

*Quale manipolatrice di filtri, di unguenti, di veleni, la strega appartiene alla storia della scienza. Da lei Paracelso, nel bruciare pubblicamente le opere di Galeno e di Ippocrate, dichiarava di aver imparato più cose che da tutti i professori delle Accademie. Di fronte agli addottrinati e ai sapienti, che traggono teorie e rimedi dai libri illustri e dalle elucubrazioni metafisiche, la strega rappresenta il ricorso diretto alla natura e alle sue proprietà segrete: alla terapeutica sacramentale della religione, che media l'uomo con la potenza divina, essa contrappone una terapeutica materiale, che presume di condurre l'ordine e la normalità nell'organismo umano con mezzi fisici."*

G. Faggin "Le Streghe"

## OFFICINA DELLE ERBE

*Curati delle piante, loro si curano di te!*

Dalla sua comparsa sulla terra il genere umano ha fondato la sua esistenza sull'utilizzo delle piante, imparandone a conoscere innanzitutto il Potere di Sostentare, nutrire.

Le civiltà degli albori si sono sviluppate e sono collassate seguendo gli alti e bassi dei pascoli delle terre fertili, dei boschi. Abbiamo non solo coltivato e raccolto ma, addomesticato e incrociato specie vegetali, tanto da non sapere più se in vino di Bacco fosse uguale a quella sostanza che oggi noi conosciamo come vino! Abbiamo inventato migliaia di qualità di pani derivati dalla pianta del grano e scoperto il "grano acquatico", il Riso alimento principe oggi della dieta quotidiana di miliardi di persone al mondo. Abbiamo trasformato gli alberi nella carta che per millenni ha informato i popoli di tutte le latitudini. Abbiamo trasformato le essenze delle piante in profumi pregiati.

Ma un altro potere delle piante che l'umanità conosce da sempre è il Potere di Curare e di Uccidere.

Nel corso dei millenni la fitoterapia, quindi la cura attraverso il "fitocoplesso", ha subito un'evoluzione costante passando da un uso prettamente intuitivo e magico a quello più moderno basato sulla conoscenza chimico-fisica delle sostanze funzionali delle piante.

Attraversando millenni di storia e di culture, Egizi, Cinesi, alchimisti medioevali e streghe possiamo incontrare un elemento comune che ha accompagnato questa evoluzione: una teoria spirituale secondo la quale tutte le cose della natura create ad uso e consumo del genere umano, fossero state segnate per farne comprendere l'utilizzo. La SIGNATURA RERORUM o Firma delle Cose, che nella prima metà del 1500 Paracelso mise a punto e sperimentò come Teoria delle Segnature. Osservando le piante notò che la loro natura interna si rifletteva spesso nelle sue forme esteriori, o segni.

Questi per analogia morfologica venivano collegati ad organi rassomiglianti, attribuendo così alle piante la loro funzionalità.

Questa teoria fonda le sue radici su un altro concetto proprio di centinaia di culture antiche. Ne troviamo traccia negli scritti di Plotino, fondatore del neoplatonismo. Il filosofo affermava, infatti, che *"ogni essere che si trova nell'universo, secondo la sua natura e costituzione, contribuisce alla formazione dell'universo stesso, col suo agire e con il suo patire, nella stessa maniera in cui ciascuna parte del singolo animale, in ragione della sua naturale costituzione, coopera con l'organismo nel suo intero, rendendo quel servizio che compete al suo ruolo e alla sua funzione. Ogni parte, inoltre, dà del suo e riceve dalle altre, per quanto la sua natura recettiva lo consenta"*.

Da queste parole possiamo capire come concepivano gli antichi il mondo: esiste una corrispondenza tra tutte le cose, perché la Natura è un unico organismo vivente, costituito da più parti, così com'è il corpo umano. La diversità che possiamo riscontrare è data dal fatto che queste parti svolgono funzioni diverse.

## ***Brevi cenni di medicina tradizionale mediterranea***

Nel VI secolo A.c. Anassimene di Mileto aveva introdotto nel pensiero filosofico greco la teoria dei 4 elementi fondamentali che costituiscono la realtà: acqua, aria, terra, fuoco. Un secolo più tardi Empedocle sostiene che a questi 4 elementi che formano la realtà sono associate 4 qualità: caldo, freddo, secco, umido, qualità che governano i fenomeni naturali.

Ippocrate concependo la "teoria umorale" rappresenta il tentativo più antico nel mondo occidentale di superare così la concezione magica e religiosa, ipotizzando una spiegazione eziologica all'insorgenza delle malattie.

Applicando la teoria degli elementi alla natura umana, Ippocrate definisce 4 umori base e, dal quale equilibrio e buon funzionamento dipende una buona salute.

La teoria umorale è anche una teoria della personalità: la predisposizione all'eccesso di uno dei quattro umori definirebbe un carattere, un temperamento e insieme una costituzione fisica detta complessione.

Questa teoria venne poi ripresa ed ampliata da Galeno e sebbene la scienza moderna abbia completamente smentito le teorie di Ippocrate e dei suoi seguaci, esse furono dominanti fino al [Rinascimento](#).

### ***Corrispondenza tra elementi, umori e organi***

Terra > bile nera o melanconia ha sede nella milza > nasce dal connubio fra freddo e secco

Fuoco > bile gialla o collera ha sede nel fegato > nasce dal connubio fra calore e secchezza

Aria > sangue (ha sede nel cuore) > nasce dal connubio fra caldo e umido

Acqua > flemma, o flegma, ( ) ha sede nello stomaco e nella testa > nasce dal connubio fra freddo e umido

- il malinconico, con eccesso di bile nera, è magro, debole, pallido, avaro, triste;
- il collerico, con eccesso di bile gialla, è magro, asciutto, di bel colore, irascibile, permaloso, furbo, generoso e superbo;
- il flemmatico, con eccesso di flegma, è beato, lento, pigro, sereno e talentuoso;
- il tipo sanguigno, con eccesso di sangue, è rubicondo, gioviale, allegro, goloso e dedito ad una sessualità giocosa.

Le piante venivano catalogate secondo il loro gradi caldo, secco, freddo e umido così da agire sul riequilibrio degli umori.

## ***PRINCIPI ATTIVI O SOSTANZE FUNZIONALI?***

La sostanziale differenza è la cultura dalla quale provengono le due espressioni, e dal conseguente utilizzo che si fa di queste sostanze.

Mentre la medicina e la farmacologia isolano il PRINCIPIO ATTIVO sostanza, derivante dal metabolismo della pianta, maggiormente presente sulle altre, l'erboristeria si basa sull'utilizzo del FITOCOMPLESSO ovvero l'insieme di tutte le SOSTANZE FUNZIONALI contenute nella pianta che esplicano un'azione sinergica.

Nelle concentrazioni farmacologiche avviene quindi un depauperamento dei principi minori contenuti nel fitocomplesso, manipolazione che, alterando l'equilibrio interno ed originario della pianta, ha come risultato l'insorgenza delle "controindicazioni", assenti invece nell'uso erboristico della pianta officinale in cui le varie sostanze funzionali si bilanciano e armonizzano.

## ***LE PIANTE E I TEMPI DELLA NATURA***

Il periodo dell'anno in cui la pianta contiene la massima concentrazione di sostanze funzionali è detto TEMPO BALSAMICO, ma questa concentrazione cambia anche durante la giornata. Infatti le piante si raccolgono generalmente al mattino presto perché la luce eccessiva del sole influisce su eventuali sostanze fotosensibili (labili a causa della luce) contenute nella pianta, inoltre il calore del sole indebolisce i principi volatili (come gli oli essenziali). C'è un'eccezione. L'aloè, per esempio, si raccoglie nelle ore notturne quando sprigiona la sua massima potenza.

Di ogni pianta possono essere utilizzate parti diverse (fore, foglia, radice etc.), la parte della pianta utilizzata per una data preparazione è detta **DROGA**. Ogni droga, proveniente dalla stessa pianta può avere funzioni specifiche e differenti fra loro.

Le principali droghe riferite ad una specie di pianta possono essere:

- pianta intera (radice fusto foglie)
- parte aerea (fusto e foglie)
- radici (bulbo o rizomi)
- foglie
- fiori
- semi, bacche o frutto
- linfa
- corteccia
- resine
- gemme -giovani getti

Ognuna di queste droghe ha un suo tempo di maturazione quindi un periodo specifico in cui deve essere raccolta e possono esserci sostanziali differenze anche da pianta a pianta. Quindi prima di raccogliere si consiglia di consultare un erbario.

Radici E rizomi	In Autunno quando la pianta é a riposo e la parte aerea non si sviluppa
Cortecce	Primavera-Estate prima della foritura quando la linfa sale
Foglie	Primavera sia prima che durante la foritura
Bulbi	Dopo la foritura quando la parte aerea comincia ad appassire
Fiori	Ancora non sbocciati boccioli dai petali delicati (rosa) A completa foritura calendula, camomilla,
Frutti secchi	A completa maturità (anice, fncchio)
Frutti carnosì (es. bacche)	A completa maturazione o immaturi in base ai principi attivi di cui si ha bisogno

## ***I COSTITUENTI PRINCIPALI DI UN FITOCOMPLESSO***

**GLUCOSIDI O ETROSIDI** : composti da una molecola di zucchero (glicone) e una molecola non zuccherina detta AGLICONE (dal greco: quello che rimane senza zucchero) o genina . La molecola attiva è sempre l'aglicone che deve essere scisso dallo zucchero quindi arrivare al fegato per poi essere assorbito.

Possono essere classificati riferendosi alle 4 caratteristiche chimiche delle molecole:

- a) PARTE ZUCCHERINA
- b) L'AGLICONE
- c) IL TIPO DI LEGAME GLICONE-AGLICONE
- d) PROPRIETA' FISICHE E FARMACOLOGICHE

Secondo l'azione farmacologica si suddividono in:

**Eterosidi Antrachinonici o Antrachinoni:** lassativi per contatto. L'aglicone liberato dallo zucchero torna nell'intestino e stimola la peristalsi. Agiscono sul sintomo della stipsi ma non ne curano la causa. CASCARA SAGRADA, SENNA, ALOE (SUCCO)FRANGOLA, RABATBARO

**Eterosidi flavonoidici o Flavonoidi:** molecole molto voluminose contenute in tutte le piante. Si comportano da diuretici in quanto essendo grandi spingono nei reni anche i liquidi che li trasportano. Alcuni favonoidi hanno attività Spasmodica e Rilassante. AGRUMI, RUTA, BIANCOSPINO, CARDO MARIANO

**Eterosidi salicilici o Salicilati:** Azioneantipiretica,febrifuga,sudorifera,antireumatica.Vengono trasformati in acido salicilico(principio dell'aspirina) solamente nel fegato quindi dopo aver attraversato

lo stomaco, eliminando le controindicazioni dell'aspirina. Sono instabili in acqua. SPIREA ULMARIA, SALICE

**Eterosidi saponinici o Saponine:** tensioattivi, quindi riducono la tensione superficiale dell'acqua (creandola schiuma), rendendo miscibili in acqua sostanze che non lo sono, come il grasso. Hanno un'azione espettorante. Si dividono in due gruppi: a nucleo steroideo solubili in alcol (RUSCO, SALSAPARIGLIA) a nucleo triterpenico (LIQUIRIZIA, GINSENG, SAPONARIA)

**Eterosidi tanninici o Tannini:** acidi organici tra cui l'acido tannico da cui prendono il nome. Hanno attività astringente, emostatica. Sono solubili in acqua e perdono efficacia se sottoposti a bollitura prolungata

**Eterosidi idrochinonici o Idrochinoni:** Azione antisettica, antibiotica delle vie urinarie. Nei reni vengono ossidate due componenti che vengono attivate che sono ARBUTINA E METILARBUTINA che hanno una forte azione antisettica delle vie urinarie. MIRTILLO, UVA URSINA, CORBEZZOLO.

**Eterosidi iridoidici o Iridoidi:** azione antinfiammatoria. Il più potente è l'ARTIGLIO DEL DIAVOLO. TASSO BARDASSO, PIANTAGGINE,

**Eterosidi cumarinici o Cumarine:** azione molto variabile: anticoagulante, vasodilatatrice, Sono di due tipi: FURANOCUMARINE azione antiaggregante delle piastrine PIRANOCUMARINE azione sedativa. Sono particolarmente presenti nelle Umbrellifere e nelle graminacee AVENA SATIVA, PILOSELLA, CAMOMILLA MATRICARIA, MELILOTO, FRASSINO)

**Eterosidi Solforati:** hanno azione stomachica, colecistocinetica, revulsiva Sono diffusi tra le Liliaceae (AGLIO, ERBA CIPOLLINA) delle Brassicaceae (SENAPE, RUCOLA, RAFANO)

**ALCALOIDI:** accomunati da una proprietà chimica, sciolti in acqua danno origine ad una soluzione alcalina. Sono alcaloidi alcuni fra i più potenti veleni (STRICNINA, CHININA, ATROPINA) ma questo non significa che tutte le piante che contengono alcaloidi siano tossiche. Sono alcaloidi anche la MORFINA, l'EFEDRINA, la SCOPOLAMINA. Hanno un ampissimo spettro di azione.

**OLII ESSENZIALI:** Sono composti da milioni di molecole molto piccole, volatili e liposolubili. Sostanze molto potenti che danno carattere alla pianta e sono i primi che percepiamo.

Hanno molte funzioni nelle piante: -Funzione Attrattiva: attirano gli insetti che servono all'impollinazione -Funzione difensiva: per allontanare insetti, parassiti o per riparare danni dopo un attacco. Contengono numerose sostanze funzionali come se fossero un fitocomplesso nel fitocomplesso. Da una pianta si possono estrarre più di un olio essenziale Es. Arancio (Citrus Sinensis) O.E. di Arancio dolce o amaro dalla buccia O.E. Petit Grain dalle foglie O.E. Neroli dai fiori

Es. :O.E. di Pino dalle foglie e dai rami; Trementina dalla resina del pino

Dal punto di vista dell'attività che svolgono tutti gli oli essenziali hanno funzione BATTERIOSTATICA (impediscono la proliferazione dei batteri). Alcuni sono anche: Battericiti, Virustatici, Viruciti, Micostatici, Micociti.

Gli O.E. battericiti più potenti sono: CANNELLA, PINO E CHIODI DI GAROFANO.

Metodi di estrazione:

Spremitura meccanica: per le piante in cui l'o.e. é contenuto in percentuali elevate si sprema per poi separare la fase oleosa da quella acquosa (Agrumi)

-Distillazione in corrente di vapore: metodo estrattivo attraverso distillatore utilizzato per la maggior parte delle piante

-Enfleurage: estrazione attraverso un solvente e uno strato di grasso che funge da assorbente

**SOSTANZE AMARE:** sostanze di vario genere caratterizzate dal sapore amaro. Favoriscono la digestione e l'appetito stimolando la produzione di succhi gastrici.

**FIBRE:** catene polisaccaridiche lunghe che si dividono in solubili in acqua ed insolubili. Fanno parte di quelle solubili: MUCILLAGINI: che sciolte nell'acqua creano soluzioni viscosi e colloidali che si depositano sulle mucose, creando una barriera protettiva. Leniscono infiammazioni e irritazioni. (MALVA, ALTEA)

Sono invece insolubili quelle non digeribili dall'uomo come la CELLULOSA. Svolgono un'azione lassativa meccanica.

**VITAMINE ESALIMINERALI** fattori coenzimatici che attivano gli enzimi. La loro presenza permette al corpo umano di rispondere al negli alla droga. Le vitamine che si dividono in idrosolubili ed iposolubili non sono assimilabili attraverso i processi metabolici dell'uomo a parte alcune eccezioni che sono la VitD, la VitA e la VitPP.

**RESINE:** sono il prodotto della secrezione di alcune cellule specializzate presenti soprattutto nelle conifere. Se prevale una frazione gommosa si parla di Gommoresine, (INCENSO, MIRRA, STORACE);

se prevale una frazione oleosa si parla di Oleoresine (la TREMENTINA del PINO). Hanno un'azione immunostimolante

**OLIGOELEMENTI:** elementi importantissimi per tutte le funzioni fisiologiche anche se richiesti dall'organismo in quantità molto ridotte. Cobalto, rame, zinco, manganese, magnesio.

## **COME SI ESTRAGGONO I PRINCIPI ATTIVI METODI E SOLVENTI**

I principi attivi per essere utilizzati vanno estratti dalla droga mediante un solvente. I solventi principali sono: acqua, alcol, glicerina, olio, vino etc. I vari preparati erboristici prendono il nome dal tipo di solvente utilizzato ma si distinguono anche per il metodo di preparazione. Per esempio le preparazioni ottenute per macerazione in un solvente della droga secca sono caratterizzate dal suffisso -ito: oleolito, alcolito, idrolito; le preparazioni ottenute mediante distillazione con un solvente della droga fresca o secca sono caratterizzate dal suffisso -ato: alcolato, idrolato.

I PRINCIPALI PREPARATI:

**IDROLITI:** preparati ottenuti mediante la macerazione di una o più droghe secche nell' acqua. Il rapporto tra droga e solvente é generalmente di 1/33 cioè 3 gr. di droga per 100 di solvente.

Si dividono in :

**Infusi:** si fa bollire l'acqua e poi si versa sulla droga. Si lascia in infusione per un tempo che va dai 5 ai 30 minuti. Vanno preparati e consumati al momento in quanto non si conservano.

**Decotti:** si mette in macerazione la droga in acqua fredda, si porta ad ebollizione e si lascia bollire per un tempo che va dai 5 ai 30 minuti. Si spegne il fuoco e si lascia in infusione per 10 minuti. Si usa generalmente questo metodo quando si ha a che fare con droghe dure e consistenti (radici, semi, cortecce etc.) Possono essere consumati freddi e si conservano circa 48 ore se riposti in frigorifero.

Alcuni consigli di base per formulare correttamente un idrolito

-Associare sempre droghe omogenee per durezza e delicatezza -Rispettare l'omogeneità farmacologica, quindi non unire mai droghe con effetti contrapposti -Non miscelare più di 5-8 droghe - Utilizzare di norma lo schema qui riportato.

Rimedio Base (Cardinale)	1 o più droghe con il principio attivo necessario alla cura
Rimedio Adiuvante (Adjuvans)	Rinforzano il rimedio di base favorendone l'assorbimento dei principi (Es. saponine)
Rimedio correttore (Corrigens)	Migliora il sapore e l'odore della tisana

**ESTRATTI IDROALCOLICI O TINTURE:** preparati ottenuti per macerazione della droga in una miscela solvente composta da acqua e alcol.

Tintura Madre (T.M.) estratto idroalcolico preparato con droga fresca e codificato dalla farmacopea francese

Tintura F.U. estratto idroalcolico preparato da droga secca e codificato dalla farmacopea italiana. Entrambe le preparazioni si svolgono a temperatura ambiente e hanno gli stessi tempi di macerazione, dai 15 giorni ai 21 giorni.

**OLEOLITI:** preparati ottenuti mediante la macerazione di droga secca in olio. Gli oli utilizzati maggiormente sono l'olio d'oliva e quello di semi di girasole. Utilizzato per estrarre i principi liposolubili contenuti nella droga. Si possono preparare a freddo o a caldo, a temperatura non superiore ai 40° per non degradare gli oli e sono destinati quasi unicamente all'uso esterno o puri o per la preparazione di unguenti e creme.

**MACERATI GLICERICI O GLICERINATI:** preparati ottenuti mediante la macerazione della droga in glicerina vegetale. Si prepara generalmente a partire dalla droga secca ed estrae principalmente i

composti idrosolubili delle piante. Nel caso in cui il solvente sia composto da acqua e glicerina si parlerà di "estratto idroglicerico" (IG), nel caso in cui nel solvente ci fosse anche alcol avremo un macerato alcolidroglicerico (AIG). I gemmoderivati, o più opportunamente chiamati preparati meristemati, sono prodotti dalla macerazione in alcol e glicerina e poi ulteriormente diluiti in un composto di acqua/alcol/glicerina dei TESSUTI MERISTEMATICI ovvero tutti i tessuti in via di accrescimento della pianta (getti, germogli, linfa, radichette, etc.)

**SCIROPPI:** preparati a partire dalla miscela di più preparazioni erboristiche come tinture, idroliti, oli essenziali.

Composizione: zucchero di canna 60%, Idrolito 30%, estratti idroalcolici 9%, oli essenziali 0,5/1%

Procedimento: Preparare l' idrolito in infusione o decozione a seconda delle droghe utilizzate. Sciogliere lo zucchero di canna nell' idrolito a bagnomaria. Far raffreddare e aggiungere gli estratti idroalcolici e gli oli essenziali

**MELLITI:** preparazione che può sostituire lo sciroppo, utilizzando il miele al posto dello zucchero che funge anche da conservante naturale. Si utilizzano preferibilmente miele di castagno e miele di acacia che non cristallizzano.

Composizione: miele 70%, idrolito 20%, estratto idroalcolico 9%, oli essenziali 1%

Procedimento: preparare l'idrolito e aggiungerlo al miele una volta raffreddato o comunque ad una temperatura non superiore ai 40°. Aggiungere gli estratti idroalcolici e mescolare per circa 2 minuti poi aggiungere gli oli essenziali e mescolare ancora.

Per formulare sciroppi o melliti per uso pediatrico elimineremo completamente gli oli essenziali ed abbasseremo al 5 % la percentuale degli estratti idroalcolici. Dobbiamo ricordare che le formulazioni che contengono acqua e non contengono oli essenziali vanno conservate in frigorifero e consumate entro 1 settimana/10 giorni.

**UNGUENTO:** è una crema monofasica quindi composta da sole sostanze grasse. La composizione di un unguento è: cera d'api 10%, burri dal 5 al 10%, olio essenziale 1%, oleoliti q.b. a 100.

## **COME AIUTARE L'APPARATO IMMUNITARIO SENZA SOSTITUIRSI A LUI**

Le piante ci offrono un'ottima sponda per accompagnare il nostro sistema immunitario a reagire quando serve senza agire al suo posto (per esempio con farmaci spesso pieni di controindicazioni che agiscono eliminando il sintomo senza andare alla radice del problema) rendendolo pigro e incapace a lungo andare.

Va innanzitutto precisato che un soggetto sano con un apparato immunitario normodotato non va trattato perché il tempo biologico di deterioramento delle cellule non va accelerato. Quindi deve aiutare il suo sistema immunitario solamente chi si ammala troppo spesso. Il nostro apparato immunitario è formato da 3 barriere diverse

Microfagi: cellule piccole e mobili, facilmente infiltranti che si comportano da anticorpi aspecifici. Macrofagi: meno mobili e quindi meno infiltranti sono però più forti dei microfagi. Anche questi sono aspecifici Terza barriera difensiva formata da cellule specifiche: entrano in funzione solo quando le prime due barriere non funzionano. Sono altamente specializzate e in grado di riconoscere il virus, produrne uno stampo e di conseguenza produrre una proteina uguale ma speculare, l'antigene.

E' possibile intervenire in due modi: -svegliando i macrofagi attraverso l'uso di polisaccaridi accelerando così il tempo di reazione della terza barriera (Aloe bianco, Bardana, Echinacea) -rendendo la vita difficile ai virus dicendo alle cellule di chiudersi per non far entrare l'agente virale. La cellula infettata, infatti, rilascia interferone sostanza che informa le cellule dell'arrivo del l'agente patogeno in modo da velocizzare la produzione dell'antigene da parte della terza barriera difensiva.



La pianta che ci viene in aiuto quando abbiamo necessità di stimolare la reazione del sistema immunitario é l'ECHINACEA nelle sue varie specie(angustifolia, purpurea, pallida) Oltreacontenerepolisaccaridichehannopotereimmunostimolanteladroga induce la produzione di interferone , proteina che come detto blocca la proliferazione del virus stimolando le cellule a produrre l'antigene.

La pianta è originaria dell'America del nord e le parti utilizzate della pianta sono le radici e la parte aerea. Altra pianta che ci aiuta a stare meglio nei periodi in cui le nostre difese sono basse è la ROSA CANINA, specie di rosa selvatica che abbonda nelle nostre campagne e montagne. I suoi frutti chiamati CINORRODI sono delle bacche rosse ovoidali che maturano col freddo dell'inverno e tradizione vuole che si raccolgano dopo la prima gelata dell'inverno. Questi frutti sono considerati la sorgente naturale più preziosa di Vitamina C, presente in quantità fino a 50-100 volte superiore a quella degli agrumi, qualità che li rende in grado di contribuire al rafforzamento delle naturali difese dell'organismo.

L'azione vitaminizzante si lega a quella antiossidante dei bioflavonoidi contenuti nella buccia e nella polpa dei cinorrodi che agiscono in azione sinergica alla Vit C favorendone l'assorbimento e ottimizzando la circolazione sanguigna. La presenza di tannini gli conferisce un potere astringente utile in caso di diarrea inoltre stimola l'eliminazione delle tossine tramite l'urina(soprattutto degli acidi urici che provocano gotta e reumatismi).

## **SINTOMATOLOGIE DEI MALANNI DI STAGIONE**

-RAFFREDDORE: può essere provocato da batteri, virus o da cause ambientali. Sintomatologia: produzione di muco, eccesso di freddezza e umidità nella testa.

Seguendo i principi della MEDICINA TRADIZIONALE MEDITERRANEA l'azione che metteremo in atto per contrastare il freddo umido prodotto dal raffreddore sarà quella di riscaldare lo stomaco o la testa a livello locale del naso attraverso suffumigi.

Quali Oli essenziali utilizzare nei suffumigi? 1-o.e. Con molecole particolarmente piccole e volatili, quindi ricche di monoterpeni e povere di diterpeni e triterpeni, in grado di rompere le forze di coesione che tengono legate le molecole che formano il muco. (Terpeni: molecole che, insieme ad altre, compongono gli oli essenziali) 2-o.e. Con elevato potere antisettico

EUCALIPTO, PINO MUGO, PINO SILVESTRE, TIMO, MENTA

Riscaldamento dello stomaco: attraverso droghe calde e secche che conferendo il giusto calore evitano il ristagno dell' umidità

ZENZERO: Il suo sapore piccante indica che il fuoco (calore secchezza) è di grado elevato. Le droghe piccanti possono fare bene allo stomaco ma potrebbero generare infiammazioni ad altri organi o apparati come quello genito-urinario. (senape) Il tropismo gastrico quasi assoluto dello zenzero fa sì che la sua azione NON si estenda ad altri organi creando infiammazioni. CANNELLA: droga calda e secca anche lei con un elevato tropismo stomachico.

-MAL DI GOLA: Infiammazione dovuta all'infezione delle tonsille. La funzione delle tonsille è quella di produrre linfociti e la loro collocazione è funzionale ad evitare che si ammalino i bronchi.

L'infiammazione delle tonsille serve per richiamare altri anticorpi, quindi quello che faremo sarà aiutare le tonsille ad eliminare i batteri con l'uso dei gargarismi. Anche in questo caso useremo piante ricche di oli essenziali. In questo caso non sarà necessario che siano composti da molecole estremamente volatili ma che abbiano un forte potere antibatterico: CHIODI DI GAROFANO, ORIGANO, CANNELLA.

Per alleviare il bruciore a livello locale della gola possiamo aggiungere droghe lenitive, ricche di mucillagini come la MALVA o l' ALTEA.

PROPOLI: e' una sostanza molto potente, solubile in alcol, antibiotico ad ampio spettro. Possiamo quasi dire che se un mal di gola curato con la propoli non guarisce quasi certamente è di natura virale e non batterica. Per conservare il potere della propoli bisogna utilizzarlo con parsimonia, senza ricorrervi ogni qual volta si affaccia un leggero fastidio alla gola, essendo una sostanza allergogena potremmo diventarne allergici, non potendo più beneficiare della sua forza.

-MAL DI GOLA DA FENOMENO IRRITATIVO: per lo più causato da fattori ambientali. Da trattare con piante con potere sfiammante, lenitive, ricche di mucillagini MALVA, LIQUIRIZIA, ERISIMO.

-TOSSE:

GRASSA ► ECCESSO DI FREDDEZZA E UMIDITA'

SECCA ► ECCESSO DI CALORE E SECCHENZA

-**DROGHE BALSAMICHE**, ricche di oli essenziali, con molecole molto piccole e molto volatili, la loro azione si esplica principalmente in 2 modalità: -asciugano e riscaldano -fluidificano il muco rompendo le molecole che lo compongono (il muco è composto da molecole legate da Ponti di Solfuro che si ossidano facilmente a contatto con gli O.E. EUCALIPTO, PINO SILVESTRE, PINO MUGO, TIMO

-**DROGHE ESPETTORANTI**, sostanze ricche di saponine che sono sostanze con potere emulsionante. Fluidificano il muco e ne favoriscono il distacco dalla parete bronchiale, rafforzando anche il colpo di tosse. LIQUIRIZIA, ISSOPO, RADICI DI POLIGALA

-**DROGHE EMOLLIENTI O DEMULCENTI**, ricche di mucillagini, solubili in acqua, si comportano in maniera opposta a quelle balsamiche. Essendo idrofile apportano acqua quindi umidità. Proteggono le mucose infiammate e lesionate creando un vero e proprio strato protettivo MALVA, ALTEA, VERBASCO, PIANTAGGINE, PAPAVERO ROSSO

-**DROGHE BECHICHE**, agiscono sul centro nervoso che provoca il colpo di tosse, inibendolo. Sostanzialmente non curano la tosse ma la mascherano. In alcuni casi possono essere necessarie come nella TOSSE CONVULSA, che non attacca i bronchi ma questo specifico centro nervoso; o nei casi di tosse molto forte da non riuscire a dormire.

La CODEINA è il bechico più potente in natura e si estrae dal papavero da oppio.

TOSSE GRASSA (MOLTO CATARRO )

TOSSE SECCA

50%

BALSAMICHE

20%

30%

ESPETTORANTI

30%

20%

DEMULCENTI

50%

## **DUE ALLEATI IN DISPENSA AGLIO E LIMONE**

Sempre a portata di mano l'aglio e il limone ci garantiscono un rimedio infallibile contro gli stati influenzali in genere sia che siano dovuti da semplice raffreddamento sia da un agente patogeno.

L' AGLIO contiene ALLICINA, un potente antibatterico con azione su un ampissimo spettro di batteri (Gram positivi e negativi); SOLFURO DI ALLILE, altro potente antibatterico, e l' AJOENE, che oltre ad abbassare il colesterolo, regolarizzare la pressione sanguigna e di agevolare la produzione di serotonina, ha la capacità di stimolare il sistema immunitario. Questo ci spiega come mai l'aglio sia in grado di stroncare raffreddori e influenze al loro insorgere, guarire bronchiti agendo sulle secrezioni bronchiali, oltre ovviamente alle sue proprietà fungicide e antiparassitarie.

Il LIMONE Gli oli essenziali contenuti nella scorza (limonene, canfene, terpene, pinene, ) hanno una spiccata attività antibatterica, antibiotica, antisettica e balsamica, assai utile nelle infezioni specie a livello respiratorio. La sua azione battericida è notevole sul batterio del colera, sul meningococco, sugli stafilococchi, sui bacilli del tifo.

La potente azione congiunta antibatterica e antivirale dell'aglio e del limone fanno di questo rimedio una portentosa soluzione contro stati febbrili, dolori mialgici da raffreddamento, infezioni da Herpes Virus (zoster e simplex), bronchiti croniche e asmatiche dove agisce sul ristagno bronchiale.

IL RIMEDIO Prendere un limone intero, lavarlo accuratamente (con uno spazzolino)e senza tagliarlo metterlo in un pentolino coprendo a pelo d'acqua. Aggiungere uno spicchio d'aglio intero e non sbucciato. Lasciare in ebollizione per 7 minuti poi si buttano il limone e l'aglio che non possono essere riutilizzati e si beve la tisana tiepida senza zuccherare.

### **ORARI DI ASSUNZIONE DEI PREPARATI ERBORISTICI**

Allo \_scopo di ottenere la massima efficacia terapeutica si consiglia di rispettare i seguenti tempi di assunzione dei preparati:

- al risveglio a stomaco vuoto: antinfiammatori, diuretici, lassativi e purganti, depurativi, cicatrizzanti dello stomaco e dell'intestino;
- lontano dai pasti (due ore prima o dopo): tonici, cardiotonici, neurotonici, epato-protettori, emmenagoghi, colagoghi,antisettici,antipiretici,antireumatici,tossifughi;
- prima dei pasti (10-15 minuti): amari, eupeptici, digestivi, antiacidi, rimiralizzanti, ricostituenti; - dopo i pasti: digestivi, antifermentativi, antispastici, coadiuvanti dell'espulsione dei gas intestinali;
- prima di coricarsi: sedativi,ipnotici,medicamentiattivisulsistemacardiocircolatorioingenerale, sedativi della tosse.

Per qualsiasi chiarimento scrivere a [seminarivolta@autoproduzioni.net](mailto:seminarivolta@autoproduzioni.net)