

Piante officinali e Naturopatia

Deborah
Pavanello

Dalla tradizione alla moderna fitoterapia



Ginkgo biloba L.

Fare
Naturopatia

PIANTE OFFICINALI E NATUROPATIA

Dalla tradizione alla moderna fitoterapia

DEBORAH PAVANELLO



EDIZIONI



© Copyright 2014
Edizioni Enea - S.I.R.I.E. srl
I edizione dicembre 2014

ISBN 978-88-6773-029-2

Edizioni Enea
Ripa di Porta Ticinese 79, 20143 Milano

www.edizionienea.it
edizioni.enea@gmail.com

Progetto grafico
Lorenzo Locatelli

Disegno in copertina
Caterina Ricca

Stampato e rilegato da
Graphicolor, Città di Castello

L'editore si dichiara disponibile a regolare eventuali spettanze per quelle immagini di cui non sia stato possibile reperire la fonte.

I diritti di traduzione, memorizzazione elettronica, informatica, multimediale, riproduzione e di adattamento totale o parziale, con qualsiasi mezzo, compresi microfilm e copie fotostatiche, sono riservati per tutti i Paesi.

I benefici derivanti dall'applicazione dei metodi descritti dipendono dalla dedizione e dalle capacità di chi opera in piena responsabilità. L'Autrice e l'Editore non hanno responsabilità per l'utilizzo delle tecniche terapeutiche citate nel testo.

La variazione delle forme vegetali, il cui svolgimento eccezionale ho seguito a lungo, mi ha risvegliato sempre più l'idea che le forme vegetali attorno a noi non siano preordinate, ma fortunatamente mobili e flessibili, consentendo alle piante di adattarsi alle diverse condizioni mondiali che le influenzano, e di formarsi e riformarsi con esse.

Johann Wolfgang Goethe

Quando tocco quel fiore, tocco l'infinità. Esso esisteva molto prima che sulla terra vi fossero gli esseri umani e continuerà a esistere per milioni di anni futuri. Attraverso il fiore, io parlo all'Infinito.

George Washington Carver

Indice

11	Prefazione
13	Introduzione
	PRIMA PARTE
17	La fitoterapia
19	1. COS'È LA FITOTERAPIA
19	<i>Fitoterapia in ambito naturopatico</i>
20	<i>Cenni storici: dal pensiero analogico alla moderna fitoterapia</i>
25	2. LE PIANTE OFFICINALI: ENERGIA VERDE PER LA SALUTE
25	<i>Cosa sono i principi attivi?</i>
26	<i>Il fitocomplesso e la sua importanza</i>
29	3. RACCOLTA E TRASFORMAZIONE DELLE PIANTE OFFICINALI
31	<i>I parametri estrattivi</i>
33	4. I FITODERIVATI
33	<i>Gli idroliti</i>
34	<i>Gli estratti idroalcolici</i>
37	<i>I Macerati Glicerinati (MG)</i>
44	<i>Altri tipi di estratti</i>
47	5. ESTRATTI A CONFRONTO

47 *Titolazione e standardizzazione*

48 *Sulle differenze di approccio*

51 6. COME UTILIZZARE I FITODERIVATI

53 *Consigliare i fitoderivati*

54 *Schemi di intervento in pratica*

SECONDA PARTE

57 **Le piante officinali**

59 7. UN REGNO IN EVOLUZIONE

61 8. FAMIGLIE BOTANICHE DI MAGGIORE INTERESSE

63 *Pinaceae e Cupressaceae*

67 *Juglandaceae, Fagaceae e Betulaceae*

69 *Ericaceae*

71 *Rosaceae*

75 *Fabaceae*

77 *Apiaceae*

81 *Lamiaceae*

85 *Asteraceae*

89 *Poaceae e Liliaceae*

93 9. SCHEDE MONOGRAFICHE

TERZA PARTE

447 **Mappe e acquerelli**

673 **Indice delle proprietà salutistiche per sistemi e apparati**

679 **Glossario dei termini botanici**

685 **Riferimenti bibliografici**

Indice delle piante officinali (presentate seguendo un ordine tassonomico; il primo numero di pagina si riferisce alla scheda, il secondo alla mappa)

Fucus 97, 450
Equiseto 101, 452
Ginkgo biloba 105, 454
Abete bianco 111, 458
Pino 117, 460
Cedro del Libano 121, 462
Cipresso 125, 464
Ginepro 129, 466
Escolzia 135, 470
Fumaria 139, 472
Amamelide 143, 474
Platano 147, 476
Olmo 151, 478
Luppolo 155, 480
Fico 159, 482
Ortica 165, 486
Noce 171, 488
Castagno 177, 490
Betulla 181, 492
Ontano nero 193, 504
Carpino 197, 506
Nocciolo 201, 508
Iperico 205, 510
Tiglio 209, 512
Viola 215, 518
Passiflora 219, 520
Pioppo 223, 522
Mirtillo nero 229, 526
Mirtillo rosso 235, 530
Uva ursina 241, 534
Sanguinello 245, 536
Ribes nero 249, 538
Agrimonia 255, 542
Regina dei prati 259, 544
Rosa canina 263, 546
Rovo 269, 550
Lampone 271, 552
Biancospino 275, 554

Prugnolo 281, 558
Sorbo 285, 560
Olivello spinoso 289, 562
Meliloto 293, 564
Senna 297, 566
Frangula 301, 568
Lino 303, 570
Acero 307, 572
Ippocastano 311, 574
Angelica 317, 578
Centella asiatica 321, 580
Genziana 325, 582
Rosmarino 329, 584
Lavanda 335, 588
Salvia 339, 590
Melissa 343, 592
Marrubio 347, 594
Piantaggine 351, 596
Psillio 355, 598
Verbasco 359, 600
Artiglio del diavolo 363, 602
Olivo 367, 604
Valeriana 373, 608
Valeriana rossa 377, 610
Camomilla 379, 612
Achillea 383, 614
Calendula 387, 616
Arnica 391, 618
Echinacea 395, 620
Tarassaco 399, 622
Bardana 403, 624
Carciofo 407, 626
Cardo mariano 411, 628
Crisantello americano 415, 630
Elicriso 419, 632
Enula 423, 634
Pilosella 427, 636
Verga d'oro 431, 638
Gramigna 435, 640
Asparago 439, 642
Rusco 443, 644

Prefazione

*L'arte non ci insegna nulla,
se non il significato della vita.*
Henry Miller

C'è un momento, anche nella vita professionale, in cui si fanno bilanci. Per me è arrivato da qualche tempo e ha implicato una percezione più cosciente del lavoro svolto in tanti anni e dell'orientamento di quello futuro.

Ho avuto la fortuna di occuparmi di ciò che mi piace: le piante officinali non hanno smesso mai di interessarmi. È come mangiare ciliegie, mi meraviglio che ci siano da conoscere specie sempre nuove, o scopro aspetti inediti di quelle che già mi sono note.

L'opportunità di condividere questa passione è un altro privilegio che arricchisce il mio lavoro.

In molti casi è con gli allievi: ci sono persone o gruppi che mi sono rimasti nel cuore per la partecipazione, le domande da cui ho imparato, la simpatia. Hanno nutrito di motivazione e di piacere umano la mia professione.

Poi ci sono i colleghi con cui collaboro: sono stata fortunata anche in questo, ho incontrato più spesso voglia di scambio che competizione, il che mi ha preservato dal rischio che la mia ambizione mi rendesse autoreferenziale. Sono grata a loro di questo.

E sono grata a quelli, o più spesso a quelle che sono diventate anche amiche, con cui parlare davanti a un caffè di lavoro come di vicende personali, traendone sempre la bella sensazione che deriva dallo scambio e dalla condivisione di esperienze umane e professionali.

Deborah è tra queste, per la sua solida professionalità e l'ironia fulminante, per la vivacità curiosa e intuitiva dei suoi pensieri e la capacità di tradurli e porgerli con una concretezza essenziale. Molto seria, ma senza prendersi sul serio, ha risorse, genio, talento.

Lei mi ha incoraggiato a preparare alcune illustrazioni per questo libro, e qui è dovuto un altro ringraziamento, a lei e all'Editore, per l'opportunità di partecipare a questo progetto condividendo anche con chi legge un'altra mia passione, la pittura.

Dipingendo le piante, non ho inteso di realizzare quelle tavole botaniche, spesso bellissime, che mettono in evidenza le forme distintive di foglie, fiori, frutti, cortecce di ogni specie.

I lavori che presento sono realizzati su carta bagnata, per impedire al pennello, almeno nelle fasi iniziali, di lasciare un segno netto, in modo che il colore traduca qualità che è difficile esprimere a parole.

Piuttosto che entrare nel dettaglio, mi interessa riprodurre, per quanto possibile, ciò che si percepisce al cospetto della severità dei Cipressi, o avvolti nella vibrazione del fogliame delle Betulle, chinati in un sottobosco di Mirtilli, sdraiati in un prato di Calendule...

È qualcosa che cambia nelle stagioni pur conservando una costante identità, qualcosa che ognuno descrive a suo modo, declinato in aspetti molteplici, che comunque rimandano inevitabilmente a “quello”.

Non credo che questi tanti “paesaggi dell’anima”, in cui ogni pianta ha un ruolo centrale, siano suggestioni. E il fatto che le parole non bastino a tradurli non li rende meno veri nella coscienza.

So che lasciano un’immagine interiore che, per me, corrisponde a quell’albero, a quel fiore; so che non posso pensare a ciascuno senza che l’immagine appaia: e mi sembra di conoscerli meglio.

Di certo la pittura insegna ad ascoltare con lo sguardo, ma sveglia anche altri sensi di cui prima non avevamo consapevolezza.

Quando davanti al foglio bianco sparisce la preoccupazione di fare cose “belle” – ed è questa la vera difficoltà – prende forma qualcosa che sentiamo “vero”, coerente all’esperienza di quella pianta.

Ritroviamo l’autenticità dei bambini e ne siamo finalmente coscienti: è così che l’arte ci rende liberi, di una libertà che ci accompagna poi nella vita di ogni giorno.

Ai corsi d’arte ripeto agli allievi, ma io stessa devo sempre ripetermelo, che vivere questo processo, perseguire questo “vero”, è più importante del risultato finale. Vale per molte cose.

Se parliamo di immagini, è solo il punto d’arrivo che si mostra in un libro, figure che possono emozionare o lasciare indifferenti. Ma ciò che ha davvero valore è il percorso che le precede: bisogna concedersi di provarlo. Poi sapremo di cosa siamo capaci.

Lina Suglia

Lina Suglia vive e lavora a Milano. Si occupa da molto tempo di piante officinali e collabora da quasi trent’anni con un’azienda di fitoderivati come consulente scientifico, oltre che con Enti pubblici e privati per conferenze e corsi divulgativi o di aggiornamento professionale. Diplomata all’Accademia d’arte ad orientamento antroposofico San Luca di Milano, affianca a quest’attività quella del suo laboratorio, dove dipinge e insegna a piccoli e adulti pittura e modellaggio con creta (www.linasuglia.blogspot.com).

Introduzione

Questo libro, che nasce dalle lezioni frontali del corso di fitoterapia presso la Scuola SIMO di Milano, intende dare un supporto didattico agli allievi e al contempo offrire nuovi contenuti e spunti di riflessione in merito all'azione salutistica delle piante officinali. Il testo si indirizza anche a chi, appassionato dall'argomento, desidera avvicinarsi ai rimedi naturali di origine vegetale per il sostegno della salute.

Parlando di fitoterapia va chiarito fin d'ora che non si tratta di un sapere sistematizzato poiché in essa si incontrano (e scontrano) varie scuole di pensiero e tradizioni. Ciò è dovuto al fatto che ci troviamo di fronte a un patrimonio di conoscenze amplissimo e a uno strumento tra i più utilizzati dall'uomo in ogni regione geografica e in ogni tempo.

Data la vastità dell'argomento, che continua ad arricchirsi di studi sempre nuovi, è evidente che le nozioni contenute in questo testo non possono considerarsi esaustive, così come non potrebbero esserlo quelle di qualsiasi altro libro. In questa sede abbiamo scelto di riportare, accanto alle indicazioni dell'erboristeria tradizionale, le acquisizioni della "Fitoterapia rinnovata" di matrice francese. Si tratta di una corrente nata attorno al 1970 per opera di un gruppo di omeopati (Claude Bergeret, Max Tétau e altri) che mise in luce l'importanza di preservare il più possibile l'integrità dei principi attivi contenuti nei tessuti vegetali, durante la fase estrattiva, e gli equilibri tra loro esistenti. Veniva così superata una posizione di tipo "riduzionistico" che dava maggiore rilevanza alla singola molecola, estrapolandola dal contesto in cui essa veniva a trovarsi in natura. La complessità che veniva riconosciuta nel chimismo dei vegetali era la stessa che in quel periodo storico era individuata anche nell'uomo; si pensi alle allora recenti scoperte sulle interrelazioni tra sistema nervoso, endocrino e immunitario e alle acquisizioni di Hans Selye (1907-1982) sullo stress. Vennero quindi ottenuti rimedi, come le Tinture Madri, il cui profilo fitochimico è in effetti piuttosto fedele al biochimismo della pianta per come la si trova nell'ambiente naturale. Possiamo dire che grazie a questi strumenti la complessità del vegetale "incontra" quella dell'uomo, con un effetto di riequilibrio in genere privo di reazioni paradossali o effetti collaterali.

Una tale visione (più sistemica e complessa, rispetto a quella basata su una logica del tipo causa-effetto ovvero disturbo-molecola attiva in grado di risolverlo) offre anche al naturopata una chiave di lettura per comprendere come l'uso delle piante officinali possa avvenire meno in senso sintomatico e allopatico e maggiormente secondo una logica ove risulti essenziale ristabilire l'equilibrio dinamico tipico del vivente.

La Prima Parte del libro è dedicata alla spiegazione di alcuni concetti di base, come la definizione di cosa si intende per fitoterapia, l'importanza dei principi attivi e del fitocom-

plesso, le diverse tecniche estrattive e le diverse tipologie di rimedi. Viene inoltre proposto un metodo per l'individuazione delle estrazioni più appropriate e il loro uso.

La Seconda Parte è invece dedicata alle singole piante che vengono descritte seguendo l'ordine tassonomico, ovvero secondo la loro comparsa sulla Terra. In tal modo abbiamo voluto evidenziare come in questo regno, proprio come in quello animale, si siano attuati (e si stiano ancora attuando) mutamenti e adattamenti che danno vita a individui vegetali sempre più complessi. Sebbene l'evoluzione non proceda in modo lineare (ci troveremo infatti di fronte a continui ritorni ciclici di strutture e funzioni simili), in genere essa interpreta i materiali a sua disposizione secondo un principio di maggiore funzionalità, rivelando come anche le piante siano governate da uno spirito e un'intelligenza che le spinge e le plasma a seconda delle necessità.

Di ogni specie trattata verrà indicato l'uso tradizionale e il patrimonio folcloristico e simbolico di cui è depositaria, così da metterne in luce le peculiarità e differenziarla da altre che potrebbero risultare simili. Tale patrimonio culturale offre inoltre un'opportunità per alcune valutazioni di tipo analogico che possono fungere da supporto alla comprensione dell'attività salutistica. Questa verrà puntualizzata indicando i principi attivi più importanti, le loro modalità d'azione e l'attività che l'intero fitocomplesso svolge sui tessuti e sulle funzioni umane. Nelle indicazioni d'uso sono segnalate alcune associazioni con altre piante officinali che, lungi dall'esaurire tutte quelle possibili, offrono un esempio di come impiegare vari rimedi in modo sinergico. Vorremmo infine precisare che quando nelle diverse monografie vengono citate tipologie di persone per le quali il rimedio è particolarmente indicato, ci si sta riferendo alle diatesi individuate dal dottor Jacques Ménétrier (1908-1986). Le riassumiamo brevemente e, per maggiori approfondimenti, rimandiamo al testo di Margherita Faccio, *Oligoelementi e Naturopatia. Manuale pratico di terapia biocatalitica*, Edizioni Enea, Milano, 2012.

- Diatesi iperstenica (o del Manganese): soggetto con una grande forza vitale, estroverso, iper-reattivo, tendente all'acidosi e alle forme allergiche più "esplosive". In genere lento nel momento in cui avvia la propria attività, ma in compenso molto attivo in seguito, tanto da far fatica a fermarsi e riposare.
- Diatesi ipostenica (o del Manganese-Rame): la facile stancabilità caratterizza questo soggetto che necessita di lunghi periodi di riposo per rigenerare la propria vitalità. Fredoloso e introverso, manifesta debolezza e lentezza a livello immunitario che lo portano ad ammalarsi di frequente. Tende alla cronicizzazione.
- Diatesi distonica (o del Manganese-Cobalto): soggetto stressato, dove la componente emozionale e ansiosa gioca un ruolo importante nella comparsa dei disturbi di cui soffre. Stanco, insonne, spasmofilico, in genere in transizione verso la vecchiaia (ad esempio il periodo climaterico sia nella donna sia nell'uomo).
- Diatesi anergica (o del Rame-Oro-Argento): soggetto privo di energia vitale, i cui disturbi sono ormai cronicizzati e avviati verso forme lesionali. L'esaurimento psicofisico e la perdita di interesse per ciò che lo circonda ne caratterizzano l'aspetto emozionale.

La Terza Parte a colori riporta mappe e immagini che fungono da supporto per comprendere ancor meglio le azioni svolte dalle piante officinali e il tipo di soggetto per cui un rimedio vegetale è maggiormente indicato. Abbiamo usato i colori giallo e verde per distinguere i tipi di rimedi: il giallo è stato associato ai Macerati Glicerinati, mentre il verde

a tutti gli altri tipi di estratti (Tinture Madri, Estratti Secchi, ecc.). La raccolta di acquerelli di Lina Suglia, che rappresentano alcune piante trattate nel testo, ha lo scopo di mettere in evidenza, come solo il gesto artistico può fare, l'“anima” e l'essenza di tali specie botaniche, in modo che il lettore abbia l'opportunità di cogliere qualità che non possono essere espresse dalla parola scritta.

Chiude il testo una tabella riassuntiva in cui vengono riportati i vari organi e apparati da un lato e dall'altro le piante che svolgono un'azione salutistica in quella sede. Teniamo a precisare che si tratta di uno strumento atto a facilitare la comprensione e a rendere più rapida la consultazione del testo nella sua interezza e non uno schema rigido che esclude altre possibilità d'uso delle varie specie vegetali trattate.

Ringraziamenti

Senza l'aiuto, il sostegno e la pazienza di molte persone non sarebbe stato possibile realizzare questo libro. I miei ringraziamenti vanno a Fitomedical, azienda produttrice di fitoderivati di ottima qualità, che si impegna in un'eccellente opera di divulgazione scientifica, mettendo a disposizione materiali e corsi per l'aggiornamento professionale tra i più seri e approfonditi (un ringraziamento particolare va al dottor Massimo Rossi). Grazie anche a Lina Suglia che non solo ha generosamente condiviso il suo sapere in ambito fitoterapico, ma ha anche accettato di arricchire questo testo con i suoi bellissimi acquerelli, espressioni vive del mondo vegetale, ricco di molteplici forme, luci e colori. Un ringraziamento anche alle Edizioni Enea che hanno messo a disposizione le foto presenti nella parte a colori. La mia riconoscenza va inoltre a Margherita Faccio, che mi ha sostenuta con il suo entusiasmo e aiuto fattivo nei momenti di difficoltà, quando il lavoro sembrava sormontare le mie capacità e forze. Infine un grazie di cuore agli allievi: è sempre un grande piacere condividere quel che si è imparato.

Prima parte

La fitoterapia

1

Cos'è la fitoterapia

La parola “fitoterapia” compare per la prima volta negli scritti del medico francese Henry Leclerc (1870-1955) per indicare quel metodo di cura che ricorre a rimedi ottenuti dalle piante officinali. Deriva dell'unione di due vocaboli greci: *phytón*, “pianta”, e *therapéia*. Un termine, quest'ultimo, che originariamente indicava il “servizio, la cura e l'assistenza” prestate a una divinità durante il culto religioso e che solo in seguito venne usato per designare anche le cure dispensate agli uomini, con lo scopo di alleviarne le sofferenze e sanarne le malattie. Si tratta dunque di una parola che ci ricorda l'importanza, la sacralità e il valore di ogni tipo di intervento che intende preservare o ristabilire il benessere.

Fitoterapia in ambito naturopatico

Poiché il naturopata non si occupa di risolvere stati patologici, essendo il suo scopo piuttosto quello di prevenire la malattia o, ancora meglio, di sostenere la salute e l'energia vitale dell'individuo, ci si potrebbe chiedere se la fitoterapia sia uno strumento di cui il professionista non medico possa avvalersi. Proprio la presenza del termine “terapia”, con un'origine tanto nobile e spirituale oggi dimenticata, è fonte di incomprensioni che possono trarre in inganno.

Fin da subito è quindi necessario precisare che il modo di intendere l'intervento fitoterapico, se sia cioè un atto medico o meno, cambia a seconda del tipo di professionista che se ne serve e delle premesse teorico-filosofiche che guidano il suo intervento.

La fitoterapia è un sapere che potremmo definire “aperto”, perché si presta a essere integrato ad altri. Per questo motivo può venire usata da alcune branche della medicina in senso allopatico, per curare le malattie, tanto quanto fungere da lecito strumento della naturopatia, la quale possiede una differente concezione di quel che si intende per salute e di cosa sia un sintomo. Questo è infatti sempre inserito in un contesto più vasto, fatto di interrelazioni, dove non rappresenta che la manifestazione tangibile di uno squilibrio più generale, di cui spesso il sintomo non costituisce neppure l'aspetto più importante, per quanto possa essere il più evidente e fastidioso.

La logica che guida l'uso di fitoderivati in naturopatia è dunque più globale, incentrata sull'individuo, sulle sue peculiarità e sul sostegno a quell'equilibrio dinamico che gli permette di interagire col mondo circostante. Fedele all'antico motto “vis medicatrix naturae”, la naturopatia propone di creare le condizioni ideali affinché l'organismo, qualora l'equilibrio venga temporaneamente a mancare, faccia ricorso al proprio potenziale di auto-guarigione e ritrovi un funzionamento armonico.

Va detto che i rimedi fitoterapici hanno dimostrato una particolare efficacia soprattutto in ambito preventivo e nella correzione dei disturbi funzionali, quando ancora non si è instaurato uno stato di tipo lesionale.

Fitoterapia e naturopatia rappresentano quindi un connubio dei più riusciti, anche perché sono entrambe aperte a sinergie: un percorso naturopatico prevede infatti spesso l'uso di fitoderivati insieme ad altri rimedi o tecniche, come ad esempio i fiori di Bach, gli oligoelementi, la cromopuntura, la riflessologia plantare e così via, a seconda delle necessità dell'utente e della specializzazione dell'operatore.

Cenni storici: dal pensiero analogico alla moderna fitoterapia

È lecito pensare che le erbe siano state tra i primi rimedi a cui gli uomini, di ogni regione della Terra, abbiano fatto ricorso per lenire i propri mali. Il loro uso ha costituito nei secoli un sapere le cui origini si perdono nella notte dei tempi, tanto che non è possibile ricostruirne una cronologia lineare né tantomeno precisa. Eppure un breve inquadramento, che focalizzi i punti essenziali, è necessario non solo per comprendere l'evoluzione del sapere dell'uomo nell'ambito fitoterapico, ma anche per capire come ha avuto origine il contesto nel quale vengono utilizzati oggi i rimedi di cui parleremo nella seconda parte del libro, dedicata alle monografie delle singole piante officinali.

Possiamo senza dubbio affermare che le conoscenze e le pratiche che prevedono l'uso di rimedi vegetali nascono con l'uomo e sono strettamente intrecciate alla sua evoluzione. Il mondo vegetale e quello animale, di cui facciamo parte, hanno percorsi biologici contigui, tanto da condividere una quota importante del patrimonio genetico. Potremmo sicuramente far nostra l'affermazione secondo la quale "siamo alberi che camminano e non lo sappiamo" [Grazia Francescato nella Prefazione del libro di P. Tompkins e C. Bird, *La vita segreta delle piante*, Il Saggiatore, Milano, 2009].

Che la biochimica di animali e piante sia simile, utilizzi cioè linguaggi comuni, è dimostrato dal fatto che la vicinanza durata millenni ci ha reso "sensibili" all'azione delle molecole vegetali: recettori presenti sulle membrane delle nostre cellule rispondono infatti alle loro sollecitazioni con conseguenti modificazioni funzionali dovute a meccanismi di sinergia o antagonismo. Per esempio, l'organismo riconosce come una molecola propria uno steroide di origine vegetale e modula l'attività endocrina di conseguenza.

Quasi sicuramente, è grazie all'osservazione del comportamento animale, e all'innata propensione alla sperimentazione, che l'uomo individuò nel mondo vegetale le piante che gli servirono come rimedi. Molte di queste erano consumate quotidianamente anche come cibi, mentre alcune altre venivano riservate a particolari circostanze e impiegate in rituali e cerimonie con lo scopo di alterare lo stato ordinario di coscienza, accedere a dimensioni dell'essere dove incontrare gli spiriti della natura, gli dei o altre forze cosmiche, dove essere iniziati a conoscenze esoteriche e da dove tornare guariti, se si era partiti malati, o addirittura trasformati in uomini-medicina, se questo era scritto nel destino.

Lungo i secoli, l'approccio alla terapia con le piante ha risentito fortemente dello spirito che ha animato le singole epoche, oscillando tra empirismo, esoterismo e rigore scientifi-

co. Vero è che, per un lunghissimo periodo, il rapporto che l'uomo ha avuto con il mondo vegetale e con i rimedi che poteva ottenerne è stato di tipo empatico, e le piante salutari venivano individuate anche grazie a un approccio analogico (vedi più avanti la teoria della *signatura*) e a una sensibilità più affinata, oggi meno diffusa in Occidente, ma sempre presente nelle culture tradizionali. Così ad esempio, la pianta di Tulsi (*Ocimum sanctum* L.), che in Occidente apprezziamo per le proprietà adattogene, in India, oltre a essere annoverata tra le piante di "lunga vita", è addirittura considerata una manifestazione della Madre divina e, durante alcune cerimonie devozionali, dell'acqua benedetta viene aspersa sulle sue radici evocando la divina Madre, affinché apra il cuore e la mente degli uomini, ne accresca il *prana* (l'energia vitale), la fede, la devozione e la compassione.

Tutte le civiltà antiche sono state depositarie di una profonda conoscenza dei rimedi vegetali, spesso preparati e somministrati da sacerdoti-medici. Questa sapienza si tramandava prevalentemente in forma orale da maestro a discepolo, ma non mancano testimonianze scritte, come il famoso *Papiro di Ebers*, ritrovato nel 1873 e risalente a quasi 2000 anni prima dell'era cristiana, e l'Erbario babilonese conservato nella biblioteca di Ninive, risalente al 2500 a.C. Altrettanto famosi e antichi sono il *Pen ts'ao ching* e il *Charaka Samhita*. Il primo fu compilato circa 3000 anni prima di Cristo dal leggendario imperatore cinese Shen Nung il quale, secondo la tradizione, assaggiò moltissime erbe per valutarne le qualità medicinali e insegnò la coltivazione dei cereali al proprio popolo. Il secondo, fondamentale testo ayurvedico risalente al primo millennio avanti Cristo, ha radici che affondano addirittura negli antichissimi Veda, i testi sacri indù.

Il mondo greco e romano fece proprie le conoscenze di quelle culture millenarie, grazie a ripetuti e fertili contatti che passarono anche attraverso i commercianti fenici e il mondo egizio, luogo di sacerdoti-terapeuti conoscitori di tecniche estrattive e preparazioni usate per la cura, la cosmesi e la famosa arte dell'imbalsamazione dei defunti.

Numerosi furono i medici greci e latini che annoverarono tra i loro rimedi preparati a base di vegetali: basti ricordare il famoso Ippocrate (460-370 a.C.) che nelle sue opere fu prodigo di ricette erboristiche, annotando le proprietà di numerose piante, anche velenose come l'Aconito e la Mandragora, e Dioscoride (40 d.C.-90 d.C.) che raccolse nella sua opera, *De materia medica*, più di 500 piante, di cui descrisse l'azione, la natura, il sapore e le caratteristiche botaniche. Questo testo fu un'eredità importantissima almeno fino a tutto il 1600, così come fu fondamentale l'opera di Galeno (130 d.C.-200 d.C.), il quale lasciò un ricchissimo ricettario dove descrisse varie preparazioni (unguenti, polveri, succhi, ecc.) ottenute con l'utilizzo di piante, ma anche di sostanze minerali e animali. Un suo famoso antidoto, assunto anche dall'imperatore Marco Aurelio, era preparato miscelando addirittura una settantina di ingredienti! A lui si devono le prime testimonianze scritte che documentano la preparazione di rimedi, da cui il termine "galenico" utilizzato ancora oggi per indicare le operazioni di trasformazione di materie prime naturali in farmaci.

Con la caduta dell'Impero romano, la tradizione latina continuò a Bisanzio, dove si approfondì in particolare lo studio e l'uso di spezie e piante aromatiche.

Durante il Medioevo, furono soprattutto i monasteri a preservare le conoscenze del mondo classico, a creare gli orti botanici dove coltivare piante medicinali di diverse specie (Salvia, Finocchio, Ruta, Lavanda, ecc.), che venivano trasformate in farmaci, e a realizzare i primi erbari. In un tale contesto religioso, le piante divennero anche ricettacoli

della simbologia cristiana, come testimoniano varie analogie tra il mondo vegetale e i racconti ispirati alla Bibbia: il Biancospino, per esempio, simboleggia con i suoi fiori bianchi l'Immacolata Concezione, stami e pistilli del fiore di Passiflora evocano la passione del Cristo e il rosso estratto dell'Iperico ricorda il sangue di san Giovanni.

Gli scritti del mondo classico tornarono a disposizione dell'Occidente anche grazie agli studiosi e ai medici arabi, come Avicenna, i quali li preservarono e implementarono.

Di epoca medievale è anche la Scuola Salernitana, polo culturale in grado di richiamare studenti da tutta Europa e dove scienza araba e cultura classica occidentale si incontrarono dando vita a un felice connubio. In questo contesto culturale venne compilato il *Regimen Sanitatis Salernitanum* contenente, accanto a norme di igiene e nutrizione per la cura e il mantenimento della salute, anche la descrizione di piante officinali con le relative indicazioni terapeutiche.

Non si può non citare in epoca medievale una delle più grandi mistiche di tutti i tempi, santa Hildegarda di Bingen (1098-1179), le cui visioni descriveva in modo analogico un mondo in cui ogni parte è armonica con il tutto. Nei suoi scritti la priora si occupava di teologia, filosofia, musica, medicina e fitoterapia. Il suo era un universo fatto di simboli, di intuizioni, ma anche di precisa osservazione delle dinamiche della natura e della malattia. Per lenire i mali dell'uomo, ella elaborò cure e preparò rimedi, convinta che il bilanciamento degli eccessi umorali (intesi come scompensi dei fluidi corporei) rappresentasse il modo più efficace per risolvere ogni disturbo.

Durante il Rinascimento, lo studio dei rimedi vegetali si fece via via più organico e approfondito, supportato anche dall'invenzione della stampa che, grazie alle xilografie, contribuì a migliorare e completare le descrizioni botaniche. Siamo in un periodo in cui lo sviluppo delle rotte marittime verso nuovi continenti, fino ad allora sconosciuti, aprì le porte a esploratori, botanici e missionari i quali, per i successivi tre secoli, si avventurarono alla ricerca di nuovi esemplari, entrando anche in contatto con le medicine indigene.

I viaggi nel Nuovo Mondo permisero l'introduzione in Europa di numerose specie prima sconosciute come la China (*Cinchona officinalis* L.), dalla quale si ottenne un rimedio (il chinino) per curare in modo più efficace di quanto non si era fatto sino ad allora una malattia come la malaria, in quei tempi diffusissima.

A cavallo tra 1400 e 1500 visse uno dei medici più famosi di tutti i tempi, Paracelso (1493-1541) il cui sapere si pone al confine tra magia e scienza. Alchimista, astrologo e medico, professò la dottrina ippocratica degli umori, rinnovandola attraverso l'aggiunta di nuove concezioni come l'importanza dell'influenza esercitata dai corpi celesti. Egli, come già altri medici-erboristi, ricorreva alla "Dottrina delle *signature*" per conoscere quali fossero i rimedi più adatti a seconda del tipo di disturbo. Già Galeno riteneva che l'efficacia di una pianta fosse dovuta alla sua somiglianza con l'organo da curare: per esempio il colore giallo di un suo fiore o del suo lattice evocavano le funzioni epatiche e biliari (vedi la Celidonia, *Chelidonium majus* L.).

In seguito, grazie anche a opere come *De Signatura Rerum* di Jacob Böhme (1575-1624) si affermò l'idea che tutto fosse stato posto sulla Terra per il beneficio dell'uomo e che il Creatore vi avesse impresso un segno (da qui la parola "segnatura") come indizio di riconoscimento e utilizzo. Secondo questa visione, l'essere umano è collocato al centro della creazione ed è un microcosmo che rispecchia le più grandi leggi del macrocosmo. In quest'ottica, la salute veniva intesa come il risultato della sintonia esistente tra le dinamiche dell'individuo e quelle dell'universo che lo circonda.

Nella pratica era dunque fondamentale leggere e interpretare gli squilibri, mettendoli in relazione con quelle forze che li avevano causati e con quelle che potevano guarirli. L'individuazione del rimedio in grado di ristabilire l'armonia si basava così non solo sull'osservazione della forma, ma anche sull'influsso planetario sotto il quale una certa pianta cresceva. Scopriamo per esempio che la Polmonaria, le cui foglie hanno nervature che disegnano forme simili agli alveoli polmonari, veniva usata per curare le affezioni respiratorie e che il Bambù, la cui struttura rimanda alla colonna vertebrale, era ritenuto utile per correggere le deformazioni scheletriche, ma anche che l'Iperico subisce l'influenza del Sole, il Finocchio quella di Mercurio e il Cardo mariano quella di Marte. Per essere efficace, inoltre, un rimedio doveva essere somministrato in un momento particolare della giornata, anch'esso posto sotto l'influsso di un preciso astro.

Non va dimenticato che il sistema delle signature offriva, più banalmente, anche un ottimo strumento mnemonico per ricordare le attività farmacologiche delle piante.

Nel 1600 e 1700, con la comparsa dei primi microscopi, lo studio delle strutture vegetali si fece più approfondito, ed è proprio in questo periodo storico che si colloca l'attività di Linneo (1707-1778), considerato a buon titolo il "padre" della botanica sistematica. Fino a quel momento, per distinguere una pianta dall'altra ci si era affidati a lunghe descrizioni che mettevano in rilievo quelle che il compilatore considerava, a volte in modo arbitrario, le sue caratteristiche peculiari, una modalità spesso foriera di dubbi e imprecisioni.

Linneo, invece, con grande accuratezza e dedizione, classificò tutte le piante conosciute al suo tempo seguendo un metodo che attribuiva a ognuna due nomi latini: il primo per indicare il genere e il secondo la specie. La sua opera non si limitò per la verità alla classificazione del solo regno vegetale, ma riguardò anche animali e minerali. Nella classificazione di Linneo (e in quelle successive) il nome del genere è uguale per tutte quelle specie che hanno in comune alcune caratteristiche principali (generiche per l'appunto), mentre il nome della specie ha una nota più descrittiva. Ecco un esempio: *Prunus* è il nome del genere cui appartengono alcune piante della famiglia botanica delle *Rosaceae*, per esempio il Mandorlo, l'Albicocco e il Susino. I nomi latini precisano che si tratta dell'uno o dell'altro abbinando al nome del genere quello della specie. Così, il nome botanico del Mandorlo è *Prunus amygdalus* L., quello dell'Albicocco, che appartiene allo stesso genere *Prunus* ma a un'altra specie, è *Prunus armeniaca* L. e il Susino è *Prunus domestica* L. La lettera "L." sta per Linneo, ma possiamo trovarne altre, come "Mill.". Queste abbreviazioni, che seguono il nome scientifico di una pianta, indicano il nome del botanico che l'ha identificata e catalogata per primo.

Dal tempo di Linneo a oggi molto è cambiato nella classificazione delle piante, che è per la verità in continua evoluzione: i nomi botanici vengono infatti modificati e aggiornati costantemente. Non vanno tuttavia mai dimenticate la logica di base e la capitale opera di catalogazione realizzata da Linneo, fondamentali per dare organicità a conoscenze vaste ma spesso poco chiare.

A cavallo tra 1700 e 1800 fu attivo un altro grande innovatore in campo medico, che utilizzò anche piante officinali per la preparazione dei suoi rimedi. Stiamo naturalmente parlando di Samuel Hahnemann (1755-1843), inventore dell'omeopatia, la cui opera non può certo essere riassunta in poche frasi. Ci preme solo ricordare che il suo metodo si focalizza sull'individuo e sulla ricerca del rimedio che più gli è simile e congeniale, fino

Seconda parte

Le piante officinali

7

Un regno in evoluzione

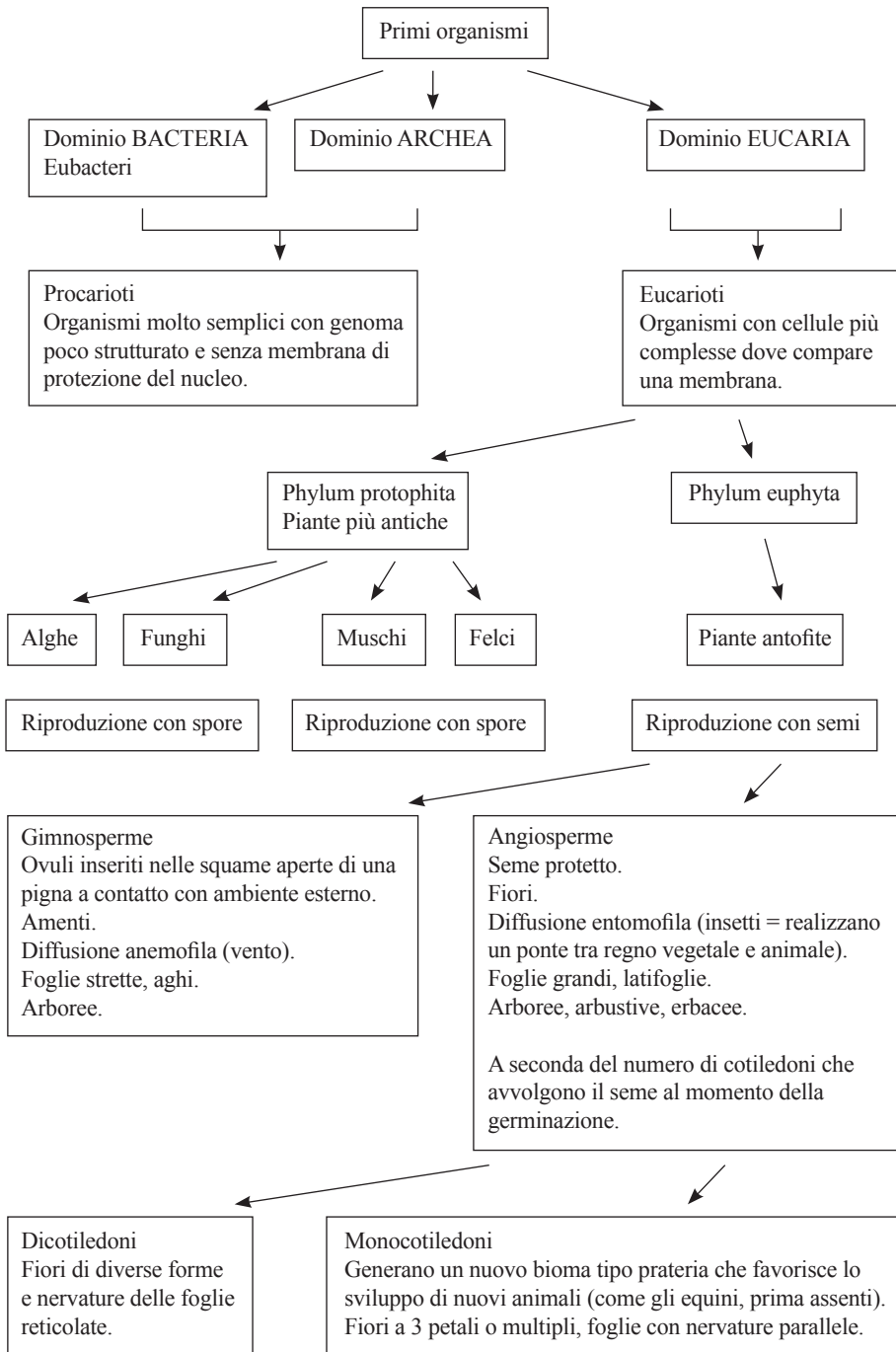
Il regno dei vegetali, come quello degli animali, vide le sue origini nelle acque primordiali dove, come sappiamo, comparvero le prime forme di vita in seguito a cambiamenti che richiesero alla natura sperimentazioni lunghe millenni. I primi vegetali acquatici capaci di fotosintesi contribuirono in modo essenziale alla creazione dell'atmosfera terrestre che fece da filtro e protezione contro i potenti raggi solari. Fu così possibile la migrazione dei viventi dall'ambiente acquatico alla terra ferma, dove poterono evolversi sviluppando forme sempre nuove e più complesse.

Il percorso suggerito in questa seconda parte intende seguire le stesse trame evolutive, trattando dapprima le piante officinali più antiche, per giungere in seguito a quelle più recenti aventi strutture, architetture e funzioni più complesse, come strategie riproduttive più efficaci.

A differenza di quanto spesso accade nei libri che le descrivono, le piante non verranno quindi presentate in ordine alfabetico, ma seguendo il loro ordine di comparsa sulla Terra (vedi lo schema in basso, di proposito molto semplificato).

Seguiremo quindi la loro storia che, in fondo, come già sappiamo, ha molto in comune con la nostra: un tempo, sotto altre forme, condividevamo lo stesso *medium* acquatico. Pertanto la prima pianta di cui parleremo sarà un'alga (*Fucus vesiculosus* L.) che vive nell'acqua; poi passeremo a piante che necessitano di un ambiente umido per riprodursi, come le felci (*Equisetum arvense* L.), le quali, per disperdere le proprie spore, occupano una zona liminare tra acqua e terra; continueremo il nostro percorso, di famiglia botanica in famiglia botanica, fino a descrivere le piante più "recenti" (anche se stiamo parlando di milioni di anni!) come le *Lamiaceae* (*Lavanda angustifolia* Mill.), che stanno ancora oggi affrontando un processo di modellamento evolutivo. Infine, parleremo di *Liliaceae* (*Asparagus officinalis* L.) e *Poaceae* (ex *Graminaceae*, come *Agropyron repens* P. Beuv.), tra le quali vengono annoverati i cereali, che sono tra le piante più strettamente legate all'uomo, basti pensare che tutte le grandi civiltà hanno avuto un cereale di riferimento (il grano per l'Occidente, il riso in Asia, il mais nelle Americhe, ecc.).

Ogni singola pianta verrà poi presentata mettendo in evidenza il suo profilo botanico, l'habitat in cui vive, la droga di cui ci serviamo, i principali costituenti fitochimici, l'uso tradizionale e moderno, le estrazioni, le dosi consigliate e come utilizzarla in associazione ad altre. Cercheremo da un lato di integrare gli aspetti tradizionali (etnologici, simbolici, mitologici, ecc.) con le acquisizioni scientifiche più recenti, interpretando in questo modo lo spirito dei tempi che sempre più spesso induce la ricerca a confermare le concezioni degli antichi saperi. Siamo convinti che in questo modo le piante officinali risulteranno non dei semplici rimedi, ma dei veri individui vegetali con i quali confrontarsi ogni volta che ne facciamo uso.



8

Famiglie botaniche di maggiore interesse

Di alcune famiglie botaniche abbiamo pensato di dare una descrizione più ampia dal punto di vista morfologico, biochimico e simbolico in quanto le riteniamo assai significative e le più indicate per mettere in luce ancora meglio la dinamica evolutiva del regno vegetale cui abbiamo appena accennato.

Pinaceae e Cupressaceae

Entrambe appartenenti all'ordine delle *Coniferales* (*Pinales*), queste famiglie annoverano buona parte degli **alberi più antichi** attualmente presenti sul nostro pianeta.

Le Conifere, così denominate per la **particolare struttura riproduttiva** (chiamata cono, pigna o strobilo), sono attualmente diffuse in tutto il mondo, con preferenza per le zone montagnose e rocciose.

Forti e adattabili alle condizioni più difficili, resistenti al grande freddo, spiccano sulle vette più alte, ultimi rappresentanti arborei prima della comparsa della landa, dove regna incontrastata l'Erica.

Morfologia

Pinaceae e *Cupressaceae* sono per lo più **alberi**, anche se non mancano **grossi e robusti cespugli**, come nel caso del Ginepro.

Sono **sempreverdi** le cui foglie restano sui rami per cinque anni o più, sebbene ogni primavera ne germoglino e se ne aggiungano di nuove.

Si tratta di individui vegetali robusti e resistenti una volta raggiunta la maturità, che tuttavia crescono lentamente, sotto l'ombra protettrice degli altri alberi adulti della stessa specie. Alcuni hanno addirittura un aspetto fragile, si pensi al giovane Abete, oppure poco definita, come il piccolo Cedro che solo da adulto presenterà rami grandi e dalla caratteristica forma a palco, che lo identificano e lo differenziano, mentre da giovane è poco dissimile da altre Conifere.

Gli aspetti morfologici caratteristici di queste famiglie riguardano l'andamento del tronco e dei rami, la forma delle foglie e delle pigne.

Basta un semplice sguardo per comprendere che la **verticalità** è l'elemento centrale, l'aspetto che nella loro struttura gioca un ruolo primario. Anche i rami sembrano piccoli fusti secondari dove regna la linearità. Questo tratto è più evidente nelle *Pinaceae* dove prevale il tronco solitario, lungo e alto, mentre le *Cupressaceae* sono più propense a ramificare.

La stessa morfologia domina le foglie che sono **aghiformi** e che in alcune specie (per esempio Thuja e Cipresso) tendono ad assomigliare a squame che ricoprono lo stelo. Tale aspetto permette alle specie appartenenti a queste famiglie di disperdere poca acqua e resistere così a condizioni ambientali cui le latifoglie non saprebbero sopravvivere.

Anche nelle **pigne** continua lo stesso imprinting morfologico: esse non sembrano altro che rami terminali circondati da "foglie" o "petali" lignificati, la loro forma è perlopiù allungata, conica, più raramente sferica (galbuli del Cipresso), ma sempre compatta. Alle ascelle dei coni si trovano stami o pistilli privi di uno strato che faccia loro da protezione, caratteristica che inserisce queste piante tra quelle a "seme nudo" (tale è il significato del termine Gimnosperme).

La diffusione è **anemofila**, ovvero affidata al vento, un tipo di strategia riproduttiva più arcaica di quella messa in atto dalle piante comparse in seguito le quali, grazie alla diffusione entomofila, stabiliscono per mezzo dei fiori un contatto con gli insetti, facendo da "ponte" tra regno vegetale e regno animale.

I loro frutti sono semi oleosi, come i ben noti pinoli.

Fitochimica

Tra i principi attivi più interessanti e caratteristici ricordiamo gli **oli essenziali**, prodotti del metabolismo secondario che ritroveremo solo molto più avanti nel percorso evolutivo del regno vegetale, ovvero nelle *Apiaceae* (come Anice e Finocchio) e soprattutto nelle *Lamiaceae* (come Lavanda e Menta). Le Conifere sintetizzano anche **balsami** e **resine**, che essudano dal loro tronco e dalle pigne.

Aspetto farmacologico

Le proprietà **balsamiche**, **antisettiche** e **battericide** degli oli vegetali, delle resine e dei balsami si esplicano in particolar modo a livello delle **vie respiratorie**, di quelle **urinarie** e del **digerente**.

Degna di nota è la presenza di bisflavonoidi nel Ginepro, principi fitochimici attivi sul **sistema circolatorio** presenti solo in un'altra grande pianta arcaica tra quelle di cui parleremo, il Ginkgo biloba, anch'esso attivo su questo distretto dell'organismo.

Nella moderna fitoterapia oltre agli oli essenziali da queste piante si ottengono interessanti rimedi come Tinture Madri e Macerati Glicerinati.

Riferimenti analogici

Le Conifere sono tra gli alberi colonizzatori per eccellenza con la Betulla e l'Ontano; esse rappresentano l'**inizio e il rinnovamento** della foresta. A differenza delle *Betulaceae* tuttavia, più vivaci e dinamiche, le *Pinaceae* e le *Cupressaceae* occupano un posto più vicino al mondo minerale.

Pur essendo alberi che rinnovano la foresta, sono al contempo percepiti come ultimi testimoni di epoche remote. Il senso dell'eterno è certamente una delle principali impressioni che l'uomo prova trovandosi dinanzi a queste piante, soprattutto per la **forza verticale** che emana dal loro portamento. Anche quando in alcune specie le forme tendono a contorcersi (si pensi per esempio a Ginepro), si tratta pur sempre di esemplari che crescono isolati, sulle rocce, in alto, sulle sommità delle montagne.

Il loro carattere identificativo, ovvero lo slancio verso il cielo e la luce, si coniuga alla tenacia e alla solidità che li radica fortemente alla terra. Le Conifere trasmettono infatti l'idea della densità, della forza, oltre che dell'**austerità**, della **maestosità** e del **silenzio**. Chi ha camminato anche una sola volta in un bosco di Conifere ha certamente percepito un senso di profonda calma e pace, ma anche una certa distanza del mondo vegetale, quasi si stesse attraversando una cattedrale verde che indica con le sue guglie il cielo.

Le Conifere uniscono più di altre piante la terra, fatta di sostanza minerale, al luminoso cielo, abitato dagli imperativi più alti a cui l'uomo possa ispirarsi. Il profumo balsamico che emanano non ricorda forse l'incenso delle chiese? Quando ci si trova tra le Conifere si è in presenza di qualcosa di antico che si colloca quasi all'origine della Creazione e dinanzi a forze che la proteggono e la perpetuano.

Non è un caso che proprio alle *Pinaceae* appartenga l'Abete, simbolo del Natale, la **festa del ritorno della luce** nella tradizione cristiana, o del passaggio della Luce salvifica, il Cristo, sulla Terra. Un momento in cui risuona l'invito ad aprirsi alla spiritualità, al cielo, alla divinità.

Come sappiamo questa festa è una declinazione di più antichi rituali che onoravano la luce: ancora prima dell'era cristiana, nei giorni prossimi al **solstizio d'inverno**, momento che segna un allungamento del fotoperiodo, cominciò ad affermarsi l'usanza di adornare

un sempreverde con luci, noci, mele e dolci, per scongiurare l'avanzata delle tenebre e festeggiare la vittoria del sole, del calore, della vita e della prosperità. La scelta di un albero sempreverde era un modo per sottolineare ulteriormente il **potere della vita di rinnovarsi perennemente** e di riuscire sempre a riemergere dal freddo e dal buio invernali, simboli della morte e dell'oblio. I sempreverdi sono anche piante del **ricordo imperituro** (si pensi ai Cipressi nelle vicinanze dei cimiteri) e della testimonianza delle generazioni passate che vegliano sui vivi.

La luce, forza delle vette dove le Conifere crescono, è anche quell'elemento che con la sua presenza **definisce i confini e le forme**. Rendendo visibile, essa fissa, distingue e **crystallizza**.

Nei **ritmi di crescita** queste piante sembrano frenate, esse non seguono l'anno solare, ma risultano molto più lente a ulteriore testimonianza della loro arcaicità. Si pensi che le gemme primaverili possono continuare a crescere fino all'autunno e che le foglie aghiformi possono rimanere sui rami per molto tempo, addirittura per undici anni in un Abete! Anche la fruttificazione trascende l'anno solare: le bacche di Ginepro, per esempio, impiegano tre anni prima di essere mature.

Tali ritmi lenti, fuori dalla consueta cadenza annuale, portano queste piante quasi fuori dal tempo, garantendo loro un'esistenza lunga e il raggiungimento di dimensioni straordinarie.

La forte inibizione nella crescita è dovuta, secondo il pensiero steineriano, all'**influsso di Saturno**, pianeta che governa questa famiglia botanica. Che il suo dominio tenda a contrarre e indurire lo si vede anche nel fatto che molte specie raggiungono la piena maturità solo dopo che questo pianeta ha compiuto un ciclo completo lungo quasi trent'anni!

La compattezza, la rigidità e la densità racchiudono però un **centro di calore** che permette alle Conifere di sopravvivere in ambienti molto freddi. È ancora un tratto caratteristico dovuto all'influenza di Saturno, pianeta potente e lento, che dura e preserva, e che custodisce il ricordo di un antico cosmo calorico precedente l'attuale sistema solare, dove questo pianeta è collocato a fredde distanze siderali. Sul piano biochimico questa immagine si concretizza nelle Conifere con la **sintesi di oli essenziali, balsami e resine**. Gli uomini ne ottennero combustibili per le lampade a olio, pece (da dove deriva l'etimologia di *Picea*, Pino) e catrame usati per impermeabilizzare e rendere imputrescibile il legno, per farlo quindi durare nel tempo.

Dal punto di vista fitoterapico queste sostanze sono state da sempre utilizzate per la cura delle **malattie da raffreddamento** e per il trattamento di quelle affezioni ove è necessario **portare calore**, come le sindromi reumatiche. Non manca un effetto **neurotonico**, dove l'azione sul sistema nervoso (per sua natura tendente al freddo) risulta di tipo calmante, pacificante, **centrante**: Rudolf Steiner (1861-1925) consigliava alle persone nervose e troppo sensibili dei bagni con un decotto di bacche di Ginepro, foglie di Abete e fiori di Sambuco.

Un ultimo aspetto di queste qualità caloriche è rappresentato dai semi che contengono **oli grassi**.

Sul piano analogico, i rimedi ottenuti dalle piante di questa famiglia botanica sostengono un aspetto particolare dell'**identità e della struttura dell'individuo**, quella rappresentata dal sistema **osteosarticolare**, dalla **pelle** e dall'**apparato respiratorio**, dall'**immunitario**.

L'effetto non riguarda solo il corpo, ma ovviamente anche la **coscienza** che tale corpo abita, l'identità stessa della persona umana. Dare un sostegno affinché la crescita osteoar-

9

Schede monografiche

Fucus		
Equiseto		
Ginkgo biloba		
Abete bianco]	<i>Pinaceae e Cupressaceae</i>
Pino		
Cedro del Libano		
Cipresso		
Ginepro		
Escolzia		
Fumaria		
Amamelide		
Platano		
Olmo		
Luppolo		
Fico		
Ortica		
Noce]	<i>Juglandaceae, Fagaceae e Betulaceae</i>
Castagno		
Betulla		
Ontano		
Carpino		
Nocciolo		
Iperico		
Tiglio		
Viola		
Passiflora		
Pioppo		
Mirtillo nero]	<i>Ericaceae</i>
Mirtillo rosso		
Uva ursina		
Sanguinello		
Ribes nero		

Agrimonia	}	<i>Rosaceae</i>
Regina dei prati		
Rosa canina		
Rovo		
Lampone		
Biancospino		
Prugnolo		
Sorbo		
Olivello spinoso	}	<i>Fabaceae</i>
Meliloto		
Senna		
Frangula		
Lino	}	<i>Apiaceae</i>
Acero		
Ippocastano		
Angelica		
Centella asiatica	}	<i>Lamiaceae</i>
Genziana		
Rosmarino		
Lavanda		
Salvia	}	<i>Asteraceae</i>
Melissa		
Marrubio		
Piantaggine		
Psillio	}	<i>Asteraceae</i>
Verbasco		
Artiglio del diavolo		
Olivo		
Valeriana		
Valeriana rossa		
Camomilla		
Achillea		
Calendula		
Arnica		
Echinacea		
Tarassaco		
Bardana		
Carciofo		
Cardo mariano		
Crisantello amer.		
Elicriso		
Enula		
Pilosella		
Verga d'oro		

9. *Schede monografiche*

Gramigna
Asparago
Rusco



Poaceae e Liliaceae

FUCUS QUERCIA MARINA

Fucus vesiculosus L.
Famiglia: *Fucaceae*
Ordine: *Fucales*

Etimologia del nome

Fucus, dalla parola greca per “alga”.

Vesiculosus, a causa della forma bitorzoluta delle sacche contenenti aria, simili a vesciche.

Habitat e profilo botanico

Originaria dei mari freddi delle coste atlantiche, in Europa è particolarmente diffusa sui litorali bretoni, gallesi e scozzesi. Le fronde raccolte sulla spiaggia vengono lavate ed essiccate direttamente sui moli.

È un'alga frondosa che può raggiungere il metro di lunghezza. Le fronde, di colore bruno-olivastro, si dipartono da un tallo che permette a queste alghe di ancorarsi a rocce e fondali, creando quelle che possono essere definite delle “praterie” sottomarine.

Dapprima lineari, le fronde si ramificano dicotomicamente e sono percorse da una nervatura mediana lungo la quale sono disposte caratteristiche vescicole aerifere chiamate aerocisti, che permettono il galleggiamento e che mantengono la loro forma ovoidale anche dopo l'essiccazione. All'estremità, le fronde presentano dei ricettacoli che costituiscono i corpi riproduttori contenenti le spore.

Tradizione

Nei Paesi che si affacciano sulle coste atlantiche *Fucus* era il rimedio sovrano delle costituzioni pletoriche. Veniva utilizzato per il trattamento dell'obesità, dell'ipotiroidismo e del gozzo.

In uso sia interno che esterno, sottoforma di impacchi, era impiegato in caso di dermatosi e adenopatie (come le scrofule, caratterizzate da infiammazioni dei linfonodi del collo con tumefazioni). Veniva inoltre applicato esternamente per trattare reumatismi e slogature.

Riferimenti analogici

Come tutte le alghe, anche il *Fucus* conosce solo la luce e l'acqua, ma non la terra solida, non si connette a un nucleo compatto. Non ha radici né fiori e mette in evidenza solo l'apparato fogliare. Trasmette così l'immagine di qualcosa che sia privo di forza, tono, vigore, che fluttua e che si fa trasportare.

Analogicamente Fucus è il rimedio per le persone ipotiroidiche che, come conseguenza di questo stato, hanno ritmi fisici e mentali meno vivaci e che generalmente, per costituzione, tendono alla lentezza, alla pesantezza, al linfatisma e/o al freddo.

PARTI UTILIZZATE: TALLO.

Viene sminuzzato in frammenti lamellari.

La qualità della droga viene verificata rompendo le lamelle: qualora si presentassero troppo elastiche questo denuncerebbe una cattiva essiccazione. Deve inoltre essere priva di infiorescenze o residui calcarei.

Ha odore salmastro, poco piacevole, marino, sapore salato e mucillaginoso.

Tempo balsamico: estate-autunno.

Fitochimica

Polifenoli, tetraterpeni, polisaccaridi (acido alginico), lipidi polari solfati, sulfonati, iodio, arsenico, bromo.

Bersagli

- Tiroide.
- Apparato gastroenterico.
- Sistema immunitario.

La sua attività

- **Stimolante endocrino:** lo iodio **attiva la tiroide** accrescendo la sintesi di ormoni tiroidei.
- **L'effetto dimagrante** attribuito a Fucus è relativo all'attivazione del metabolismo basale (aumento del consumo di energia) e alla presenza di arsenico che, interferendo con la normale produzione di energia (rende inutilizzabile quella immagazzinata nell'ATP), induce l'organismo a mobilitare i grassi di riserva per ottenere, seguendo altre vie metaboliche, l'energia di cui necessita.
- **Azione eparino-simile**, che determina una modificazione della **coagulabilità ematica** con effetti antitrombotici e antisclerotici.
- **Azione sul gastroenterico:**
 - **saziente:** l'alga assorbe acqua e gonfiandosi induce un senso di sazietà;
 - **protettiva:** l'alga, creando uno strato che ricopre le pareti, determina in caso di mucose irritate un'azione identica a quella realizzata dalle piante a mucillagini (es. *Malva officinalis* L.), formando uno strato che lenisce l'infiammazione;
 - **lassativa:** azione di tipo meccanico sempre collegata all'alga che gonfiandosi crea una massa e induce lo stimolo peristaltico.
- **Attivazione e modulazione immunitaria:** azione di tipo coadiuvante dovuta ai polisaccaridi che stimolano la differenziazione dei linfociti. Ha inoltre attività antinfiammatoria.
- **Ipocolesterolemizzante:** per azione dell'alga che riduce il riassorbimento del colesterolo, facilitandone l'eliminazione intestinale, e della stimolazione metabolica conseguente all'attivazione tiroidea.
- **Mucolitica.**
- **Diuretica.**
- **Antibiotica.**

Per cosa è indicato

- **Obesità:** nei soggetti in cui si riscontra un **rallentamento metabolico (ipotiroidismo)**. Si tratta di individui pletorici con problematiche che possono orientarsi verso l'ipercoagulabilità ematica e la dislipidemia.
Alcune associazioni: Betulla TM, Fumaria TM, Pilosella TM, Tarassaco TM, Betulla linfa MG, Rosmarino MG.
- Attivazione della **reattività del sistema immunitario** in soggetti ipostenici.
- Carenza di oligoelementi.

Estrazioni e quantità consigliate

Verificare l'origine: vanno evitati i luoghi inquinati, in quanto le alghe in genere tendono a fissare i metalli pesanti.

- Infuso: 1/1,5 g/dì per 2-3 settimane.
- TM: 30 gocce per 3 v/dì, in cicli di 2-3 settimane intervallati da 2 settimane di sospensione.
- EF: 20 gocce per 3 v/dì, anche in questo caso in cicli intervallati da pause.
- ES: 150 µg/dì, distribuiti in 2-3 assunzioni.

Tossicità e controindicazioni

Un dosaggio che superi le dosi giornaliere consigliate può indurre o aggravare uno stato di ipertiroidismo con manifestazioni come tremori, irritabilità, tachicardia, insonnia.

Non utilizzare per più di 2-3 settimane per evitare ipertiroidismo indotto.

Controindicato in caso di **ipertiroidismo, disturbi cardiaci, ipertensione, gravidanza e allattamento**, uso di farmaci **anticoagulanti**.

EQUISETO

CODA CAVALLINA

Equisetum arvense L.
Famiglia: *Equisetaceae*
Ordine: *Equisetales*

Etimologia del nome

Equisetum, dall'unione delle parole latine *equi*, “cavallo” e *setum*, “setola”, “crine”, con riferimento alla forma delle foglie simili ai crini della coda del cavallo. Da qui deriva anche il nome volgare.

Arvense, da *arvum*, “campo”, per significare che si tratta di un'erba che cresce nei prati.

Habitat e profilo botanico

Quella delle *Equisetaceae* è la sola famiglia botanica che ancora oggi annovera forme viventi appartenenti all'ordine delle *Equisetales*, mentre delle altre non restano che fossili.

Originarie del periodo Carbonifero, queste piante popolavano insieme a felci e lycopodi l'intero pianeta. Si pensa siano state la principale fonte alimentare per gli erbivori dell'epoca, quando ancora l'uomo non aveva fatto la sua comparsa.

La struttura dell'Equiseto e la sua morfologia sono dunque molto antiche. Tuttavia, quello che in tempi preistorici era un albero che poteva raggiungere i 20-30 metri, oggi è un'erba perenne alta dai 20-30 cm fino a 1 metro.

Diffuso in tutti i continenti, con eccezione dell'Australia, fino a 2500 metri, l'Equiseto cresce su terreni sia silicei che calcarei, ama i luoghi umidi e ombrosi, i campi dove il drenaggio è scarso e il terreno tende a essere argilloso. Raramente lo si trova isolato, cresce infatti spesso in colonie.

Presenta un rizoma sviluppato, sottile, nero, dal quale si originano due tipi di cauli, uno fertile e l'altro sterile. Il caule fertile compare in primavera, è privo di clorofilla e formato da nodi che presentano una guaina membranosa scura; ogni caule termina in una spiga giallastra dove si trovano le spore.

I cauli sterili compaiono invece in estate. Di color verde per la presenza di clorofilla, presentano numerosi nodi e internodi.

Tradizione

Plinio, Dioscoride e Galeno lo consigliavano come diuretico in caso di litiasi renale, come emostatico e cicatrizzante per curare le piaghe e le ulcere sia esterne sia interne; il suo succo era considerato un ottimo antiemorragico. Veniva inoltre utilizzato in caso di disturbi ai polmoni, nella tosse, in caso di gotta e per arrestare la dissenteria.

Nel 1588 Teodoro Tabernaemontanus ne preconizza l'impiego in forma di polvere come rimineralizzante nei tubercolotici, un uso che verrà ripreso nel 1900 da Leclerc. In effetti, sembra che la recettività alla tubercolosi sia inversamente proporzionale al contenuto di silicio nel tessuto polmonare.

Nel 1800, l'abate Kneipp lo considerava principalmente un antiemorragico.

In seguito, l'uso di Equiseto è stato confinato al trattamento di disturbi di ossa e reni.

Usato come pianta alimentare in fitoalimenturgia, il Mattioli ricorda che i germogli del caule fertile erano un cibo quaresimale; venivano consumati cotti e fritti, come ingredienti delle frittate di primavera.

Riferimenti analogici

Molto ricco di minerali, in particolare di silicio, Equiseto si pone da un punto di vista evolutivo come pianta di passaggio tra il mondo minerale, duro e compatto, e quello vegetale più fluido e vitale. Esso si pone inoltre a metà tra l'ambiente terrestre e quello acquatico (necessita infatti di un ambiente umido per potersi riprodurre).

Il suo rizoma, molto ramificato, suggerisce un'idea di fluidità; sembra infatti quasi scorrere nel terreno, come se fosse un rivolo d'acqua. La struttura dello stelo e delle fronde è invece composta da elementi cilindrici giustapposti, rigidi. Tuttavia, lo stelo è cavo al suo interno, dove viene quindi riservato un grande spazio all'aria.

Il principio mineralizzante, cristallizzante e quello mobile, fluido e dissolvente sono dunque racchiusi in Equiseto e nelle sue proprietà.

Secondo la teoria delle segnature, la sua forma rimanda immediatamente allo scheletro umano. Si pensi ai nodi sovrapposti che costituiscono il caule della pianta e alle fronde che da esso si dipartono con un andamento radiale, in cui è facile ravvisare la forma della colonna vertebrale e le strutture a essa collegate (cranio, cassa toracica e bacino), che si sviluppano in senso orizzontale.

Oltre alla forma, la grande presenza di minerali, silicio in particolare, pone questa pianta sotto il governo di Saturno, pianeta che rappresenta il principio di concentrazione, contrazione, fissazione, stabilità.

Il silicio, tuttavia, non costruisce e sostiene solo dall'"interno", ma è anche un elemento formativo, che delimita e stabilisce un confine. Nel corpo umano se ne trovano infatti grandi concentrazioni nella pelle, nelle unghie e nei capelli, i "confini esterni", strutture che svolgono tra le altre una funzione di difesa e di "separazione" dal mondo esterno.

Quindi Equiseto è sia struttura interna (scheletro), sia definizione esterna (pelle e annessi).

L'elemento di fluidità che lo caratterizza, il suo aspetto che potremmo definire "acqua", lo ricollega invece al rene. È infatti un rimedio diuretico e antilinfatico. Ricordiamo che la Medicina Tradizionale Cinese stabilisce un collegamento tra le ossa e il Movimento Rene.

Possiamo perciò riassumere dicendo che dove è lassità Equiseto porta forma, tono, saldezza e durezza, mentre ove vi siano un'eccessiva durezza, cristallizzazione e mineralizzazione le disgrega. Nell'individuo quindi questa pianta sostiene la struttura, ma senza rigidità.

PARTI UTILIZZATE: CAULE STERILE.

Tempo balsamico: aprile/maggio (può estendersi fino a settembre, a seconda delle zone).

Fitochimica

Flavonoidi, steroli, minerali (in alta quantità, soprattutto silicio. Presenti anche potassio, calcio, magnesio, fosforo, zolfo, azoto, alluminio, manganese), polifenoli (acido ferulico, acido caffeico), triterpenoidi (equisetonina).

NB: quella delle *Equisetaceae* è tra le famiglie botaniche più ricche di silice con le *Diatomee* e le *Poaceae* (ex *Graminaceae*): una caratteristica che è curiosamente condivisa dalle piante più antiche e da quelle più recenti nella storia evolutiva del regno vegetale.

Bersagli

- Tessuti connettivi (osseo in particolare).
- Rene.

La sua attività

- **Rimineralizzante:** grazie all'alta percentuale di silicio che svolge un ruolo primario nella calcificazione ossea e nella mineralizzazione. Facilita inoltre il deposito di calcio.
- **Protezione connettivale:** non solo a livello dello scheletro, ma anche di tendini e cartilagini articolari. Inoltre è stato riscontrato che si tratta di un protettivo del tessuto delle arterie, aorta in particolare. L'Equiseto ritarda i processi di invecchiamento vascolare mantenendo il tessuto elastico e integro (azione di contrasto all'infiltrazione lipidica e alla formazione di ateromi).
- **Antinfiammatoria:** stabilizzazione delle membrane cellulari, in particolare a livello dell'apparato urinario e del connettivo.
- **Diuretica volumetrica e natriurica:** aumenta il filtrato glomerulare grazie al silicio e agli altri minerali che si comportano da diuretici osmotici; al contempo svolge un'azione selettiva intervenendo sulle fosfatasi (azione a livello degli enzimi renali) e favorendo così l'eliminazione di sodio (effetto natriurico).
- **Emostatica:** i flavonoidi sono coinvolti nell'attivazione del sistema di coagulazione, in particolare della conversione di protrombina in trombina.

Per cosa è indicato

- **Carenze minerali:**
 - Squilibri nell'incorporazione del calcio.
 - Crescita ossea, **rachitismo**.
 - **Fratture ossee** (indicato soprattutto per i soggetti che mostrano carenze costituzionali, anziani e donne in fase climaterica, mentre un giovane adulto crea il callo osseo in tempi fisiologici e con minor difficoltà).
 - Indicato nell'**artrosi**, nella **demineralizzazione ossea** (anche in caso di uso eccessivo di diuretici), nell'**osteoporosi**, nella **collagenosi**.
 - **Fragilità di unghie e capelli**.
- Alcune associazioni (artrosi, osteoporosi):* Artiglio del diavolo ES, Centella ES/EF, Ortica TM, Abete MG, Pino MG, Rosa canina MG, Rovo MG.
- **Disturbi connettivali:**
 - **Affezioni articolari:** artrite, tendinite, osteoartrite, osteite, reumatismo degenerativo, infiammatorio, gottoso.
 - **Stati infiammatori perirenali e vascolari** (aterosclerosi, sclerosi aortica, ulcere varicose).

- **Dermatosi**, invecchiamento tissutale (sebbene oggi ci si affidi maggiormente alle piante antiossidanti).
Alcune associazioni: Centella ES/EF, Ribes nero TM/MG, Betulla verrucosa gemme MG, Betulla verrucosa linfa MG.
- **Disturbi dell'apparato urinario:**
 - **Oliguria** con dismetabolie elettrolitiche, **edema**.
Alcune associazioni: Asparago TM, Gramigna TM, Pilosella TM, Verga d'oro TM, Betulla verrucosa linfa MG, Ginepro MG.
 - **Litiasi renale**.
Alcune associazioni: Asparago TM, Crisantello ES/EF, Ginepro MG.
 - **Cistite:** grazie all'importante effetto diuretico.
Alcune associazioni: Uva ursina TM, Mirtillo rosso MG.

In letteratura si trovano altre segnalazioni interessanti, anche se attualmente non risultano primarie data la disponibilità di rimedi più efficaci:

- **Anemie post-emorragiche:** dovute cioè a sanguinamenti che coinvolgono polmoni, stomaco, intestino, vescica, plesso emorroidario e in caso di fibromi uterini. L'effetto è conseguente all'azione emostatica.
- **Ulcera gastro-duodenale, enterite, dissenteria, gengivite, glossite, aftosi.**

Estrazioni e quantità consigliate

- Idroliti: la dose media giornaliera si attesta sui 3-6 g di droga.
 - Decotto: mezz'ora dal momento della bollitura. Azione prevalentemente rimineralizzante e diuretica nella misura in cui viene sfruttato l'effetto osmotico esercitato dai minerali; l'azione sugli enzimi renali non è presente dal momento che flavonoidi, triterpeni e altri principi attivi vengono danneggiati dal calore. Quantità: 2-3 tazze/dì.
 - Infuso: prolungato (10 minuti). Azione diuretica, rimineralizzante e ipouricemizzante. Quantità: 2-3 tazze/dì.
Per assicurare l'assorbimento del silicio, soprattutto se si soffre di ipocloridria (es. soggetti anziani), è consigliabile acidificare utilizzando il succo di mezzo limone o due cucchiaini di aceto di mele per tazza.
- TM: 40 gocce per 3 v/dì.
- EF: 40 gocce per 3 v/dì.
- ES: 2100 mg/dì, distribuiti in 2-3 assunzioni.
- Succo: 20-30 ml/dì. Ottenuto per pressione, è un'estrazione che va scomparendo.

Tossicità e controindicazioni

Esistono rischi solo se confuso con altre specie, in particolare con l'*Equisetum palustre* L. che contiene alcaloidi tossici (palustrina).

Nessuna controindicazione ai normali dosaggi, ma è sconsigliato in caso di **disfunzioni cardiache e renali** (in questo caso, si potrebbe far ricorso all'oligoelemento Si).

GINKGO BILOBA

Ginkgo biloba L.

Famiglia: *Ginkgoaceae*

Ordine: *Ginkgoales*

Etimologia del nome

Ginkgo, dal cinese *yinxing* che significa “albicocca d’argento”.

Biloba, dal latino, “con due lobi”, per la forma delle foglie.

Habitat e profilo botanico

Originario della Cina, il *Ginkgo biloba* era diffusissimo nel periodo Terziario. In quanto unico superstite non solo della propria famiglia botanica, ma anche dell’ordine, venne definito da Darwin un vero e proprio “fossile vivente”.

La specie naturale sembra si sia estinta attorno al 1000 a.C., quando comunità di monaci cinesi ne intrapresero la coltivazione, preservandola dalla scomparsa. In Occidente giunse solo all’inizio del 1700, dove ancora oggi è molto diffuso e utilizzato anche come pianta ornamentale per la bellezza delle sue foglie, verdi durante la bella stagione e giallo dorate in autunno, e per la sua resistenza. Il *Ginkgo biloba* si adatta infatti ad habitat e climi molto diversi, mostrandosi in grado di sopravvivere alle temperature più rigide (anche fino a -35°!) e alla penuria d’acqua. Immune da funghi e parassiti, resiste bene anche ai gas inquinanti delle metropoli contemporanee.

A differenza di Equiseto, questa pianta antichissima non ha mai mutato le proprie caratteristiche morfologiche. È un grande albero dioico, cioè con individui maschili e femminili. I primi si sviluppano maggiormente e sono caratterizzati da un portamento molto slanciato, mentre i secondi possiedono una chioma più rotondeggiante.

Le foglie, dalla particolare forma a ventaglio composto da due lobi, si dispongono lungo il ramo con un andamento a spirale.

La propagazione dei semi avviene per via anemofila. I fiori maschili di colore giallo compaiono in primavera, mentre quelli femminili in estate. Il frutto è una bacca (arillo) dall’odore sgradevole e dalla polpa tossica.

La crescita di questa pianta è lenta, ma gli esemplari più longevi (40-45 anni) possono raggiungere i 40 metri di altezza e 1,5 metri di diametro.

Tradizione

Il *Ginkgo biloba* è considerato una delle prime piante di cui si sia fatto un uso medicinale. Citato nel *Ben Cao*, il più antico trattato di materia medica cinese (I secolo a.C.), era utilizzato per le proprietà delle sue foglie e dei suoi semi. Le prime venivano impiegate per migliorare la circolazione vascolare (soprattutto del cervello) e per trattare disturbi come asma e tosse, mentre i secondi, una volta tostati, servivano contro l’asma e la bronchite, ma anche per risolvere disturbi ginecologici come la leucorrea.

La tradizione cinese considera il Ginkgo un rimedio adatto a risolvere la stagnazione di sangue e di *Qi*, che causa non solo problemi circolatori come varicosità, flebiti, trombosi, ma anche un senso di costrizione al petto, respiro affannoso, tosse spasmodica, palpitazioni e affaticamento. È altresì un sostegno dell'energia essenziale del Rene che quando è insufficiente causa distrazione, cattiva memoria, scarsa lucidità e invecchiamento precoce.

Riferimenti analogici

La sua resistenza, la sua capacità di attraversare i secoli, le sue foglie d'oro ne hanno fatto una pianta sacra (usata per circondare templi e altri luoghi santi nell'antica Cina) e una pianta di lunga vita. Così l'individuo che vi fa ricorso ha necessità di recuperare lo "smalto" perduto, la capacità di concentrazione, la memoria. Come Ginkgo resiste a situazioni stressanti ambientali e all'inquinamento, allo stesso modo l'individuo che ne ha bisogno necessita di contrastare lo stress e i suoi effetti nocivi, prevenire i danni vascolari, ossigenare attraverso una rete capillare efficiente i tessuti dell'organismo.

PARTI UTILIZZATE: FOGLIE.

Tempo balsamico: giugno-luglio.

Fitochimica

Flavonoidi, catecoli, bisflavonoidi, diterpeni (ginkgolidi A,B,C), polifenoli, steroli.

Bersagli

- Vasi: capillari, vene, arterie.
- Microcircolo cerebrale.
- Apparato respiratorio: mucosa respiratoria e muscolatura liscia bronchiale.
- Parete gastrointestinale.
- Cute.

La sua attività

- **Antiradicalica e radical scavenger:** grazie all'azione di flavonoidi e bisflavonoidi protegge la membrana cellulare dalla perossidazione lipidica causata dai radicali liberi, prevenendo i processi di invecchiamento che sono caratterizzati da una ridotta capacità riparativa. Inoltre i radicali liberi vengono eliminati con maggiore efficienza.
- **Anti-PAF** (Fattore di Aggregazione Piastrinica): il PAF è uno dei mediatori dell'infiammazione sia acuta sia cronica. I ginkgolidi e altri principi attivi del fitocomplesso intervengono contrastando l'azione del PAF con un risultato che riguarda da un lato l'aggregazione piastrinica, con conseguente riduzione del rischio ischemico e trombotico, e dall'altro l'interruzione della cascata infiammatoria con conseguenti effetti sul piano del **sistema immunitario** (vedi l'attività antinfiammatoria).
- **Vasoprotettiva.**
 - **Capillari:** protegge l'endotelio, contrasta la permeabilità vasale (azione antiedemigena), diminuisce la stasi ematica e accresce la perfusione sanguigna nei tessuti.
A livello cerebrale: azione antiossidante con conseguente effetto nootropo (sostegno delle funzioni cognitive) e miglioramento della memoria. Effetti positivi si riscontrano anche a livello dell'orecchio interno e della retina con un risultato che giustifica la

catalogazione di *Ginkgo biloba* tra le piante di “lunga vita” da parte della tradizione orientale.

A livello polmonare: l'azione anti-PAF si riflette in questa sede con un effetto spasmolitico, antiallergico e antiasmatico. Grazie alla protezione dell'integrità strutturale e funzionale della membrana capillare, si ottiene inoltre un miglioramento dello scambio gassoso.

A livello gastroenterico: azione spasmolitica e antinfiammatoria. Riduce i danni causati dalle sostanze proinfiammatorie (PAF e leucotrieni) alla parete gastroenterica.

A livello renale: protezione dei microvasi arteriosi.

A livello cutaneo: migliora l'irrorazione, svolge un'azione protettiva e antinfiammatoria.

- **Vene:** associa l'azione spasmolitica al sostegno del tono tissutale dei vasi. Vengono contrastate sia la tendenza all'aggregazione sanguigna e allo spasmo collegati ai processi infiammatori, sia la propensione della tonaca vasale a rilassarsi e formare anse. L'azione flebotonica è sostenuta anche da un miglioramento della regolazione vasomotoria in presenza di iperfunzionalità adrenergica (anche in questo caso si apprezza un'azione spasmolitica).
- **Arterie:** azione di tipo spasmolitico sulla muscolatura liscia, con conseguente vasodilatazione e di rimando abbassamento della pressione arteriosa. Antiarteriosclerotico e antitrombotico.
- **Regolazione della secrezione sebacea:** sia in caso di ipofunzionalità (pelli asfittiche, devitalizzate) sia in caso di iperseborrea.
- **Antinfiammatoria:** l'inibizione del PAF blocca la cascata infiammatoria (rilascio di istamina, trombossani, leucotrieni, interleuchine, TNF) in situazioni allergiche e in caso di infiammazione sia acuta sia cronica.

Per cosa è indicato

- **Disturbi circolatori:** teleangectasie, edemi, cellulite, morbo di Raynaud, porpora, varici, flebiti, arteriti, claudicatio intermittens.
Alcune associazioni (microcircolo): Amamelide TM, Centella EF/ES, Mirtillo nero ES/TM, Meliloto TM, Rusco ES/TM, Ginkgo MG, Sorbo MG.
Alcune associazioni (macrocircolo): Cipresso TM, Ippocastano MG, Ginkgo MG, Nocciolo MG, Pioppo MG, Rovo MG.
- Riduzione della capacità di **concentrazione** e della **memoria, confusione mentale:** sia nei soggetti anziani sia nei soggetti ancora giovani, ma sottoposti a forte stress ossidativo dovuto per esempio a ritmi di vita stressanti e cattive pratiche igieniche come fumo, alimentazione scorretta, ambienti inquinati, ecc.
Alcune associazioni: Centella EF, Melissa TM.
- **Tinnitus, ipoacusia,** disturbi della **circolazione oculare** (cataratta).
Alcune associazioni: Mirtillo nero TM/ES.
- **Ipertensione,** come coadiuvante.
- **Aterosclerosi,** rischio trombotico e ischemico.
Alcune associazioni: Biancospino ES/TM, Nocciolo MG, Olivo MG, Pioppo MG, Tiglio MG.
- Stati **asmaticiformi** allergici e non allergici con broncocostrizione, dispnea.
Alcune associazioni: Marrubio TM, Verbascio TM, Piantaggine TM, Carpino MG, Ribes nero MG.

- Squilibri nella **circolazione renale**.
- **Spasmofilie gastrointestinali**, con danni tissutali alla mucosa e produzione di sostanze ossidanti: intolleranze, allergie, morbo di Crohn, stipsi cronica, sindrome del colon irritabile (IBS), ecc.

Alcune associazioni: Piantaggine TM, Fico MG, Rosmarino MG, Mirtillo rosso MG.

- **Pelle secca** e senescente o **tendenze iperseborroiche, stati allergici cutanei** (orticaria, acne rosacea).

Alcune associazioni: Bardana TM, Viola TM, Cedro MG, Olmo MG, Platano MG.

Estrazioni e quantità consigliate

Ginkgo biloba è una pianta che presenta tutte le sue qualità salutistiche se le diverse forme estrattive vengono associate. In particolare l'associazione della Tintura Madre e dell'infuso permette di ottenere l'azione congiunta di flavonoidi, bisflavonoidi e ginkgolidi.

- Infuso: 2-5 g di droga al giorno, in 2-3 tazze/dì.

Presenti soprattutto flavonoidi e bisflavoni (azione antiossidante).

- TM: 30 gocce per 3 v/dì.

Questa estrazione mette in evidenza soprattutto l'azione anti-PAF dei ginkgolidi, anche se sappiamo che, data la presenza del fitocomplesso, l'azione di una TM non è limitata a quella di singoli principi attivi, ma è più articolata e complessa.

- EF: 20 gocce per 3 v/dì.

- ES: 300 mg/dì, suddivisi in 2-3 assunzioni.

L'azione si focalizza in modo più spiccato sul sostegno circolatorio e come antispasmodico bronchiale.

Tossicità e controindicazioni

Effetti collaterali occasionali non gravi sono dovuti prevalentemente a sovradosaggio; in questi casi si possono accusare mal di testa, stanchezza, secchezza delle fauci, disturbi gastrici e intestinali, riduzione dell'appetito.

In rari casi sono state osservate sensibilizzazioni allergiche con dermatiti.

Non presenta alcuna controindicazione se assunto ai normali dosaggi.

Sempre controindicato in **gravidanza e allattamento**, dal momento che il PAF nei primi mesi della gravidanza interviene nella comunicazione neuronale delle aree del cervello; l'uso di Ginkgo potrebbe causare problematiche a livello del cervello del feto e/o favorire un'attività di tipo spasmolitico a livello uterino.

Interagisce con molti farmaci di sintesi, primi fra tutti gli **anticoagulanti-antiaggreganti** (compresi gli antinfiammatori); ne è dunque **sconsigliato l'uso durante la terapia farmacologica**.

Scheda comparativa	
Ginkgo TM	Antiossidante e radical-scavenger, presenta un'azione antiaggregante molto marcata, è attivo su vasi di diverso calibro, ha note antiallergiche.

Cipresso TM	Concentra la sua attività sul sistema venoso, con particolare tropismo per i vasi di grosso calibro del bacino e degli arti inferiori. Svolge inoltre un'attività ormono-simile.
Mirtillo nero TM	Antiossidante, la sua azione si focalizza maggiormente sui microvasi.

PARTI UTILIZZATE: GEMME.

Bersagli

- Circolo venoso, arterioso, microcircolo.
- Apparato respiratorio.
- Cute.

La sua attività

A differenza di altri MG, nel caso di Ginkgo l'attività salutistica è sovrapponibile a quella delle altre estrazioni che abbiamo appena esaminato, ma con un'importante differenza: presenta infatti il vantaggio di **poter essere utilizzato in associazione a farmaci senza pericolo di effetti collaterali**. Questo ne fa un rimedio utilizzabile per lunghi periodi, molto adatto per quei casi in cui si sia instaurata una cronicità.

- **Protettiva degli endoteli vasali:** migliora la perfusione e l'ossigenazione tissutale.
- **Antiaggregante piastrinica,** riduce le tendenze trombotiche. L'azione anti-PAF contribuisce inoltre all'inibizione dei processi flogistici e dello spasmo.

Per cosa è indicato

- **Disturbi vascolari con lesioni degenerative e alterazione degli endoteli:**

- aggregazione piastrinica con tendenze trombotiche e ischemiche;
- danno ischemico e senescenza cerebrale.

Alcune associazioni: Ginkgo TM, Meliloto TM, Regina dei prati TM, Ontano nero MG.

- **Fragilità capillare** e problemi alla circolazione periferica (naso, dita di mani e piedi).
- **Alterazioni vascolari e arteriose.**

Alcune associazioni: Amamelide TM, Centella EF/ES, Ginkgo ES/TM, Meliloto TM, Rusco TM/Pomata, Biancospino MG, Castagno MG, Ippocastano MG, Sorbo MG, Mirtillo nero MG, Pioppo MG, Sanguinello MG, Achillea Oleolito.

- **Allergie respiratorie.**

Alcune associazioni: Cipresso TM, Elicriso TM, Piantaggine TM, Carpino MG, Ontano nero MG, Ribes nero MG, Rosa canina MG.

- **Allergie cutanee.**

Alcune associazioni: Ginkgo TM, Elicriso TM/Oleolito, Cedro MG, Olmo MG, Ontano nero MG, Platano MG.

- **Dispnea e asma intrinseca.**

Alcune associazioni: Ginkgo TM.

- **Cataratta.**

Alcune associazioni: Ginkgo ES/TM, Mirtillo nero ES/TM.

- **Ipoacusia** (da trauma acustico).
Alcune associazioni: Ginkgo ES/TM, Sorbo MG.

Estrazioni e quantità consigliate

- MG: 50 gocce 2 v/di.

Tipologia dell'MG

Questo rimedio risulta molto utile per quei soggetti senescenti biologicamente o per l'età anagrafica, caratterizzati da note allergico-distoniche che si avviano all'anergia. Presentano una grande dismissione di radicali liberi, una forte compromissione del circolo anche e soprattutto cerebrale, difficoltà respiratorie a livello polmonare.

Scheda comparativa	
Facendo una forzatura di tipo didattico, ma tenendo comunque presente quanto detto nella prima parte del libro sulla differenza tra un Macerato Glicerinato e una Tintura Madre, potremmo tentare di differenziare le tipologie di individui che necessitano dell'uno o dell'altra.	
Ginkgo MG	Rimedio che si situa in un ambito ormai cronico, irreversibile, dove è necessario un sostegno per lunghi periodi e dove difficilmente è possibile immaginare un recupero totale delle funzioni.
Ginkgo TM	Rimedio adatto anche al giovane adulto, stressato, con défaillances mnemoniche dovute a un sovraccarico momentaneo, oppure con disturbi di tipo spasmofilico, cattivo stile di vita, squilibri metabolici iniziali (per esempio una leggera ipercolesterolemia), che mettono in allarme rispetto a una compromissione di tipo vascolare.

ABETE BIANCO

Abies alba Mill. (*Abies pectinata* Lam. e DC.)

Famiglia: *Pinaceae*

Ordine: *Pinales* (*Coniferales*)

Etimologia del nome

Abies, dal nome latino utilizzato dai romani per indicare la pianta, con il probabile significato di “albero che va dal basso in alto” per sottolineare la forma slanciata di questa Conifera.

Alba, per il colore chiaro della corteccia o, secondo altri, per i riflessi argentati delle foglie. In ogni caso l’etimologia riferisce un collegamento con il colore bianco e con la luce.

Pectinata, per la disposizione delle foglie sul ramo, come se fossero i denti di un pettine.

Habitat e profilo botanico

Specie poco adattabile, richiede elevata umidità e una temperatura media annua che non superi gli 8°C. Sebbene sopporti le basse temperature, si rivela particolarmente vulnerabile alle gelate primaverili: qualora avesse già prodotto le prime gemme queste verrebbero certamente rovinate.

Diffuso nelle zone montane dell’Europa centrale e meridionale, ama i terreni silicei dove le rocce non compatte esercitano una scarsa resistenza, così che le radici possono penetrare profondamente nel terreno.

Albero delicato e lento nella fase vegetativa iniziale (una caratteristica che rende facile il paragone con il soggetto delicato per il quale è un utile rimedio, come vedremo in seguito), necessita di riparo. Tuttavia, al pari delle altre *Pinaceae*, possiede un grande potere di rigenerazione naturale, come testimoniato dalla sua permanenza sulla Terra da ben cinquanta milioni di anni.

Una volta raggiunta l’età adulta questo albero mostra un orientamento verticale molto marcato e può raggiungere i 40-50 metri d’altezza.

La corteccia permane a lungo liscia e di colore chiaro, grigio argenteo. Solo con il tempo, negli esemplari più vecchi, si ispessisce e fessura. Può vivere anche 300 anni.

Il tronco dritto è corredato da rami che si dipartono con un andamento quasi orizzontale. Il loro portamento è caratteristico, si rivolgono verso terra, come se fossero piegati da un peso, e si oppongono al movimento slanciato del tronco. Come vedremo, questa particolarità morfologica differenzia l’Abete bianco dal Pino, albero quest’ultimo che presenta rami decisamente rivolti verso l’alto, in un andamento che asseconda e non contrasta quello del tronco. Una caratteristica che trasmette alla morfologia della pianta un maggiore senso di leggerezza di quanto non si possa osservare nell’Abete.

Le foglie aghiformi persistenti, lineari, solitarie e appiattite, sono tutte rivolte verso lo stesso lato simili ai denti di un pettine.

Le pigne, dal portamento eretto, a maturazione si sgretolano, lasciando solo l’asse centrale. I semi hanno forma triangolare con un’ala piuttosto sviluppata.

Tradizione

Le gemme di Abete venivano utilizzate soprattutto nei paesi del nord Europa per la preparazione di sciroppi e altri rimedi con proprietà balsamiche. Anche le foglie d'Abete erano usate nella medicina popolare per risolvere problemi respiratori, date le loro proprietà antisettiche e antinfiammatorie. Per esempio si tenevano dei rami di Abete nelle camere di chi soffriva di disturbi polmonari affinché potesse respirare le essenze aromatiche e salutari che si liberavano dal legno e dalle foglie. Gemme e foglie erano poi sfruttate come diuretiche e anti-reumatiche.

In Aromaterapia si utilizzano gli aghi di Abete bianco per le loro proprietà antisettiche, specialmente delle vie respiratorie, per calmare la tosse, contro i raffreddori, ma anche come tonico e stimolante generale in caso di astenie e per lenire i dolori artrosici.

Riferimenti analogici

Per i greci questo albero era sacro ad Artemide, protettrice delle nascite. I celti erano soliti preparare delle torce con le quali camminare tre volte attorno al letto dove riposavano puerpera e neonato, mentre nel Medioevo si pensava di poter favorire la fertilità battendo le donne con i rami di questa pianta.

Fin dall'antichità Abete viene quindi percepito come l'albero che favorisce l'incarnarsi di una nuova vita e come il suo protettore, in particolare quando si tratta dei più piccoli. Nelle leggende nordiche si narra infatti come i rami di Abete siano abitati da spiriti luminosi e benefici, le fate, il cui compito è di proteggere la salute dei bambini, proprio come fanno gli angeli custodi della tradizione cristiana.

Nel folklore germanico si racconta che ospiti il Genio della foresta. Per questo motivo, gli alberi più vecchi e imponenti non potevano essere tagliati e anzi erano venerati proprio perché impregnati da questa forza numinosa, capace anche di svelare agli uomini il loro destino.

Abete era inoltre al centro di riti e cerimonie, dal momento che rappresentava il canale di comunicazione con gli dèi; forse anche perché dalla resina si otteneva dell'incenso che, una volta bruciato, saliva al cielo accompagnando le preghiere e le richieste degli officianti.

In quanto albero della fertilità, della nascita, della vita, del destino e in quanto "ponte" con le luminose e benefiche forze celesti, era anche considerato il guardiano di un'importante soglia, quella rappresentata dal solstizio d'inverno, il 21 dicembre, momento in cui, grazie al ritorno della luce, già in età pagana veniva festeggiato il rinnovarsi dell'anno e della vita.

Ancora oggi, nello stesso periodo dell'anno, perpetuiamo questa tradizione addobbando un Abete e festeggiando la nascita del bambino Gesù.

In ambito antroposofico i temi della luce e della nascita si coniugano in modo ancor più forte con quelli della formazione dell'identità dell'individuo. In particolare, viene stabilito un parallelismo tra il gesto verticale delle *Pinales*, il loro legame con le forze luminose della natura e l'acquisizione della posizione eretta nel bambino, conseguenza della sua crescita sul piano organico (formazione delle curve fisiologiche della colonna vertebrale, dentizione), ma non solo. Camminare, perlustrare lo spazio, assaggiare cibi solidi, articolare, grazie alla presenza dei denti, parole nuove, sono azioni che permettono al bambino di separarsi dalla madre, di diventare autonomo e di conseguenza, grazie all'esperienza, di costruire, affermare e preservare la propria esistenza come individuo.

Il rimedio Abete è pertanto fondamentale quando sia necessario sostenere un'armonica

costruzione dello scheletro, quando l'identità immunitaria e quindi la difesa del Self vada rafforzata e quando si riveli utile sostenere la costruzione dell'individualità interiore, del sé.

Per Max Tétau, Abete MG era il rimedio per antonomasia della costituzione fluorica, dove le carenze nello sviluppo dell'identità e dell'individualità erano considerate conseguenza dell'incapacità di conseguire la posizione eretta e dominare il mondo circostante.

Concorre a sottolineare l'aspetto analogico, che posiziona Abete MG come un rimedio adatto alla dentizione, la morfologia della pigna le cui squame sembrano inserirsi nella parte centrale come tanti denti.

Interessante anche valutare i collegamenti esistenti tra la simbologia della luce (qui il solstizio, il Natale, la nascita) e l'importanza di questo fattore rispetto alla vitamina D e al corretto metabolismo osseo.

A queste analogie si sommano quelle tipiche di tutte le Conifere dominate dall'influsso di Saturno, che in questo contesto manifesta da un lato la sua forza indurente, che vediamo in atto nell'ossificazione e nell'incarnazione nella materia, e dall'altro, quando diventa eccessiva, nell'inibizione della crescita che viene ritardata e frenata. Del resto l'intero gesto dell'albero è un continuo alternare peso e leggerezza per trovare un equilibrio: i suoi rami sono rivolti verso la terra, ma il tronco sventa verso il cielo, le pigne crescono rivolte verso l'alto, ma quando sono mature si rivolgono verso il basso. Non somiglia forse alla posizione eretta dell'uomo e all'azione del camminare dove costantemente un piede si alza e l'altro si abbassa per creare un equilibrio tra forza di gravità e movimento?

PARTI UTILIZZATE: GEMME.

Bersagli

- Sistema neuro-endocrino.
- Tessuto osseo.
- Sistema immunitario.

La sua attività

• Rimedio di terreno

La Gemmoterapia classica riserva Abete MG all'ambito pediatrico, mentre per i soggetti adulti utilizza di preferenza Pino MG. In seguito, la clinica ha evidenziato l'utilità di Abete MG anche per il soggetto adulto.

In ogni caso, sia che venga consigliato a un bambino oppure a un adulto, Abete MG è un rimedio tipologico, efficace per il riequilibrio di un particolare tipo di terreno che possiamo chiamare ipostenico, o del Mn-Cu, se prendiamo a prestito le categorie oligoterapiche di Ménétrier, ma che potremmo definire altrettanto correttamente fosforico, se ci affidassimo alle costituzioni omeopatiche. Si tratta di un soggetto che a fatica riesce a dare consistenza alla propria sostanza scheletrica, iposurrenalico, freddoloso, sensibile all'umidità, al freddo e al cambio di stagione (soprattutto in autunno quando diminuisce la quantità di luce). È un individuo ipersensibile non solo alla recettività batterica (si ammala infatti spesso e le recidive, pur blande, si ripetono frequentemente), ma anche da un punto di vista psichico. Lo si nota nel bambino molto piccolo quando si dimostra particolarmente irritato e irritabile nella fase di dentizione, tanto quanto nell'adulto dall'umore variabile, facile alla lamentela quando sta male e che, come vedremo, incede velocemente verso uno stato distonico con disturbi neurovegetativi.

- **Stimola la crescita di bambini e adolescenti:**
 - assicura un miglioramento nel metabolismo fosfo-calcico, rendendo più efficace la fissazione del calcio a livello del tessuto osseo;
 - svolge un'azione rimineralizzante;
 - il miglior utilizzo del calcio ha ricadute a livello nervoso, con diminuzione dell'irrequietezza e della spasmofilia;
 - stimola il GH che oltre a favorire la crescita, sostiene l'attività timica con conseguente miglioramento dell'efficienza immunitaria.
- **Azione antinfiammatoria dei plessi linfatici.**
- **Stimola l'eritropoiesi** (azione antianemica).

Per cosa è indicato (bambini e adolescenti)

- **Disordini e ritardi della crescita:** dolori di crescita, ritardi puberali. Indicato quando è necessario aumentare in peso e altezza.
Alcune associazioni: Betulla pubescens gemme MG, Rosa canina MG, Prugnolo MG.
- **Alterazioni del metabolismo osseo:** rachitismo, osteocondrite giovanile, demineralizzazione, ritardo nel consolidamento delle fratture ossee, disturbi della dentizione (carie).
Alcune associazioni: Equiseto Infuso/ES/TM, Rosa canina MG.
- **Flogosi dei plessi linfatici**, patologie ORL come rinofaringiti, tracheobronchiti.
Alcune associazioni: Betulla pubescens gemme MG, Carpino MG, Olivello spinoso MG, Rosa canina MG, Ribes nero MG.
- **Inappetenza e anemia** in un quadro ipostenico.
Alcune associazioni: Betulla pubescens gemme MG, Prugnolo MG, Tiglio MG.

Per cosa è indicato (adulti)

Disturbi neuromuscolari (spasmofilia) per carenze del metabolismo calcico (dovute a insufficienza tiroidea e paratiroidea) si associano spesso a disturbi neuropsichici.

- **Fratture ossee e osteoporosi.**
Alcune associazioni: Equiseto decotto/TM/ES/SIPF, Pino MG, Ribes nero MG, Sequoia MG.
- **Carie e paradontosi.**
Alcune associazioni: Betulla verrucosa gemme.
- **Danni al connettivo vascolare e viscerale.**
Alcune associazioni: Centella ES/EF, Piantaggine TM.
- **Stati depressivi** e indebolimento **mnemonico** e **cognitivo**.
Alcune associazioni: Betulla verrucosa semi MG, Ginkgo MG.
- **Distonie neurovegetative** con marcati stati ansiosi e sintomatologie correlate, **stress con nervosismo**, spasmi e riacutizzazioni infiammatorie.
Alcune associazioni: Betulla verrucosa semi MG, Passiflora TM, Valeriana TM.

Estrazioni e quantità consigliate

- MG: 50 gocce 2 v/di.
Ricordiamo che in pediatria le quantità consigliate sono di 2 gocce per Kg in più prese (tanto più frazionate quanto sono frazionati i momenti del pasto), per periodi lunghi, anche di 5-6 mesi.

In particolare il trattamento con Abete MG si rivelerà utile nei momenti di “passaggio” in cui si struttura l’identità del bambino e quindi nel momento del raggiungimento della stazione eretta e della prima dentizione che si compie attorno ai 2 anni, durante la seconda dentizione attorno ai 7 anni e qualora si verificassero dolori di crescita verso i 9 anni.

Tipologia dell’MG

- Il soggetto Abete giovanile: soffre di carenze che ne rallentano o alterano l’ossificazione, determinando rachitismo o lassità legamentosa con distrofie ossee, cartilaginee o dentarie. Si tratta frequentemente di un bambino “linfatico”, ipostenico, piuttosto lento nei movimenti e apparentemente letargico, la cui risposta immunitaria non è abbastanza sollecita ed è quindi spesso inefficace con frequenti ricadute e recidive.
- Il soggetto Abete maturo: conserva il terreno di fondo e le tendenze diatesiche originarie, alle quali si sovrappone un aspetto distonico. In questa fase si evidenzia un quadro di spasmofilia di origine paratiroidea e tiroidea caratterizzata da tendenze tetaniche a livello intestinale o vascolare, con crampi profondi che conducono a disturbi lesionali. In questo contesto si rilevano danni a carico del connettivo con progressione dei disturbi da colon irritabile a colite ulcerosa, da tendenze flebitiche a vasculiti vere e proprie. La porosità e la fragilità ossea sono altri due degli elementi che distinguono il tipo Abete in questa fase.

Scheda comparativa	
Abete bianco MG	Rimedio costituzionale, è adatto per favorire la crescita dei bambini ipostenici e per sostenere il soggetto adulto che soffre di osteoporosi, problemi articolari e vascolari. Utile per accelerare la riparazione di una frattura ossea.
Betulla pubescens gemme MG	Rimedio costituzionale complementare ad Abete MG. Incentra la sua azione di riequilibrio prevalentemente a livello endocrino (ipotalamo-ipofisi-paratiroidi/surrenali), l’azione immunitaria è conseguente.
Pino MG	Non è un rimedio costituzionale. È adatto a qualsiasi soggetto che si addentra in un quadro distonico caratterizzato dai classici disturbi dell’invecchiamento come artrosi e osteoporosi.

PINO

Pinus montana Miller (= *Pino mugo* Turra)

Famiglia: *Pinaceae*

Ordine: *Pinales* (*Coniferales*)

Etimologia del nome

Pinus, di etimologia incerta, forse dal sanscrito *pitu* che significa “resina” oppure dalla radice indoeuropea *pi*, “pungere”.

Montana, relativamente alle zone in cui cresce.

Mugo, perché dai suoi rametti si ottiene il mugolio, una miscela di oli essenziali balsamici.

Habitat e profilo botanico

La specie ha pochissime esigenze riguardo alle condizioni del suolo. È molto resistente, riuscendo a colonizzare ambienti sfavorevoli ad altre. Cresce infatti bene su ogni tipo di terreno, sia calcareo sia torboso, sia impregnato d’acqua sia arido.

Diffuso in tutta l’Europa occidentale e centrale, predilige le zone collocate tra i 1200 e i 2700 metri, ma lo si trova anche nelle vallate, data la sua grande adattabilità.

Albero alto fino a 25 metri, con fusto dritto e chioma stretta e allungata, può assumere un andamento prostrato con rami striscianti, soprattutto quando gli agenti atmosferici gli sono avversi.

Resistente al peso della neve, è adatto a ostacolare le valanghe e a consolidare il suolo montano contenendo i fenomeni di erosione. Tra le nodosità delle sue radici si trovano batteri fissatori dell’azoto che arricchiscono il terreno.

Gli aghi dritti hanno un colore verde scuro. Le scaglie, o scudi, che compongono la pigna sono piuttosto sviluppati e tendono a chiudersi a uncino.

Tradizione

In tutta l’Europa alpina e subalpina gli aghi di Pino, i germogli, le gemme e la resina venivano usati per la preparazione di rimedi estemporanei per la cura delle affezioni polmonari, dalla semplice tosse alla polmonite. Unguenti, infusi, bagni servivano anche come tonici rivitalizzanti in caso di astenia, per rinforzare il sistema nervoso, ridare tono e vitalità.

Riferimenti analogici

Dall’iconografia che emerge dalla tradizione classica, Pino è un albero robusto, resistente e vigoroso, sacro a Giove e al dio Pan. È la personificazione del signore della foresta; un signore così potente che nelle Highlands scozzesi era a fianco dei forti guerrieri dei quali proteggeva le tombe, preservandone la memoria e le gesta eroiche. Albero guerriero perché resistente, vince la forza degli elementi.

In estremo Oriente è simbolo di immortalità e incorruttibilità; si narra che i potenti immortali taoisti si nutrissero unicamente di pinoli, di aghi e di resina di Pino così da rendere il loro corpo leggero e capace addirittura di volare.

In Giappone rappresenta la forza incrollabile forgiatasi nel corso di una vita di difficili battaglie quotidiane; è simbolo di quanti hanno saputo mantenere integro il loro pensiero, nonostante le critiche altrui. Essi sono come il Pino, capace di uscire vittorioso dagli assalti del vento e della tempesta.

Troviamo in Pino l'influenza saturnina tipica delle Conifere e un marcato simbolismo del fuoco che denota un carattere marziale: si dice che attiri i fulmini e che la sua resina, che lega il calore luminoso dell'olio essenziale alla concretezza del terrestre, bruci molto a lungo.

Se poi osserviamo il gesto di quest'albero e lo paragoniamo a quello di Abete, otteniamo ulteriori informazioni: mentre l'Abete ha un portamento che lo orienta verso il basso, nei Pini l'andamento dei rami tende verso l'alto (leggerezza, espansione, aria). Pol Henry vede in Abete forze di addensamento e in Pino forze di dissoluzione. I due realizzano un gioco bipolare: laddove Abete con i suoi rami in cui prevale una forza centripeta serve per ricostruire, aiutare a crescere, Pino ha un portamento proteso verso l'alto, la luce, la leggerezza. Esattamente ciò di cui necessita colui che soffre sotto il peso delle forze di terra rappresentate dal processo sclerotico, in particolare a livello dell'apparato osteoarticolare.

Interessante notare qui un parallelismo con il rimedio *Pine* nella floriterapia di Bach, sebbene in quel caso di tratti di *Pinus sylvestris* L. In estrema sintesi, *Pine* è indicato per chi soffre a causa di un'eccessiva autocritica, non è mai soddisfatto di sé e dei risultati che ottiene, è cioè schiacciato sotto il peso di quelli che possono diventare veri e propri sensi di colpa. Grazie a questo rimedio la persona si sente "alleggerita", come se fosse liberata da un'oppressione, e sente le proprie energie rigenerarsi.

Per tornare all'apparato osteoarticolare, forza, solidità e fluidità sono le caratteristiche essenziali per essere in buona salute. Pino è infatti un rimedio che consolida il tessuto osseo e allo stesso tempo lenisce i dolori di articolazioni troppo rigide: l'aspetto "fuoco" rappresentato dalla resina può essere traslato alle qualità antinfiammatorie articolari.

PARTI UTILIZZATE: GEMME.

Bersagli

- Apparato osteoarticolare.

La sua attività

Interviene sui processi di costruzione e demolizione del tessuto osseo. Attiva le funzioni osteoblastiche nei casi in cui vi sia un rallentamento nel processo di strutturazione dell'osso.

Inoltre è un efficace antinfiammatorio cartilagineo, sinoviale e articolare, utile sia in presenza di traumi (es. fratture), ma anche e soprattutto nelle manifestazioni croniche e nello loro riacuzie.

- **Antinfiammatoria della cartilagine articolare:** mantiene le cartilagini trofiche, rallentandone l'usura.
- **Rigenerante del tessuto osseo:** attiva le funzioni osteoblastiche, fortifica le ossa, svolge un'azione preventiva sulle fratture (demineralizzazione).

Per cosa è indicato

- **Patologie reumatiche croniche, prevalentemente artrosiche, dolorose:** dorsalgie, lombaggine, cervicoartrosi con cefalea muscolotensiva, gonartrosi e anchilosi. Adatto anche nei casi di riacuzie, dove i dolori si fanno più intensi, come tipicamente accade al cambio di stagione.

Alcune associazioni: Arnica Pomata/Oleolito, Artiglio del diavolo ES, Centella ES/EF, Ortica TM, Betulla pubescens gemme MG, Ippocastano MG, Rosa canina MG, Ribes nero MG, Rovo MG.

- **Artriti.**

Alcune associazioni: Arnica Oleolito, Artiglio del diavolo ES/EF, Asparago TM, Elicriso TM, Gramigna TM, Ortica TM, Ribes nero TM, Regina dei prati TM, Tarassaco TM, Verga d'oro TM, Ribes nero MG, Rosa canina MG.

- **Osteoporosi.**

Alcune associazioni: Equiseto ES/TM, Abete MG (oltre a quelle appena indicate per stati artrosici), Mirtillo rosso MG (menopausa), Rovo MG.

- **Fratture ossee.**

Alcune associazioni: Equiseto ES/TM, Abete MG, Ontano nero MG (per la presenza di danno vascolare).

Estrazioni e quantità consigliate

- MG: 50 gocce 2 v/di.

Tipologia dell'MG

Questo rimedio risulta utile a chiunque si stia avviando verso i comuni disturbi della vecchiaia come artrosi e osteoporosi.

Scheda comparativa	
Pino MG	Non è un rimedio costituzionale. È adatto a qualsiasi soggetto che si addentra in un quadro distonico caratterizzato dai classici disturbi dell'invecchiamento come artrosi e osteoporosi.
Abete MG	Rimedio costituzionale. È adatto per favorire la crescita dei bambini ipostenici e per sostenere il soggetto adulto che soffre di osteoporosi, problemi articolari e vascolari. Utile per accelerare la riparazione di una frattura ossea.

Terza parte

Mappe e acquerelli



Apparato tegumentario



Apparato osteoarticolare



Apparato digerente (stomaco)



Apparato digerente (fegato-vescica biliare)



Apparato digerente (pancreas)



Apparato digerente (intestino)



Apparato respiratorio



Apparato cardiocircolatorio e sistema linfatico



Sistema immunitario



Apparato urinario



Sistema nervoso



Sistema endocrino



Apparato genitale (femminile)



Apparato genitale (maschile)

- Infuso: 1/1,5 g/di per 2-3 settimane.
- TM: 30 gocce per 3 v/di, in cicli di 2-3 settimane intervallati da 2 settimane di sospensione.
- EF: 20 gocce per 3 v/di, anche in questo caso in cicli intervallati da pause.
- ES: 150 µg/di, distribuiti in 2-3 assunzioni.

Un dosaggio che superi le dosi giornaliere consigliate può indurre o aggravare uno stato di ipertiroidismo con manifestazioni come tremori, irritabilità, tachicardia, insonnia.

Non utilizzare per più di 2-3 settimane per evitare ipertiroidismo indotto.

Controindicato in caso di **ipertiroidismo**, **disturbi cardiaci**, **ipertensione**, **gravidanza e allattamento**, uso di farmaci **anticoagulanti**.

ESTRAZIONI E QUANTITÀ CONSIGLIATE

TOSSICITÀ E CONTROINDICAZIONI

FUCUS

Fucus vesiculosus L.
Famiglia: *Fucaceae*

È un'alga frondosa che può raggiungere il metro di lunghezza. Le fronde, di colore bruno-olivastro, si dipartono da un tallo che permette a queste alghe di ancorarsi a rocce e fondali, creando quelle che possono essere definite delle "praterie" sottomarine.





BERSAGLI

ATTIVITÀ

INDICAZIONI

Parti utilizzate:

TALLO

Infuso, TM, EF, ES

- Tiroide.
- Apparato gastroenterico.
- Sistema immunitario.

- Stimolante endocrino.
- Effetto dimagrante.
- Azione eparino-simile (coagulabilità ematica).
- Azione sul gastroenterico (saziente, protettiva, lassativa).
- Attivazione e modulazione immunitaria.
- Ipocolesterolemizzante.
- Mucolitica.
- Diuretica.
- Antibiotica.

- Ipotiroidismo.
- Rallentamento metabolico.
- Obesità.
- Scarsa reattività del sistema immunitario.
- Carenza di oligoelementi.



Dapprima lineari, le fronde si ramificano dicotomicamente e sono percorse da una nervatura mediana lungo la quale sono disposte caratteristiche vescicole aerifere chiamate aerocisti.

- Idroliti: la dose media giornaliera si attesta sui 3-6 g di droga (decocto e infuso), distribuiti in 2-3 tazze.
- TM: 40 gocce per 3 v/dì.
- EF: 40 gocce per 3 v/dì.
- ES: 2100 mg/dì, distribuiti in 2-3 assunzioni.

Nessuna controindicazione ai normali dosaggi, ma è sconsigliato in caso di **disfunzioni cardiache e renali**.

ESTRAZIONI E QUANTITÀ CONSIGLATE

TOSSICITÀ E CONTROINDICAZIONI

EQUISETO

Equisetum arvense L.
Famiglia: *Equisetaceae*

Cresce su terreni sia silicei che calcarei, ama i luoghi umidi e ombrosi, i campi dove il drenaggio è scarso e il terreno tende a essere argilloso. Raramente lo si trova isolato, cresce infatti spesso in colonie.





BERSAGLI

ATTIVITÀ

INDICAZIONI

- Tessuti connettivi (osseo in particolare).
- Rene.

- Rimineralizzante.
- Protezione connettivale.
- Antinfiammatoria.
- Diuretica volumetrica e natriurica.
- Emostatica.

- Carenze minerali (rachitismo, fratture ossee, artrosi, demineralizzazione ossea, osteoporosi, collagenosi, fragilità di unghie e capelli).
- Disturbi connettivali (affezioni articolari, stati infiammatori perirenali e vascolari, dermatosi).
- Disturbi dell'apparato urinario (oliguria, edema, litiasi renale, cistite).

Parti utilizzate:

CAULE STERILE

Idroliti, TM, EF, ES



I cauli sterili compaiono in estate. Di colore verde per la presenza di clorofilla, presentano numerosi nodi e internodi.

- Infuso: 2-5 g di droga al giorno, in 2-3 tazze.
- TM: 30 gocce per 3 v/di.
- EF: 20 gocce per 3 v/di.
- ES: 300 mg/di, suddivisi in 2-3 assunzioni.

Non presenta alcuna controindicazione se assunto ai normali dosaggi.

Effetti collaterali occasionali non gravi sono dovuti prevalentemente a sovradosaggio; in questi casi si possono accusare mal di testa, stanchezza, secchezza delle fauci, disturbi gastrici e intestinali, riduzione dell'appetito.

Sempre controindicato in **gravidanza e allattamento**.

Interagisce con molti farmaci di sintesi, primi fra tutti gli **anticoagulanti-antiaggreganti** (compresi gli antinfiammatori); ne è dunque **sconsigliato l'uso durante la terapia farmacologica**.

ESTRAZIONI E QUANTITÀ CONSIGLIATE

TOSSICITÀ E CONTROINDICAZIONI

GINKGO BILOBA

Ginkgo biloba L.

Famiglia: *Ginkgoaceae*

È utilizzato anche come pianta ornamentale per la bellezza delle sue foglie, verdi durante la bella stagione e giallo dorate in autunno.





BERSAGLI

ATTIVITÀ

INDICAZIONI

Parti utilizzate:

FOGLIE

Infuso, TM, EF, ES

- Vasi: capillari, vene, arterie.
- Microcircolo cerebrale.
- Apparato respiratorio: mucosa respiratoria e muscolatura liscia bronchiale.
- Parete gastrointestinale.
- Cute.

- Antiradicalica e radical scavenger.
- Anti-PAF.
- Vasoprotettiva (capillari, vene, arterie).
- Regolazione della secrezione sebacea.
- Antinfiammatoria.

- Disturbi circolatori.
- Riduzione della capacità di concentrazione e della memoria, confusione mentale.
- Tinnitus, ipoacusia, disturbi della circolazione oculare (cataratta).
- Ipertensione.
- Aterosclerosi.
- Stati asmaticiformi allergici e non allergici con broncocostrizione, dispnea.
- Squilibri nella circolazione renale.
- Spasmodie gastrointestinali con danni alla mucosa.
- Pelle secca e senescente o tendenze iperseborroiche, stati allergici cutanei (orticaria, acne rosacea).



Le foglie, dalla particolare forma a ventaglio composto da due lobi, si dispongono lungo il ramo con un andamento a spirale.

- MG: 50 gocce 2 v/di.

Questo rimedio risulta molto utile per quei soggetti senescenti biologicamente o per l'età anagrafica, caratterizzati da note allergico-distoniche che si avviano all'nergia. Presentano una grande dismissione di radicali liberi, una forte compromissione del circolo anche e soprattutto cerebrale, difficoltà respiratorie a livello polmonare.

TIPOLOGIA DELL'MG

ESTRAZIONI E QUANTITÀ CONSIGLIATE

GINKGO BILOBA

Ginkgo biloba L.

Famiglia: *Ginkgoaceae*

La crescita di questa pianta è lenta, ma gli esemplari più longevi (40-45 anni) possono raggiungere i 40 metri di altezza e 1,5 metri di diametro.





BERSAGLI

ATTIVITÀ

INDICAZIONI

- Circolo venoso, arterioso, microcircolo.
- Apparato respiratorio.
- Cute.

- Protettiva degli endoteli vasali.
- Antiaggregante piastrinica.

- Disturbi vascolari con lesioni degenerative e alterazione degli endoteli.
- Fragilità capillare.
- Alterazioni vascolari e arteriose.
- Allergie respiratorie e cutanee.
- Dispnea e asma intrinseca.
- Cataratta.
- Ipoacusia da trauma acustico.

Parti utilizzate:

GEMME

MG



Le gemme compaiono all'apice dei rami, i quali sono ben formati con foglie ben distanziate oppure corti con foglie che crescono ravvicinate, affastellate l'una all'altra.

- MG: 50 gocce 2 v/di.
Bambini: 2 gocce per Kg. Quantità da assumere suddividendo in più assunzioni durante la giornata.

Il soggetto Abete giovanile soffre di carenze che ne rallentano o alterano l'ossificazione, determinando rachitismo o lassità legamentosa con distrofie ossee, cartilaginee o dentarie. Bambino "linfatico", ipostenico, piuttosto lento nei movimenti e apparentemente letargico, la cui risposta immunitaria non è abbastanza sollecita ed è quindi spesso inefficace (frequenti ricadute e recidive).

Il soggetto Abete maturo conserva il terreno di fondo e le tendenze diatesiche originarie, alle quali si sovrappone un aspetto distonico. Si evidenzia un quadro di spasmofilia con tendenze tetaniche a livello intestinale o vascolare, con crampi profondi che conducono a disturbi lesionali. Si rilevano danni a carico del connettivo con progressione dei disturbi da colon irritabile a colite ulcerosa, da tendenze flebitiche a vasculiti vere e proprie. La porosità e la fragilità ossea sono altri due degli elementi caratteristici.

ESTRAZIONI E QUANTITÀ CONSIGLIATE
TIPOLOGIA DELL'MG

ABETE BIANCO

Abies alba Mill.

Famiglia: *Pinaceae*

Il tronco dritto è corredato da rami che si dipartono con un andamento quasi orizzontale.





BERSAGLI

ATTIVITÀ

INDICAZIONI

Parti utilizzate:

GEMME

MG

- Sistema neuro-endocrino.
- Tessuto osseo.
- Sistema immunitario.

- Rimedio di terreno del soggetto ipostenico.
- Stimola la crescita di bambini e adolescenti.
- Antinfiammatorio dei plessi linfatici.
- Stimola l'eritropoiesi (azione antianemica).

Bambini e adolescenti

- Disordini e ritardi della crescita.
- Alterazioni del metabolismo osseo.
- Flogosi dei plessi linfatici, patologie ORL.
- Inappetenza e anemia in un quadro ipostenico.

Adulti

- Fratture ossee e osteoporosi.
- Carie e paradontosi.
- Danni al connettivo vascolare e viscerale.
- Stati depressivi e indebolimento mnemonico e cognitivo.
- Distonie neurovegetative (stati ansiosi, stress con nervosismo).



Le foglie aghiformi persistenti, lineari, solitarie e appiattite, sono tutte rivolte verso lo stesso lato simili ai denti di un pettine.

- MG: 50 gocce 2 v/di.

Questo rimedio risulta utile a chiunque si stia avviando verso i comuni disturbi della vecchiaia come artrosi e osteoporosi.

ESTRAZIONI E QUANTITÀ CONSIGLATE

TIPOLOGIA DELL'MG

PINO

Pinus montana Miller
Famiglia: *Pinaceae*

Albero alto fino a 25 metri, con fusto dritto e chioma stretta e allungata, può assumere un andamento prostrato con rami striscianti, pur rimanendo un albero resistente, adatto a ostacolare le valanghe e a consolidare il suolo montano.





BERSAGLI

ATTIVITÀ

INDICAZIONI

- Apparato osteoarticolare.
- Antinfiammatoria della cartilagine articolare.
- Rigenerante del tessuto osseo.
- Patologie reumatiche croniche, prevalentemente artrosiche, dolorose.
- Artriti.
- Osteoporosi.
- Fratture ossee.

Parti utilizzate:

GEMME

MG



Le scaglie, o scudi, che compongono la pigna sono piuttosto sviluppati e tendono a chiudersi a uncino.

*Acquerelli
di Lina Suglia*

Abete bianco

*Noi non conosciamo la nostra altezza finché
non siamo chiamati ad alzarci e se siamo fedeli
al nostro compito arriva al cielo la nostra
statura. L'eroismo che allora recitiamo sarebbe
quotidiano se noi stessi non ci incurvassimo di
cubiti per la paura di essere dei re.*

Emily Dickinson



Achillea

*Il Tao genera Uno.
Uno genera Due.
Due genera Tre.
Tre genera tutti gli esseri del mondo.
Ogni essere si porta sulle spalle l'oscurità
e stringe tra le braccia la luce.*

Lao Tzu



Indice delle proprietà salutistiche per sistemi e apparati

Questo schema riassuntivo vuole essere d'aiuto per creare un collegamento tra le monografie delle singole piante officinali e le loro indicazioni d'uso principali, in relazione ai diversi sistemi e apparati. Una volta individuate le piante officinali più adatte per ristabilire l'equilibrio funzionale in una certa zona dell'organismo, ci si potrà rivolgere alle singole schede per trovare indicazioni più dettagliate sulle modalità d'impiego, possibili associazioni ed eventuali effetti collaterali.

Apparato tegumentario



Acero MG
Achillea TM
Amamelide TM
Arnica Oleolito/Gel/Pomata
Bardana TM
Betulla TM
Betulla verrucosa linfa e gemme MG
Calendula TM/Oleolito/Gel/Pomata
Camomilla TM/Oleolito/Infuso
Cedro MG
Centella ES/EF
Echinacea TM
Elicriso TM/Oleolito
Enula TM
Fumaria TM
Ginkgo ES/TM/MG
Iperico ES/TM/Oleolito
Lampone MG
Lavanda TM
Luppolo TM
Mirtillo nero ES/TM
Mirtillo rosso MG
Nocciolo MG
Noce MG
Olmo MG

Ontano nero MG
Piantaggine TM/Infuso
Pioppo TM/Pomata
Platano MG
Ribes nero MG
Rosa canina ES/TM/Infuso/MG
Rosmarino TM/MG
Rovo MG
Salvia TM
Tarassaco TM
Verbasco TM
Verga d'oro TM
Viola TM

Apparato osteoarticolare



Abete MG
Arnica Oleolito/Gel/Pomata
Artiglio del diavolo ES/EF
Asparago TM
Betulla TM
Betulla pubescens gemme MG
Betulla TM
Betulla verrucosa gemme/linfa MG
Carciofo ES/TM/Infuso
Centella ES/EF

Riferimenti bibliografici

- Barnard J., *Fiori di Bach. Forma e funzione*, Tecniche Nuove, Milano, 2004.
- Cattabiani A., *Florario. Miti, leggende e simboli di fiori e piante*, Arnoldo Mondadori Editore, Milano, 1996, ottava ristampa.
- Chevalier J. e Gheerbrant A., *Dizionario dei simboli*, BUR, Milano, 1986.
- Dalla Loggia R. (a cura di), *Piante officinali per infusi e tisane*, Organizzazione Editoriale Medico Farmaceutica, Milano, 1993.
- De Pasquale R., Grandolini N., Mascolo N., *Farmacognosia: Farmaci naturali, loro preparazioni ed impiego terapeutico*, Springer, Milano, 2000.
- Estratti Secchi*, in FitoNews, periodico di informazione sui fitoderivati, n. 1-2, Fitomedical, marzo 2009.
- Gemmoderivati*, in FitoNews, periodico di informazione sui fitoderivati, n. 2-3, Fitomedical, settembre 2003.
- Hageneder F., *Lo spirito degli alberi. Una chiave per la vostra espansione*, Edizioni Crialide, Spigno Saturnia (LT), 2001.
- Henry P., *Gemmoterapia. Terapia con gli estratti vegetali embrionali*, Giuseppe Maria Ricchiuto Editore, Verona, 1989.
- Larre C., Rochat de la Vallée E. (a cura di), *Dal "Huangdi Neijing Lingshu". La psiche nella tradizione cinese*, Jaca Book, Milano, 1994.
- Lieutaghi P., *Il libro degli alberi e degli arbusti*, 2 voll., BUR, Milano, 1982.
- Pavanetto D., *La Depurazione*, Xenia Edizioni, Milano, 2007.
- Pedretti M., *Chimica e farmacologia delle piante medicinali*, Studio Edizioni, Milano, 1983.
- Pelikan W., *Le piante medicinali per la cura delle malattie*, 2 voll., Natura e Cultura Editrice, Alassio (SV), 1999.
- Piterà F., *Compendio di Gemmoterapia clinica*, De Ferrari, Sesta edizione, Genova, 2007.
- Requena Y., *Le guide du bien-être selon la médecine chinoise*, Guy Trédaniel Éditeur, Aix-en-Provence, 2000.
- Rossi M., *Tinture Madri in fitoterapia*, Studio Edizioni, Milano, 1999, seconda ristampa.
- Tinture Madri*, in FitoNews, periodico di informazione sui fitoderivati, n. 3-4, Fitomedical, dicembre 2007.
- Travisani C., *Fiori di Bach e Naturopatia*, Edizioni Enea, Milano, 2011.

www.fitomedical.com
www.passeportsante.net
www.pianteofficinali.org
www.theplantlist.org

I rimedi naturali di origine vegetale rappresentano da tempi immemorabili un efficace aiuto per il benessere dell'uomo e giocano ancora oggi un importante ruolo per il sostegno della salute.

Questo libro intende dare un supporto a chi si avvicina alla fitoterapia o desidera approfondire le proprie conoscenze in tale campo.

La sua struttura in tre parti comprende:

- la spiegazione di aspetti essenziali come i metodi estrattivi e i tipi di rimedi presenti sul mercato;
- la descrizione particolareggiata delle specie botaniche (presentate seguendo un ordine tassonomico), di cui vengono indicati usi tradizionali e applicazioni più recenti;
- mappe riassuntive con i concetti chiave sulla specificità delle singole piante officinali.

Completano il libro, arricchendolo, alcuni acquerelli su carta bagnata di Lina Suglia.

Deborah Pavanello si laurea in Lingue presso l'Università Statale di Torino e si diploma in Naturopatia. Ha conseguito il Master di primo livello presso l'Université Européenne Jean Monnet di Bruxelles. Iscritta al Registro europeo dei Naturopati, vive e lavora a Milano, dove collabora con la Scuola SIMO (Scuola Italiana di Medicina Olistica) in qualità di docente di fito-oligoterapia.

Autrice di libri e articoli sulla Naturopatia, l'alimentazione naturale e le vie tradizionali di conoscenza, ha pubblicato *Cibo per l'Anima* (Edizioni Mediterranee), *La Depurazione* (Edizioni Xenia), *Le Intolleranze alimentari* (Edizioni Xenia) e *Le associazioni alimentari* (Edizioni Xenia).

Tiene un blog sul benessere consapevole (<http://deborahpavanello.blogspot.com>) e partecipa al progetto "Il Laboratorio della Coscienza" (www.laboratorio-coscienza.org).

ISBN 978-88-6773-029-2



58,00 €

www.edizionienea.it
www.scuolasimo.it

