

Le piante officinali, tra scienza e tradizione

di VINCENZO PITARO

Giornalista e Scrittore autore SIAE per la parte letteraria ASMI-FNSI - Stampa Medica Italiana www.vincenzopitaro.it

Fitoterapia e Aromaterapia alla base della moderna medicina



ICE UN AFORISMA GRECO: «Prima la parola, poi la pianta e solo in ultimo il coltello». Parole veramente sante. Alcuni medicinali di sintesi chimica, infatti, altro non sono che dei veri e propri «coltelli» che si potrebbero evitare ricorrendo saggiamente alla parola [psicoterapia] o alle piante medicinali [fitoterapia] dalle quali deriva anche l'aromaterapia, che letteralmente significa «cura delle malattie attraverso gli aromi». Sembrerà una verità scontata, ma la cosa migliore, in primo luogo, è senza dubbio quella di condurre una vita sana e di alimentarsi in modo completo e corretto. La regola fondamentale è questa e non potrà mai essere soppiantata né dalla medicina cosiddetta alternativa, né da quella convenzionale. Noi, in sostanza, siamo ciò che

Oggi la fitoterapia, assieme all'aromaterapia, è ancora una pratica affascinante, un modo per avvicinarsi alla **natura** con attenzione, sensibilità, competenza

mangiamo. Un consumo eccessivo di cibo, in particolare proteine animali, si sa, porta un grande affaticamento del sistema metabolico e col tempo conduce alla formazione di patologie e a un notevole processo d'invecchiamento dell'organismo, soprattutto cerebrale. Ma questo è altro discorso. Di una sana alimentazione, di quella che ci piace chiamare «alimentazione di lunga vita», ecc., ci promettiamo di parlare in qualche numero successivo della rivista. Come pure vorremmo occuparci dei rimedi floreali di Bach e di tanti

altri derivati da piante e fiori, molto utili per la salute.

Specie negli ultimi anni si è andato via via riscoprendo il valore di molti rimedi naturali e anche la medicina ha incominciato a rivolgersi alle piante curative. Ci sono tuttavia moltissime ricette naturali, piuttosto antiche, che sfuggono ancora all'industria farmaceutica o erboristica. Rimedi popolari ma efficacissimi, come quelli - per intenderci - usati dalle nostre nonne tra le mura domestiche. Quanti sanno, ad esempio, degli sciacqui orali con un decotto di

Le piante officinali, tra scienza e tradizione



timo, vero e proprio antisettico, o degli sciacqui con foglie e germogli di rovo, astringente ed emostatico? O, ancora, dei massaggi alle gengive dei neonati con infuso concentrato di stigmi di zafferano per alleviare i fastidi legati alla dentizione; del cataplasma di fico che favorisce la maturazione degli ascessi e la cicatrizzazione delle ferite e via dicendo...

E che dire degli impacchi a base di pungitopo, rimedio naturale [per le donne] contro la cellulite, molto più efficace di qualsiasi prodotto in commercio? Ah, com'erano brave le nostre nonne! E quanti ce ne sono! Tutti nel pieno rispetto, ovviamente, del «primum non nocere». Soffriamo di insonnia? Bene, proviamo con la passiflora o col biancospino, che non rallentano i riflessi e per di più non creano dipendenza come potrebbe succedere con i sedativi di sintesi chimica. Arrivano i primi dolori reumatici? Cosa c'è di meglio di un preparato a base di salice, rosmarino e altro, piuttosto che rischiare una gastrite o un'ulcera con i farmaci antireumatici?

No, evviva la fitoterapia e anche l'aromaterapia! Le proprietà curative degli oli essenziali erano già conosciute nell'antichità,

sebbene in modo del tutto empirico.

L'incontro dell'uomo con le piante medicinali si perde infatti nella notte dei tempi. Da quale scintilla sia scaturita l'intuizione che ha portato ad impiegare l'erboristeria per difendere la propria salute resta un mistero che si colloca al confine tra istinto ed empirismo. Certo è che, questa scoperta, è una di quelle costanti universali alla base dello sviluppo di tutte le civiltà del mondo, al pari della scrittura e della tecnica.

Oggi la fitoterapia, assieme all'aromaterapia, è ancora una pratica affascinante, un-modo per avvicinarsi alla natura con attenzione, sensibilità, competenza. Le piante officinali [da termine «officina», il laboratorio dello speziale, l'antico farmacista] riservano molte sorprese e soddisfazioni a chi impara a conoscerle.

L'erboristeria tradizionale è alla base della moderna medicina. I grandi medici del passato, d'altronde, erano erboristi. Nel tempo, poi, la loro conoscenza si è evoluta nella moderna fitoterapia.

Oggi sono diverse le discipline scientifiche che studiano le piante medicinali: prima di tutto la botanica e l'antropologia, da cui gli scienziati traggono le indicazioni di base per individuare le specie vegetali che la cultura popolare utilizza per un determinato problema di salute.

Da qui dunque ha inizio un processo di studio e sperimentazione nel laboratorio di fitochimica, volto a ricercare, tra le centinaia di sostanze contenute nella pianta, i principi attivi: quelle sostanze a cui è possibile attribuire, con certezza, l'azione terapeutica riscontrata nella pianta.

Attraverso questo processo si è passati dalle preparazioni estemporanee, ottenute impiegando la pianta così come veniva raccolta, alla creazione di estratti standardizzati, in grado cioè di garantire sempre una quantità costante delle sostanze utili alla funzione salutistica o terapeutica ricercata. Utilizzando la pianta così come cresce in natura, e con metodi di preparazione domestici, è possibile che la quantità di principi attivi cambi moltissimo da una volta all'altra. Per questa ragione, nell'impiego scientifico si preferisce ricorrere a piante coltivate - le cui caratteristiche genetiche e ambientali sono note e costanti - e, attraverso una serie di processi di estrazione, ricavarne estratti titolati, la cui qualità, cioè. è garantita attraverso la misurazione analitica di una o più sostanze in essi contenute, il cui livello assicura che il contenuto di principi attivi totale dell'estratto è quello ottimale. Spezziamo quindi una lancia a favore delle varie medicine naturali, tutte meritevoli di più attenzione. Si riveleranno senz'altro dei validissimi partner in grado [anche] di convivere con la medicina convenzionale, alla quale riusciranno ad offrire un fortissimo aiuto

Oggi sono diverse
le discipline scientifiche
che studiano le piante
medicinali: prima di tutto
la botanica e l'antropologia,
da cui gli scienziati
traggono le indicazioni
di base per individuare
le specie vegetali
che la **cultura popolare**utilizza per un determinato
problema di salute

PERIODICO
D'INFORMAZIONE
PER MEDICI,
SERVIZI SOCIALI
E VOLONTARIATO

Fitoterapial dalla natura il nostro benessere