

Silvia Moro

Guida ai rimedi naturali



Come riconoscere e utilizzare i più efficaci preparati a base di argilla, propoli e piante medicinali per prendersi cura della propria salute senza ricorrere ai farmaci di sintesi.

Terra Nuova
EDIZIONI

Silvia Moro

Guida ai rimedi naturali

**Come riconoscere e utilizzare
i più efficaci preparati a base
di argilla, propoli e piante medicinali
per curarsi senza ricorrere
ai farmaci di sintesi**

Terra Nuova Edizioni

Guida ai rimedi naturali

Come riconoscere e utilizzare i più efficaci preparati a base di argilla, propoli e piante medicinali per curarsi senza ricorrere ai farmaci di sintesi

Autore: Silvia Moro

Direzione editoriale: Mimmo Tringale

Editing: Alessandra Pelli, Cristina Michieli

Impaginazione: Daniela Annetta

Copertina: Andrea Calvetti

©2010, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1

50127 Firenze tel 055 3215729 – fax 055 3215793

libri@aamterranuova.it - www.terranuovaedizioni.it

I edizione settembre 2010

ISBN 978-88-88819-62-4

Collana: Medicina naturale

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

Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

Ringraziamenti

*Ringrazio calorosamente Francesco Massidda
per l'aiuto informatico e il prezioso contributo
per le fonti storiche.*

*Ringrazio il mio vecchio amico Abete che
ogni mattina, fuori dalla finestra, mi ricorda
quanto lui ed io siamo intimamente legati
e quanto l'Uomo e la Natura si appartengano
reciprocamente.*

INDICE GENERALE

Introduzione	9
Una guida nella guida: istruzione per l'uso	11
Forme galeniche	14
Tintura madre.....	14
Macerato glicerinato semplice e spagyrico	15
Olio essenziale.....	16
Oleolito	17
Quintessenza.....	17
Estratto molle, secco e fluido	18
Tintura idroalcolica	19
Le schede	21
Abete	22
Albero del tè	25
Aloe	29
Argilla verde	33
Arnica	38
Artiglio del diavolo	41
Betulla	44
Biancospino.....	48
Calendula	52
Carciofo	56
Cardo mariano	59
Centella	62
Echinacea.....	66
Enotera	69
Equiseto	72
Fico	75
Fieno greco	78
Fuco.....	82
Ginepro.....	85
Ginkgo biloba.....	89

Ginseng.....	92
Iperico.....	96
Ippocastano	100
Lampone.....	104
Lavanda	107
Lino.....	111
Melissa.....	114
Mirtillo nero	118
Noce	122
Ontano nero.....	126
Ortica.....	130
Propoli	134
Quercia	138
Ribes nero	142
Rosa canina.....	146
Salvia	150
Uva ursina.....	154
Valeriana	157
Vite.....	161
Zenzero.....	165
Kit di “pronto soccorso” naturale!	169
Piccoli incidenti domestici	169
Febbre e influenza che passione!	170
Armonia d’emozioni: tra stress e quieto vivere	171
Dormo o son desto?	172
La varia natura dei dolori	172
La bellezza della pelle	173
Indicazioni fitoterapiche	175
Glossario	208
Indice dei nomi botanico-italiano	214
Indice dei nomi italiano-botanico	216
Bibliografia	218

INTRODUZIONE

Entrare in un'erboristeria o in qualunque esercizio dove sia possibile trovare rimedi fitoterapici e riuscire a districarsi tra le miriadi di preparazioni nella speranza della scelta giusta, non è cosa semplice. Non lo è per gli addetti ai lavori che hanno l'occhio allenato e la preparazione per muoversi in tanta moltitudine di prodotti, e non lo è, oltremodo, per le persone al di fuori di questo mestiere, che si trovano arrese a seguire il consiglio di chi vende. Dopo avermi chiesto se ho in erboristeria una certa pianta, accade spesso di vedere un grande punto interrogativo crearsi sulla faccia della persona alla mia domanda "In che forma la vuole, tintura madre, macerato glicerinato o estratto secco?". Silenzio. E poi " Mah.. non so, lei che dice?". Dico che c'è differenza. Come prima considerazione, anche se può sembrare strano, le varie preparazioni che si possono creare da una stessa pianta non sempre lavorano sugli stessi disturbi. A seconda della lavorazione vengono estratti dei principi attivi rispetto ad altri, oppure un tipo di rimedio può avere un'azione più forte di un altro perché risulta più concentrato. Nella scelta di una preparazione ci sono vari aspetti da considerare; posso decidere di prendere un estratto secco dove, solitamente, sono presenti molecole più grosse e più attive per tamponare i sintomi acuti all'inizio di un iter fitoterapico; magari, successivamente, posso scegliere una tintura madre o un macerato glicerinato della stessa pianta per lavorare più in profondità e più a lungo. La seconda considerazione da fare, forse la più importante, è quella della selezione dei rimedi veramente efficaci. La legge del commercio impone che in vendita si trovi un po' di tutto, dai prodotti validi a quelli cosiddetti "da banco" di dubbia efficacia. Questa guida nasce dal non facile intento di portare un po' di chiarezza nell'utilizzo e nella scelta di alcuni fra i rimedi più conosciuti. Ho cercato di

semplificare il più possibile i meccanismi d'azione delle piante all'interno del nostro organismo in modo da rendere più cosciente il momento in cui assumiamo questi rimedi di Natura e quando è stato necessario ho evidenziato le differenti proprietà di una stessa pianta a seconda della preparazione. L'idea, e mi auguro che non sia rimasta esclusivamente tale, è stata quella di creare un piccolo manuale di uso immediato, una piccola mappa di facile lettura, per portare il lettore, mano nella mano, ad una scelta più consapevole del rimedio adatto alle proprie esigenze.

IPERICO

Hypericum perforatum

Nomi stranieri

INGLESE *St John's Wort, Klamath Weed*

FRANCESE *Herbe de Saint-Jean, Chasse-diable*

TEDESCO *Blutkraut, Johanniskraut*

SPAGNOLO *Corazoncillo, Hipericon*

Famiglia

Hypericaceae (Guttiferae)

Parti usate

Sommità fiorite, parti aeree

Indicazioni

Tintura Madre

- depressione lieve o moderata
- ansia
- tendenza alla spasmofilia: crampi intestinali, gastrite, crampi muscolari, dolori migranti
- dismenorrea, menopausa
- enuresi nel bambino
- dolore di varia natura
- SAD-disturbo affettivo stagionale
- mialgia, nevralgia, sciatica
- infezioni virali

Oleolito

- ustioni di 1°-2°-3° grado
- emorroidi
- ulcerazioni, ferite
- scottature solari
- orticaria, emorroidi
- dolore di varia natura
- geloni
- contusioni
- gastrite e ulcera peptica (olio per uso interno)

Controindicazioni e avvertenze

Per la sua azione epatica accelera il metabolismo di molti farmaci riducendone l'effetto, mentre per l'attività sul sistema nervoso può aumentare l'effetto di altre sostanze. Non va preso in associazione con: ciclosporina, indinavir, diossina, nevirapina, warfarin, irinotecano, amitriptilina. Bisogna usare invece cautela se preso contemporaneamente a: etinelstradiolo, desogestrel, fexofenadina,

teofillina, principi attivi serotoninergici, simvastatina. In casi rari l'ipericina può avere un effetto fotosensibilizzante quindi soprattutto per i soggetti con la pelle chiara è bene evitare l'esposizione al sole dopo l'assunzione. Nel 2003 sono stati fatti degli studi che dimostrano la sicurezza durante l'allattamento; si consiglia comunque cautela. In generale e soprattutto in caso di assunzione di farmaci, è bene chiedere il consiglio di un professionista.

Posologia

Tintura Madre: 30 gtt due-tre volte al dì in d'acqua, preferibilmente nel primo arco della giornata.

Tintura Idroalcolica (1:5): 20 gtt per 2-3 volte al dì in acqua, come sopra.

Oleolito per uso esterno: più volte al dì a seconda del disturbo.

Oleolito per uso interno: 10 ml 2 volte al dì.

Estratto Secco: titolato in ipericina tra 0,1 e 0,3%, in flavonoidi con un minimo del 6%, in iperforina con un massimo del 6%.

Uso domestico

Per via interna

Infuso: 4 g di droga da lasciare in infusione in una tazza di acqua bollente per qualche minuto.

Per via esterna

T.M. diluita: si miscela una parte di acqua con una di tintura e si applica sulle zone interessate come impacco utilizzando garze sterili, oppure si possono fare degli sciacqui per le infiammazioni della bocca.

Fiori e foglie: si pestano in un mortaio e si applicano direttamente sulle bruciature.

Oleolito delle sommità fiorite: queste si raccolgono in un barattolo di vetro pressandole un po' in modo da colmarlo adeguatamente; vi si versa sopra dell'olio extravergine di oliva e dopo aver chiuso si pone al sole per 15 giorni; ogni tanto lo si scuote. Al termine della macerazione si filtra e si sprema bene la pianta. Dopo averlo lasciato a riposo si noterà la divisione tra l'acqua contenuta nei fiori e l'olio rosso; a questo punto si fa evaporare il liquido a bagnomaria. Il preparato è utile per tutte le problematiche della pelle che presentano rossore e dolore.

Principi attivi

Naftodiantroni (ipricina, pseudoipericina, isoipericina); flavonoidi (procianidine oligomeriche); flogoglucinoli (iperforina, adiperforina); tannini; amminoacidi.

Dinamica dei costituenti

Fino a qualche anno fa si credeva che la molecola principe dell'Iperico fosse l'ipericina e che il meccanismo dell'azione antidepressiva, fosse quello di inibizione delle MAO (mono-amino-ossidasi); questi enzimi sono deputati alla cattura e disgregazione di quei neurotrasmettitori, come la serotonina e altri, che contribuiscono alla stimolazione del sistema nervoso creando i presupposti per una psiche attiva ed energica. In realtà, studi recenti hanno dimostrato che non è così, o almeno in parte, e che esiste un'altra molecola che determina in modo più significativo l'azione antidepressiva.

Il nuovo principio attivo è l'iperforina che, se vogliamo essere precisi, era già stata studiata per la sua attività antibatterica. L'azione di questa molecola non è diretta sugli enzimi che degradano i neurotrasmettitori, ma a livello delle sinapsi dei neuroni stessi. In pratica inibisce la ricaptazione di serotonina, nora-drenalina, dopamina e GABA in modo da aumentare il numero disponibile di tali neurotrasmettitori. Studi clinici dimostrano che l'Iperico ha la stessa potenza degli antidepressivi di sintesi con il vantaggio di non avere effetti collaterali o comunque lievi. Nel 2001 è stato fatto uno studio che ha evidenziato l'eguale efficacia di un estratto della pianta con la fluoxetina che è il principio attivo di un notissimo antidepressivo. Insieme all'ipericina, l'iperforina ha inoltre la caratteristica di essere assorbita dal corpo umano in modo lento e di rimanere nel sangue un tempo considerevole. Si è riscontrato in seguito che, come i farmaci di sintesi, l'Iperico manifesta i suoi effetti dopo 10 giorni circa.

Uno degli aspetti interessanti che è emerso dalle ricerche riguarda la capacità dell'Iperico di agire anche sull'ansia: infatti prima della fase depressiva conclamata, solitamente si alternano momenti di tristezza a momenti di agitazione ed eccitabilità e sembra che la pianta possa essere utile anche a questo livello. Comunque, nonostante si cerchi di isolare un unico componente, è evidente che la sinergia dei vari costituenti agisce efficacemente e la stessa cosa vale anche per l'altra importante azione che possiede questo rimedio: quella antinfiammatoria e insieme cicatrizzante.

L'oleolito di Iperico è uno dei rimedi migliori in caso di ustioni, anche gravi, e di traumi nelle zone molto innervate come i polpastrelli. Tra le altre attività che attualmente sono in via di studio, ricordiamo quella antivirale e quella antitumorale, mentre un'azione interessante che viene presa poco in considerazione perché secondaria, è quella sul fegato: è un buon digestivo e migliora il metabolismo epatico.

Il rimedio fra storia e tradizione

Famosa pianta del solstizio d'estate, l'Iperico affonda le radici del suo nome nella lingua greca; *Hypericum perforatum* deriva da *hyper* (sopra) e dal sostantivo *eikon* (immagine, apparizione, spettro), letteralmente significa "sopra le apparizioni". La credenza popolare lo aveva ammantato di una energia tale da far dileguare addirittura gli spiriti maligni; tutto questo in virtù della caratteristica di essere, appunto, "perforatum". Se lo si osserva da vicino, infatti, il fusto è segnato da striature rossastre di ipericina mentre le foglie hanno delle caratteristiche ghiandole piene di olio essenziale che in contro luce sembrano piccoli fori. Nel mito questi segni corrispondevano alle tante ferite che la pianta aveva subito durante la lotta contro il diavolo, uscendone vincitrice, ovviamente. Da qui il nome volgare di "scacciadiavoli".

Diffuso allo stato spontaneo in tutta Europa e soprattutto in Italia, l'Iperico era già conosciuto ai tempi dei Romani e veniva usato dai medici militari per cicatrizzare velocemente le ferite, gli arti amputati e le ulcere di vario genere. Il decotto veniva adoperato per la cura delle ulcere, dei disturbi ai reni, della gotta e dei reumatismi. Nell'opera del Mattioli, del 1557, si dice dell'Iperico che "caccia fuori le pietre dalle reni, vale contro i veleni e i morsi degli animali velenosi... il seme pestato si dà nei vomiti del sangue... giova alle dissenteria e ammazza i vermi". Il famoso medico ne esalta le virtù cicatrizzanti così come già accadeva nel II° secolo d.C., quando Galeno consigliava un impiastro di tutta la pianta da porre sulle ferite, le ulcere e le scottature. Plinio il Vecchio la consiglia nei morsi dei serpenti e come cicatrizzante. Il primo però ad accorgersi della natura antidepressiva dell'Iperico è Paracelso che, attraverso l'analogia del colore rosso sangue dei fiori stropicciati, le segnature astrologiche e la fioritura nel periodo più luminoso e caldo dell'anno, mette in rilievo la grande energia solare e calda intrinseca della pianta. Il filosofo e alchimista deduce, così, che l'Iperico è un rimedio utile per "ogni forma di malinconia e depressione".

Date le sue qualità, la fama e l'uso del *perforatum* crebbero continuamente fino all'esordio delle molecole di sintesi; come accadde per tutto l'universo fitoterapico, anche l'Iperico perse allora di interesse. Nel 1830, anche se non a fini terapeutici, il chimico tedesco Buchner è il primo ad isolare la molecola dell'ipericina.

Dobbiamo aspettare fino ai primi del Novecento perché si desti nuovamente l'interesse per questa pianta così importante; grazie a Leclerc viene dimostrata la sua efficacia come cicatrizzante. Da qui in poi le ricerche continueranno costantemente fino ai giorni nostri, tanto che ancor oggi si scoprono importanti novità sulle azioni dell'Iperico.



Silvia Moro si è diplomata alla Scuola di Naturopatia SIMO e specializzata in aromaterapia e spagiria (l'antica fitoterapia degli alchimisti). Negli ultimi anni ha approfondito lo studio della medicina tradizionale sciamanica presso alcune etnie della foresta amazzonica.

Dal 2002 lavora nell'ambito della medicina olistica; attualmente esercita la professione di naturopata e collabora con la rivista *Terra Nuova*.

www.terranuovaedizioni.it

Vuoi imparare a orientarti tra i più efficaci preparati naturali ed evitare l'utilizzo di farmaci di sintesi? Questa guida, esauriente e di facile consultazione, ti aiuterà nella scelta delle soluzioni più salutari, impiegare al meglio tinture madri, oleoliti, macerati e altri derivati naturali e individuare con facilità la cura più appropriata.

Il volume raccoglie più di 40 schede esplicative che descrivono i principi attivi, la posologia, le proprietà, ma anche il percorso storico e l'utilizzo tradizionale dei più efficaci rimedi naturali.

L'agevole indice, che riporta le indicazioni e i nomi delle erbe in varie lingue, contribuisce a fare di questo libro un utile strumento, non solo per chi viaggia, ma anche per l'erborista e tutti gli operatori del settore.

Un pronto soccorso immediato, dunque, ma anche un pratico dizionario per servirsi dei rimedi di Madre Natura.

ISBN 88-88819-62-4



9 788888 819624

€ 12,00