. Sempre più frequentemente Internet costituisce un punto di riferimento per ottenere informazioni su trattamenti medici anche non convenzionali o "alternativi". Occorre però tener presente che un sito è affidabile se riporta il responsabile delle informazioni, le indicazioni per i contatti, la data di aggiornamento ed è privo di pubblicità per la vendita di prodotti.

Ricorda

1. Parlane con il tuo medico

Se pensi di poterti curare con una di queste terapie, parlane comunque sempre anche con il tuo medico curante.

2. Non abbandonare

Non abbandonare in nessun caso le terapie convenzionali senza averne discusso con il medico.

3. Non affidarti

Non affidarti a "presunti" ricercatori o esperti, al sentito dire, al fai-da-te o ai consigli di amici e conoscenti. Non affidarti all'automedicazione se non per disturbi minori o piccole patologie, e comunque di breve durata. Parlane sempre con il farmacista o con il medico.

4. Non assumere né raccogliere

Non assumere prodotti a composizione sconosciuta, privi di etichetta, o senza consiglio di un esperto. Non assumere, se non prescritti, prodotti naturali in gravidanza o allattamento. In campi, prati o boschi non raccogliere erbe spontanee per farne preparati a uso medicinale.

5. Diffida

Diffida di canali distributivi come Internet o delle vendite domiciliari prive delle dovute garanzie. Diffida della pubblicità di terapie o rimedi miracolosi.

6. Informati

Informati sempre sui reali vantaggi di ogni terapia, sulle garanzie di sicurezza ed efficacia, e in particolare quando ti venga proposta come sostitutiva di quella convenzionale.

7. Consulta

Consulta sempre un medico o un farmacista quando devi o vuoi somministrare un prodotto naturale a un bambino o a un anziano, anche se sani, e a maggior ragione se ammalati o in terapia con altri farmaci.

8. Affidati

Per una terapia complementare o non convenzionale affidati sempre a un medico esperto, chiedendo al tuo medico di famiglia, alla tua ASL, all'Ordine dei Medici della tua Provincia e a società scientifiche accreditate.

9. Conserva

Conserva i prodotti nella loro confezione di origine, lontano dalla portata dei bambini, all'asciutto, lontano da fonti di luce o di calore.

10. Segnala

Segnala sempre al tuo medico o al farmacista ogni sospetta reazione avversa a un medicinale o prodotto naturale. Segnala all'Ordine dei Medici o dei Farmacisti chiunque ti prescriva o pratica terapie complementari, non convenzionali, o "alternative", senza averne i requisiti professionali.

La scheda di segnalazione delle reazioni avverse (o anche solo sospette) è reperibile e scaricabile da vari siti web, tra i quali quello del Centro Nazionale di Epidemiologia dell'Istituto Superiore di Sanità:

www.epicentro.iss.it

Il sistema nazionale di fitosorveglianza

Dal momento che anche in Italia, così come in molti altri Paesi, non esistono sistemi di sorveglianza delle reazioni avverse ai prodotti della "medicina naturale", nel 2002 l'Istituto Superiore di Sanità ha attivato un sistema di farmacovigilanza specifico per i prodotti naturali. Qualora si verifichi una reazione avversa a un prodotto naturale (sia esso un prodotto erboristico o un integratore, o quant'altro di naturale, non registrato come farmaco), il medico o il farmacista (o il paziente stesso) hanno ora la possibilità materiale di segnalarla, in modo che venga conosciuta, studiata, analizzata ed eventualmente possano scattare misure specifiche come accertamenti sul prodotto, ritiro dal mercato, ricerche specifiche di carattere scientifico ecc.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità aveva da tempo incoraggiato tutti i Paesi a implementare la farmacovigilanza dei prodotti a base di piante medicinali. Nel nostro Paese non è possibile inserire nella rete di farmacovigilanza nazionale, gestita dall'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA), le segnalazioni di reazioni avverse di prodotti non registrati come farmaci, e per questo l'opportunità viene proprio dal sistema di fitosorveglianza, implementato negli ultimi anni proprio per la maggiore consapevolezza dei possibili rischi associati ai prodotti "naturali". Gli obiettivi della sorveglianza sono: migliorare la conoscenza sulle reazioni avverse a prodotti a base di piante officinali o prodotti naturali; sensibilizzare gli operatori sanitari sull'utilizzo di prodotti naturali da parte dei loro pazienti (includendo nell'anamnesi domande relative all'uso di questi prodotti) e gli utilizzatori a un corretto utilizzo di tali preparati.

Il sistema raccoglie le segnalazioni spontanee associate a qualsiasi tipo di prodotto "naturale" (piante medicinali, integratori/alimentari, prodotti omeopatici, minerali, prodotti derivati da animali ecc.). Le reazioni avverse possono essere segnalate al Reparto di Farmacoepidemiologia del Centro Nazionale di Epidemiologia, tramite una scheda appositamente predisposta.

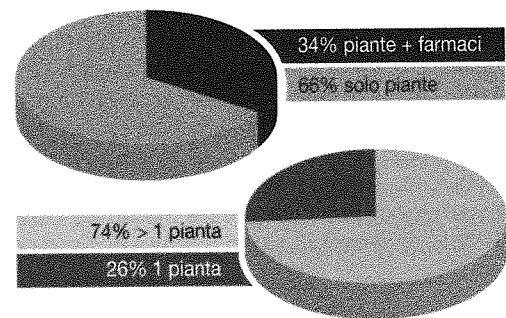
Le segnalazioni più gravi vengono analizzate da un comitato scientifico composto da esperti in farmacologia, farmacognosia, tossicologia, fitoterapia, omeopatia, farmacoepidemiologia e farmacovigilanza. Per le reazioni più gravi vengono stilate delle relazioni che sono inviate all'Ufficio di Farmacovigilanza dell'AIFA, che provvede a trasmettere le relazioni agli uffici competenti per eventuali provvedimenti regolatori.

I risultati della fitosorveglianza

Al sistema di sorveglianza sono già pervenute oltre 400 segnalazioni prevalentemente relative a prodotti a base di erbe, ma anche integratori, prodotti omeopatici ecc. Le segnalazioni hanno riguardato prevalentemente eventi gravi: nel 35% dei report è stata indicata un'ospedalizzazione, nel 4% l'evento aveva messo in pericolo la vita del paziente e sono stati segnalati pure tre decessi. Le segnalazioni riportavano principalmente patologie gastrointestinali, patologie della cute e del tessuto sottocutaneo, disturbi psichiatrici, patologie del sistema nervoso e patologie del fegato.

In oltre un terzo dei casi c'era stata la contemporanea assunzione di erbe e farmaci, e in generale, le segnalazioni hanno evidenziato: problemi di adulterazione o contaminazione dei prodotti utilizzati; rischi associati all'uso tradizionale di alcune piante; problemi con l'uso di prodotti di importazione; rischi di interazione con farmaci convenzionali.

In seguito all'individuazione di particolari segnali di rischio, da parte del Ministero della Salute sono stati presi anche adeguati provvedimenti regolatori che hanno portato anche al sequestro dei prodotti dal mercato o all'obbligo di apposite avvertenze sull'etichetta.



Il grafico dimostra le caratteristiche dei prodotti segnalati in Italia.

Dove cercare informazioni e aggiornamenti sui prodotti naturali?

Pazienti, cittadini, professionisti e operatori sanitari possono trovare informazioni semplici, chiare e indipendenti sulle più comuni piante medicinali, con riferimenti agli usi popolari, alle conoscenze scientifiche e alle avvertenze, in alcuni siti web quali:

www.iss.it

Istituto Superiore di Sanità, Roma

www.naturamedica.net

Centro di Medicina Naturale, Empoli

www.farmacovigilanza.org

Dipartimento di Farmacologia,
Università di Messina

Medici, farmacisti e operatori sanitari (dagli infermieri alle ostetriche, dalle dietiste agli erboristi ecc.) che desiderino ricevere informazioni e aggiornamenti qualificati sulle piante medicinali, le opportunità terapeutiche, gli effetti collaterali ecc. possono farlo collegandosi al sito www.fitoterapia33.it per ricevere mensilmente **Fitoterapia33**, la rivista online gratuita nella propria casella e-mail.

Sito web dell'Autore:

www.firenzuoli.it

Fitoterapia all'università

Nel tragitto che ha portato la fitoterapia dalla medicina popolare alla Medicina, una tappa saliente è rappresentata dall'ingresso della disciplina in Università, dove è entrata prima con la ricerca poi con la didattica.

La ricerca sulle piante ha interessato e interessa molte branche scientifiche, dalla botanica alla chimica, dalla farmacologia alla tossicologia, dalla clinica alla statistica, dall'agronomia alla genetica, dall'antropologia alla nutrizione, dalla galenica alla farmaceutica. E ogni sede universitaria ha ricercatori che lavorano su piante medicinali o sostanze vegetali. Questo è l'aspetto certo più consistente della scientificità della materia.

Per quanto attiene invece alla didattica, alcune materie di insegnamento sono già presenti in alcuni corsi di laurea, per esempio di farmacia, come la botanica farmaceutica e la fitochimica. Inoltre in molte sedi universitarie italiane esiste anche la laurea in Tecniche erboristiche.

Ma la cosa più importante è avere oggi l'ingresso della fitoterapia nelle facoltà di Medicina e Chirurgia. In alcune sedi, ore di insegnamento di fitoterapia vengono svolte nel corso del 5° o 6° anno di Medicina, in modo tale che il medico esce dall'Università con una base di informazioni anche su questa disciplina. Fondamentale è stato a questo proposito la dichiarazione della Conferenza dei Presidi delle facoltà di Medicina e Chirurgia tenutasi ad Alghero nel 2004, con la quale è stato espresso un parere autorevole circa l'opportunità di insegnamenti di fitoterapia durante il corso di laurea in Medicina e Chirurgia, e poi dopo la laurea.

Oggi infatti, per medici, farmacisti, veterinari e odontoiatri esiste la possibilità, una volta laureati, di seguire dei corsi di perfezionamento, o meglio master di secondo livello per una specializzazione professionale. La prima facoltà di Medicina che ha attivato master in Fitoterapia è stata quella dell'Università di Firenze, presso la struttura di Fitoterapia di Empoli.

Questa importante iniziativa segna un punto fermo nella crescita della

disciplina in ambito universitario. Oltre alla formazione post-laurea dei professionisti sanitari, serve anche a gestire meglio il fenomeno dell'automedicazione talvolta incontrollata, oltre che ad aggiornarsi continuamente sui rischi di tossicità e interazioni tra erbe e farmaci. Sarebbe auspicabile che nozioni di farmaco-tossicologia delle sostanze vegetali, di galenica e fitoterapia clinica fossero inserite anche nei corsi di aggiornamento obbligatori per i medici di medicina generale.

Esistono corsi di formazione professionale in fitoterapia organizzati da associazioni private di medici o di farmacisti, oppure da aziende farmaceutiche o erboristiche, senza tuttavia programmi didattici condivisi e senza alcun riconoscimento giuridico dei titoli rilasciati.

Tra gli insegnamenti universitari post-laurea esiste invece la possibilità di seguire corsi di perfezionamento in Fitoterapia di circa un centinaio di ore presso alcune facoltà di Farmacia accessibili a laureati in qualsiasi disciplina scientifica (Farmacia, CTF, Scienze biologiche, Agraria, Medicina e Chirurgia, Chimica ecc.), o corsi di perfezionamento o alta formazione in Medicine non convenzionali tra le quali è inserita anche la Fitoterapia.

Nell'ambito delle facoltà di Medicina e Chirurgia, l'Università di Firenze ha attivato un master di II livello in Fitoterapia clinica cui possono accedere medici, farmacisti, odontoiatri e veterinari (e chi ha conseguito lauree affini). La didattica del master si svolge presso l'Agenzia per la Formazione della USL 11 di Empoli. Oltre all'insegnamento teorico di alcune materie di base (biologia vegetale, etnomedicina, botanica farmaceutica, farmacognosia, fitochimica, tecniche estrattive, controlli di qualità, galenica, farmacologia, tossicologia, metodologia della ricerca), buona parte di essa è dedicata alla fitoterapia clinica, con tirocinio pratico presso la struttura ospedaliera di Empoli.

Attualmente, la fitovigilanza è invece insegnata in specifici e mirati corsi dell'Istituto Superiore di Sanità e nel master in Farmacovigilanza dell'Università di Firenze.

Il medico, anche dal punto di vista deontologico, e indipendentemente dalla sua formazione post-laurea, è comunque obbligato anche a mantenersi aggiornato su tutto il campo della ricerca scientifica, fitoterapia compresa. Per il flusso continuo di notizie e nuove ricerche, che spesso inducono a modificare anche il suo comportamento terapeutico, è opportuno per il medico consultare continuamente i siti web e le riviste scientifiche più accreditate.

DELLA STESSA COLLANA

Istruzioni per gli Angeli

Igor Sibaldi

Libro+DVD - pagine 112 - codice 2347-1 - € 24,90

Io Scelgo Io Voglio Io Sono

Il metodo Exotropic Mind

Fabio Marchesi

Libro+DVD - pagine 96 - codice 2346-4 - € 24,90

Liberi di pensare, di sentire, di essere

Eleonora Brugger & Paul Kircher

Libro+DVD - pagine 64 - codice 2378-5 - € 24,90

Corpo e cibo

Piccoli cambiamenti che trasformano la vita

Attilio Speciani

Libro+DVD - pagine 64 - codice 2380-8 - € 24,90

Alchimia contemporanea

Vincere il mondo e vivere nella ricchezza

Salvatore Brizzi

Libro+DVD - pagine 64 - codice 2392-1 - € 24,90

Omega Healing

19 codici della Guarigione

Roy Martina

Libro+DVD - pagine 64 - codice 2394-5 - € 24,90

La salute dipende da te

Bruno Brigo

Libro+DVD - pagine 64 - codice 2415-7 - € 24,90

Trova l'anima gemella

Tecniche e strategie per incontrare la tua metà mancante

Vincenzo Fanelli

Libro+DVD - pagine 64 - codice 2417-1 - € 24,90

Yoga per un anno

108 posizioni in armonia con gli elementi e le stagioni

Silvia Salvarani

Libro+DVD - pagine 64 - codice 2133-0 - € 24,90

BIBLIOTECHE CIVICHE TORINO
Civica centrale

DVD
2372

394428

UB03797601

CHI LEGGE VALE DI PIÙ