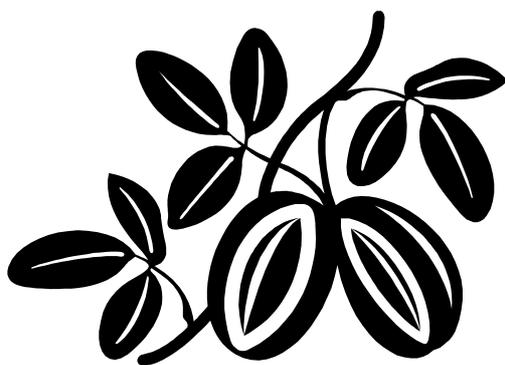


FITOTERAPIA

STUDI PARTICOLAREGGIATI SULLE PIANTE



a cura di

ALBERTO PORRO

ABROTANO

Artemisia abrotanum

Composita

PARTI UTILIZZATE: tutta la pianta.

PRINCIPALI COSTITUENTI CONOSCIUTI: olio essenziale (che gli dà il suo profumo).

PROPRIETA':

- + tonico
- + vermifugo
- + detergente
- + cicatrizzante
- + stomachico.

INDICAZIONI:

- + parassiti intestinali (ossiuri ascaride)
- + mestruazioni difficili
- + digestioni faticose
- + piaghe infette, ulcere (uso esterno).

MODO DI IMPIEGO:

Uso orale:

- + un cucchiaino da caffè per tazza, tenere in infusione 10 minuti:
- come vermifugo: una tazza al mattino 15 minuti prima di colazione, 3 mattine di seguito. Da ripetere.
- + come stomachico: una tazza dopo i pasti.

Uso esterno:

- + una manciata per litro d'acqua. Bollire 10 minuti. Aggiungere 2 cucchiai da minestra di sale marino.
- Per lavare piaghe infette, ulcere.

N.B.: Messa negli armadi, allontana le mosche e le tarme.

ACETOSELLA

Oxalis acetosella

Ossalidacea

PARTI UTILIZZATE: foglie.

PRINCIPALI COSTITUENTI CONOSCIUTI: sale di acetosella.

PROPRIETA':

- + antinfettivo
- + purifica il sangue in primavera
- + diuretico.

INDICAZIONI:

- + ulcerazioni della bocca e della gola
- + scorbuto
- + ascessi freddi (uso esterno).

MODO DI IMPIEGO:

Uso orale:

- + foglie fresche masticate o in insalata (ulcerazioni della bocca).

Uso esterno:

+ cataplasmi di foglie cotte: facilitano la suppurazione degli ascessi freddi. (Cura integrativa).

N.B.:

1) deve essere sempre utilizzata fresca poiché l'essiccazione le toglie le sue proprietà.

2) Può sostituire l'acetosa nell'alimentazione. Insieme alla lattuga dà un'ottima insalata.

ACHILLEA O MILLEFOGLIE

Achillea millefolium

Composita

PARTI UTILIZZATE: sommità fiorite.

PRINCIPALI COSTITUENTI CONOSCIUTI: olio essenziale, materia resinosa, tannino, achilleina, un glucoside amaro, fosfato, nitrato, sali di potassa, acidi organici.

PROPRIETA':

Uso orale:

- + tonico amaro e astringente
- + antispasmodico
- + sedativo utero+ ovarico
- + favorisce le regole
- + colagogo
- + emostatico
- + diuretico
- + vermifugo.

Uso esterno:

- + cicatrizzante.

INDICAZIONI:

Uso orale:

- + affaticamento generale
- + linfatisma
- + asma
- + spasmi delle vie digestive e uterine
- + dismenorrea, amenorrea (per freddo e grande spavento)
- + disturbi della menopausa (metrorragie)
- + nevrosi, convulsioni
- + vita sedentaria
- + gotta, reumatismi
- + litiasi biliare o urinaria
- + disturbi della circolazione o dei cinquant'anni
- + varici, flebiti, emorroidi
- + febbri intermittenti
- + Incontinenza di urine nei bambini.

Uso esterno

- + perdite bianche
- + blenorragia
- + emorroidi
- + dolori reumatici
- + infiammazioni della pelle e delle mucose, dermatosi
- + ulcere alle gambe, ragadi al seno, fistole
- + piaghe varie.

MODO DI IMPIEGO: (da utilizzare a lungo)

Uso orale:

- + infuso: 30 g di sommità fiorite per 1 litro d'acqua. Tre tazze al giorno, tra i pasti (antispasmodico)
- + acido: da 30 a 100 g al giorno
- + estratto acquoso: da 2 a 3 g al giorno (emorroidi)
- + tintura: da 20 a 30 gocce, 3 volte al giorno (emmenagogo)
- + sciroppo di millefoglie:

foglie fresche di millefoglie 100 g
zucchero 1200 g
acqua 600 g
cuocere fino a consistenza di sciroppo, da 20 a 50 g al giorno.

Uso esterno:

- + supposte anti-emorroidali:
 - estratto d'achillea 0,25 g
 - unguento populeum 1 g
 - burro di cacao 3 g
 - cera bianca q.s.p. 1 sup.
- + pomata anti-reumatica:
 - essenza d'achillea 2 g
 - lanolina 5 g
 - pomata canforata 45 g

frizione sulla parte dolorante (reumatismi, nevralgie, dolori della cellulite)

- + decotto: una manciata di pianta tagliata in un litro d'acqua. Bollire 10 minuti.
- + Per lavaggi, compresse, irrigazioni vaginali e uretrali (blenorragia)
- + lo stesso decotto contro la caduta dei capelli
- + succo della pianta fresca: ulcere alle gambe, ragadi al capezzolo, emorroidi
- + infuso: una manciata per un litro d'acqua. Per lavaggi (dermatosi, eczemi)
- + decotto per un bagno intero: calmante, regolatore della circolazione (capillari).

Un sacchetto di semi di achillea, appeso in un caratello, avrebbe la proprietà di impedire che il vino si alteri.

ACONITO

Aconitum napellus

Ranunculacea

Tossico (veleno mortale)

PARTI UTILIZZATE: foglie e radice.

PRINCIPALI COSTITUENTI CONOSCIUTI: aconitine varie (soprattutto nella radice).

PROPRIETA':

- + analgesico
- + sedativo
- + decongestionante e vasocostrittore (aumenta le secrezioni: saliva, sudori, secrezioni bronchiali, bile, secrezioni intestinali e renali. Eccita il vago, frena il simpatico).

INDICAZIONI:

- + nevralgie facciali e del trigemino, dolori e infiammazioni dovute al freddo (zona oftalmica)
- + sciatica, gotta, reumatismi
- + tossi spasmodiche pertosse)
- + asma digestiva degli epatobiliari
- + laringiti, angina, corizza
- + infiammazioni congestioni acute, febbrili, all'inizio
- + postumi d'emiplegia.

MODO DI IMPIEGO:

- + tintura di radice a 1/10 : 1 grammo 57 gocce ½ milligrammo d'aconitina. Da somministrare in dosi frazionate da due a cinque gocce in una pozione (10 gocce al giorno, fino a trenta gocce se necessario). Per cure brevi (prodotto cumulativo)
- + estratto di radice: da 0,01 g a 0,05 g al giorno
- + sciroppo bechico (bambini):
 - tintura di radice d'Aconito 10 gocce
 - benzoato di sodio 1 g
 - sciroppo bianco 100 ml
 - un cucchiaino da dessert ogni 4 ore.

INCOMPATIBILITÀ: Iodio, Arsenico, Tannino.

ANTAGONISTI: Belladonna, Digitale, Opio, Trementina, Alcool, Ammoniaca, Etere.

N.B.:

1) L'ingestione di aconito provoca numerosi disturbi: angoscia, disturbi della sensibilità, rallentamento della respirazione, indebolimento cardiaco, formicolio al viso, sensazione che la pelle del viso si ritiri, ronzio alle orecchie, disturbi della vista, contrazione della gola che può provocare la morte per asfissia. L'azione dell'aconitina si localizza al midollo ed al bulbo, aumentando, dapprima, le loro proprietà motrici e determinando, poi, una paralisi dei nervi motori, sensitivi e secretori.

2) I Galli e i Germani avvelenavano le loro frecce con succo d'aconito.

ACORO AROMATICO

Acorus calamus

Aracea

PARTI UTILIZZATE: radice.

PRINCIPALI COSTITUENTI CONOSCIUTE: olio essenziale (pinene, calameone, asarone, idrocarburi), resina (acarina, calamina), tannino, amido...

PROPRIETA':

- + aperitivo
- + digestivo
- + stimolante
- + carminativo
- + sudorifero
- + diuretico
- + favorisce la secrezione delle ghiandole endocrine e le regole
- + febbrifugo
- + alcune affezioni ossee.

INDICAZIONI:

- + atonia digestiva, digestioni faticose
- + gastrite, ulcera gastrica
- + enterite
- + gonfiori
- + regole insufficienti
- + febbri intermittenti
- + oligurie, gotta
- + rachitismo e linfatismo (per via orale ed esterna).

MODO DI IMPIEGO:

Uso orale:

- + infuso: un cucchiaino da caffè in una tazza di acqua. Bollire e tenere in infusione 10 minuti. 3 tazze al giorno
- + polvere: da 2 a 4 g in uno sciroppo
- + tintura: 50 gocce prima dei pasti (aperitivo), dopo i pasti (carminativo)
- + liquore anticoleretico:

radice di Ontario	32 g
radice di genziana	32 g
radice d'angelica	32 g
radice di calamo aromatico	32 g
corteccia di simaruba	10 g
acquavite o ginepro	1 lt

lasciare macerare alcuni giorni. Si conserva tappato accuratamente, in un luogo secco. Un bicchierino da liquore per gli adulti, meno per i bambini.

Uso esterno:

- + decotto: 20 g per litro d'acqua, macerati 6 ore a freddo. Per compresse nelle affezioni ossee
- + tintura: da 20 a 30 g su una medicazione (stesse indicazioni)
- + bagni: decotto o tintura per un bagno completo bambini linfatici, rachitici).

N.B.:

L'acoro aromatico per il suo odore gradevole viene utilizzato in profumeria. L'acquavite di Danzica deve il suo sapore alla radice dell'acoro aromatico.

ADIANTO

(vedere Capelvenere)

ADONIDE

Adonis vernalis

Ranunculacea

Pericolosa (tossico leggero)

PARTI UTILIZZATE: fiori.

PRINCIPALI COSTITUENTI CONOSCIUTI: adonidina e 2 glucosidi: l'adonivernoside e l'adonidoside.

PROPRIETA':

- + tonicardiaco (rinforza e rallenta il cuore)
- + calmante dell'eretismo cardiaco
- + diuretico per la sua azione cardiaca (elimina soprattutto l'urea e i cloruri azione analoga a quella della digitale e dello strofanto, ma più discreta + inoltre, non si accumula).

INDICAZIONI:

(una delle cure migliori dell'insufficienza cardiaca e renale)

dolori precordiali, palpitazioni

- + tachicardia iposistolica
- + asma cardiaca
- + dispnea cardiaca
- + asistolia (insufficienza mitrale, miocardite, pericardite)
- + aritmia
- + nefriti croniche dei cardio+ renali con minaccia d'uremia
- + alcune idropisie (per insufficienza renale)
- + obesita'
- + arteriosclerosi.

MODO DI IMPIEGO:

- + infuso: 2 g per ¼ di litro di acqua, in tre volte nella giornata
- + tintura: 10 gocce in una bevanda, 5 o 6 volte per 24 ore.

SINERGICI:

digitale, strofanto (uabeina), mughetto, oleandro, biancospino.

AGAR - AGAR

Gelidium plerocladia

Crittogame

Gelatina vegetale estratta dalla mucillagine delle alghe giapponesi. Dà, per idratazione, una gelatina lassativa meccanica.

INDICAZIONI:

- + stipsi cronica (feci dure e secche)
- + obesità (calma la fame)

MODO DI IMPIEGO:

- + polvere: un cucchiaino da caffè [1 grammo] (da uno a 3 cucchiaini in purea, marmellata) o in cachet. Utilizzata spesso con polvere di fragola
- + nelle cure dell'obesità: prendere prima dei pasti una tazza d'infuso calmante (tiglio, passiflora) con un cucchiaino da caffè di polvere d'agar- agar.

AGARICO BIANCO (O FUNGO DEL LARICE)

Polyporus officinalis

Basidiomiceto

PARTI UTILIZZATE: tutto il fungo.

PRINCIPALI COSTITUENTI CONOSCIUTI: agaricina composta da resine, dall'acido agarico, dall'acido pseudo+ agarico.

PROPRIETA':

- + antisudorale
- + purgativo.

INDICAZIONI:

- + sudori dei tubercolosi e della menopausa.

MODO DI IMPIEGO:

- + infuso: 10 g per litro
- + polvere: da 0,50 g a 1,50 g (cachet).
Si somministra con un po' di oppio per evitare la comparsa di diarrea;
polvere di agarico bianco 0,50 g
oppio grezzo 0,02 g
per un cachet: da 1 a 3 la sera prima di coricarsi
- + cachet anti+ sudorale (tubercolosi);
polvere di fungo del larice 0,25 g
polvere di belladonna 1 mg
polvere di canfora 0,10 g per
un cachet; da 1 o 2 la sera prima di coricarsi.

AGARICO DELLA QUERCIA (O FUNGO DA ESCA)

Polyporus fomentarius

Polyporus igniarius

Basidiomiceto - Imenomiceto

Fungo che cresce sul tronco delle vecchie querce, dei faggi e dei meli. Cori esso si prepara l'esca (si raccoglie in agosto e settembre).

PROPRIETA':

- + emostatico
- + antinevralgico

INDICAZIONI E MODO DI IMPIEGO:

- + applicazione di agarico della quercia sulle piaghe
- + per cataplasmi secchi sopra i dolori reumatici e gottosi, le nevralgie. Aggiungendo un panno di flanella si favorisce la traspirazione.

AGNOCASTO

Vitex agnus castus

Verbenacea

PARTI UTILIZZATE: foglie.

PRINCIPALI COSTITUENTI CONOSCIUTI: un olio essenziale, due glucosidi: vitessina e vitessinina.

PROPRIETA':

- + antispasmodico
- + equilibrante del sistema vago+ simpatico
- + sedativo generale e genitale.

INDICAZIONI:

- + palpitazioni
- + dolori del plesso solare
- + vertigini
- + spasmi intestinali
- + insonnie
- + eretismo genitale.

MODO DI IMPIEGO:

- + infuso: un cucchiaino da minestra per una tazza. Tenere in infusione 15 minuti. Da 2 a 4 tazze al giorno
 - + estratto fluido: da 1 a 2 g al giorno
 - + miscela antispasmodica:
 - estratto fluido di agnocasto 20 g
 - estratto fluido di infiorescenza di salice bianco aa 15 g
 - estratto fluido di ginestrina
- 1 o 2 cucchiaini da caffè la sera prima di coricarsi, in un infuso.

AGRIFOGLIO

Ilex aquifolium

Ileacea

PARTI UTILIZZATE: foglie, corteccia.

PRINCIPALI COSTITUENTI CONOSCIUTI: illicina.

PROPRIETA':

foglie:

- + tonico
- + anti reumatico
- + anti spasmodico
- + stomachico
- + febbrifugo

corteccia:

- + anti epilettico

frutti:

- + purgativo.

INDICAZIONI:

foglie:

- + reumatismi
- + atonia gastrica
- + affezioni febbrili (malaria)

corteccia:

- + epilessia.

MODO DI IMPIEGO:

foglie:

- + decotto: un cucchiaino da minestra per tazza. Bollire 2 minuti. Tenere in infusione 10 minuti. 2 o 3 tazze al giorno, tra i pasti

corteccia:

- + un pugno per un litro d'acqua. Tenere in infusione tutta la notte. 2 o 3 tazze al giorno, tra i pasti.

N.B.: Le foglie tritate, messe a macerare nell'alcool, poi allungate con vino bianco, danno il vino di agrifoglio (febbrifugo)

intermittenti).

AGRIMONIA

Agrimonia eupatoria

Rosacea

PARTI UTILIZZATE: foglie e fiori.

PRINCIPALI COSTITUENTI CONOSCIUTI: essenza, gomma, tannino, filosterma...

PROPRIETA': (attiva soprattutto fresca).

Uso orale:

- + astringente
- + diuretico
- + moderatore dei processi infiammatori (decongestiona)
- + antidiabetico
- + cicatrizzante.

Uso esterno:

- + tonico delle mucose della bocca e della gola
- + cicatrizzante risolutivo.

INDICAZIONI:

Uso orale:

- + diarree, dissenterie
- + emottisi
- + coliche nefritiche, litiasi renale
- + albuminuria
- + perdite bianche
- + diabete
- + epatismo
- + obesità
- + asma.

Uso esterno:

- + angine, stomatiti, afte
- + piaghe, piaghe infette, piaghe atone
- + distorsioni, contusioni.

MODO DI IMPIEGO:

Uso orale:

- + infuso: da 30 a 50 g per un litro d'acqua. Una tazza 3 volte al giorno, tra i pasti (per: incontinenza d'urina, perdite bianche, diarree, litiasi renale, asma, glicosuria...)
- + tintura: 20 gocce 2 volte al giorno
- + da tener presente: un gradevole infuso, usato nel Nord, in luogo del tè (da 10 a 12 g di foglie per ½ litro d'acqua). Somministrato anche nelle ematemesi, emottisi (turbecolosi).

Avrebbe proprietà anticancerose. Eccellente profilattico delle angine.

Uso esterno:

- + decotto: 3 pugni per litro. Bollire 3 minuti. Nelle leucorree, per irrigazioni.
- Gargarismi e compresse: faringiti, angine, glossiti, afte, stomatiti, piaghe torpide (come la foglia di rovo).
- Per compresse calde contro le distorsioni e contusioni
- + vino con: 200 g di pianta secca bollita 5 minuti e tenuta in infusione un'ora in un litro di vino rosso: per lavaggi e medicazioni delle ulcere alle gambe e piaghe infettate.
 - + cataplasmi di foglie, nelle emicranie, nevriti, piaghe atone.

N.B.: Gli antichi utilizzavano questa pianta contro le macchie della cornea ed i morsi di serpenti.

AILANTO

Ailantus glandulosa

Simurbacee.

Sinonimi: altissima, tree of heaven, ailanthus, copal tree, varnish tree, vernis du japon, albero del paradiso, albero del cielo.

Habitat: Cina, Giappone, successivamente Stati Uniti, ed introdotta in Europa nel 1700. Zone temperate e calde.

PARTI UTILIZZATE: corteccia, germogli, fiori e frutti (in parti uguali).

PRINCIPALI COSTITUENTI CONOSCIUTI: quassinoidi + ailantina + saponina + fitosteroli + quercetina + ossicumarina.

PROPRIETA':

- + l'uso tradizionale millenario da parte della Cina è:
- + dissenteria, infezioni intestinali in genere
- + leucorrea ed emorragie
- + stimolazione del sistema immunitario in casi infettivi gravi ed acuti
- + collassi in malattie gravi (si può ipotizzare una tonificazione)
- + corticosurrenale
- + dermatiti anomale o da immunodepressione
- + impegno delle catene linfatiche (tonsille, latercervicali, inguinali)
- + infezioni tiroidee
- + antiparassitaria (amebiasi, giardiasi e tenifugo).

La ricerca Statunitense conferma quanto sopra ed aggiunge un'attività:

- + antileucemico
- + citotossico.

L'Omeopatia ne fa un uso in dosi quasi ponderali (3 CH - 5CH):

INDICAZIONI:

- + attivatore immunitaria rapida
- + azione antibatterica o antibiotica (si attiva la serie bianca)
- + stato setticemico, prostrazione, adenopatie diffuse
- + infezione intestinale grave (con alito putrescente, diarrea,)
- + porpora cutanea
- + stato stuporoso da collasso e setticemia
- + antiparassitario efficace (stessi parassiti).

TOSSICOLOGIA:

La somministrazione protratta ed in dosi elevate causa:

- + diarrea e nausea
- + irritazioni cutanee vescicolose, pruriginose,
- + collasso
- + iperemia cutanea con porpora emorragica
- + dermatiti

CONSIDERAZIONI CONCLUSIVE::

La pianta presenta attività terapeutica immunostimolante (peraltro non ben interpretata) in stati di setticemia con il sistema linfatico e apparato intestinale gravemente coinvolti. La somministrazione viene proposta in dosi genericamente ponderali.

La prudenza omeopatica ne propone un uso in basse diluizioni (5CH) onde evitare gli effetti collaterali delle dosi troppo ponderali laddove una somministrazione decisamente omeopatica (30CH) può essere indicata solo nelle patologie proprie alla tossicologia ma certamente non nell'esigenza immunitaria.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- + HORTUS THIRD INC NEW YORK 1976
- + PLANTS MEDICA 1989 SOULELES+ KOKKALOU
- + THE VIRTUAL GUIDE TO MORE THAN 500 SPECIES PLANTS 1992 COOMBES AJ
- + MEDICAMENTA VI EDIZ C.F.MIL 1994
- + ERBORISTERIA ITALIANA L.POMINI.

ALCHECHENGI (O PALLONCINI)

Physalis alkekengi

Solanacea

PARTI UTILIZZATE: bacche, foglie, steli.

PRINCIPALI COSTITUENTI CONOSCIUTI: fisalina, vitamina C (il succo ne contiene il doppio del limone).

PROPRIETA':

- + diuretico uricolitico (che elimina l'acido urico)
- + febbrifugo.

INDICAZIONI:

- + reumatismo gottoso
- + litiasi urinaria, urica e ossalica
- + oligurie
- + idropisia
- + ittero
- + epatismo.

MODO DI IMPIEGO:

+ decotto: da 20 a 60 g di bacche disseccate in un litro d'acqua. Bollire 5 minuti, tenere in infusione 10 minuti. Bere a tazze nelle 24 ore. Le foglie e gli steli si utilizzano nello stesso modo

estratto acquoso: da 0,20 g a 0,40 g al giorno

estratto molle: 1 g al giorno

bacche fresche: da 10 a 20 g.

FORMULE:

+ Sciroppo antigottoso:

estratto molle di bacche d'alchechengi 8 g

estratto acquoso di foglie di frassino 10 g

sciroppo delle cinque radici 400 g

un cucchiaino da minestra 3 volte al giorno, tra i pasti, in un infuso.

+ Pozione diuretica:

estratto acquoso di bacche d'alchechengi 2 g

sciroppo delle cinque radici 400 g

Da 2 a 4 cucchiaini da minestra al giorno.

+ Pozione diuretica:

estratto d'alchechengi 2g

estratto di bulinaca 3 g

ossimele scilistico 30 g

decotto di dente canino 450 g

da prendere in tazzine da caffè durante le 24 ore.

+ Vino d'alchechengi (diuretico):

steli interi con foglie e frutti 30 g

vino bianco 1 lt

lasciare macerare 8 giorni. Passare. Un bicchiere al giorno.

ACHEMILLA

Alchemilla vulgaris

Rosacea

PARTI UTILIZZATE: tutta la pianta.

PRINCIPALI COSTITUENTI CONOSCIUTI: tannini, acidi ellagico e luteico.

PROPRIETA':

- + astringente
- + stomachico
- + tonico
- + diuretico
- + emostatico
- + decongestionante degli organi (fegato)
- + azione elettiva sull'organismo femminile (preventivo dei fibromi?)
- + azione sedativa, locale e generale

+ detergente, cicatrizzante (uso esterno).

INDICAZIONI:

Uso orale:

- + regole abbondanti, dismenorree, leucorree (R. Leclerc)
- + facilita il parto
- + anemia
- + diabete
- + enterite, diarree
- + spasmi dello stomaco
- + meteorismo
- + congestione epatica
- + cefalee, affaticamento nervoso, alcune insonnie
- + reumatismi
- + arteriosclerosi
- + obesità
- + debolezza muscolare dei bambini.

Uso esterno:

- + prurito vulvare (H. Leclerc)
- + piaghe (suppuranti, varicose, cancerose)
- + ulcere alle gambe
- + artrite dentaria (gargarismi).

MODO DI IMPIEGO:

Uso orale:

- + un pugno ogni litro d'acqua. Bollire e tenere in infusione 10 minuti. Tre tazze al giorno, prima o tra i pasti
- + estratto fluido: 3 g al giorno in un po' d'acqua (regole abbondanti, leucorree)
- tintura madre: per facilitare il parto, 10 gocce, 3 volte al giorno, un mese prima.

Uso esterno:

- + crema sedativa (prurito vulvare) (H. Leclerc):

estratto fluido di alchemilla	2g
idrolato di rosa	18g
lanolina	10g
vaselina	30g

- + decotto: 100 g per un litro d'acqua (pulizia delle piaghe, gargarismi, irrigazioni vaginali)
- + tintura madre: 100 gocce in un bicchiere d'acqua
- + la pianta schiacciata, applicata su piaghe, punture.

ALGHE MARINE

Moltissime ragioni concorrono a dare a questa voce una particolare importanza.

Per alcuni ricercatori, le alghe marine sono "la prima manifestazione della vita sul nostro pianeta" (Paul Gloess): vale la pena di fermarsi al particolare. Numerosi argomenti e molteplici studi suffragano questa ipotesi.

Il geofisico Mac Gregor, per esempio, ha scoperto non molto tempo fa nell'America del Sud, alcune rocce risalenti a due miliardi e mezzo di anni e che contengono alghe fossili¹.

Sembra anche che le alghe siano state i primi esseri viventi del nostro pianeta (dopo tuttavia il batterio, che, per Danvillier, sarebbe "l'antenato del mondo vivente").

Sembra che la materia organica originale si sia costituita da quattro miliardi di anni e che l'alga unicellulare sarebbe nata due miliardi di anni fa.

Altra ragione del mio attaccamento alle alghe: le loro incomparabili proprietà che le hanno fatte utilizzare in maniera empirica nell'alimentazione e per via esterna da numerosi secoli. Le alghe, poi, si sono rivelate provviste di un'eccezionale ricchezza di oligoelementi, di vitamine, di enzimi²... la cui importanza, oggi ben nota, sia nel mantenimento della salute sia nella cura delle malattie, ne fa degli agenti di prim'ordine in materia terapeutica. Le analisi hanno, inoltre, permesso di scoprire in esse la presenza di varie sostanze antibiotiche.

¹ Esistono alcune alghe *Calcan* molto ricche di minerali, soprattutto calcio e silice; ad esempio, la polvere di Tripoli, che proviene da alghe della famiglia delle Diatomee. Vi sono altre alghe calcaree, le *Ullipore*, che si trovano nei banchi coralliferi del Pacifico.

² Le laminarie immagazzinano fino al 40% del loro PCSO in cloruro di potassio. Si vedrà più avanti che le alghe concentrano anche iodio ed altri minerali (litio, boro, zinco, oro, bario, cobalto, stronzio, cerio, titanio, vanadio, argo, cripto...)

CLASSIFICAZIONE:

Questi vegetali crittogami³, senza fiori né foglie, il cui apparato vegetativo si riduce a una tulla, fanno parte dei tallofiti, con i funghi, i licheni...

La loro grandezza varia da alcuni millesimi di millimetro (Diatomee, che costituiscono la parte più importante del fitoplancton⁴) 3 a 300 metri di lunghezza nelle laminarie giganti dei mari australi di cui una sola può pesare 100 Kg. Vivono sia fissate alle rocce, nelle acque poco profonde, sia libere e mantenute alla superficie dell'acqua dalle loro boe ad una distanza più o meno grande dalle coste. In superficie, si trovano le alghe verdi, più profondamente le alghe brune e ancora più sotto, le alghe rosse.

Attualmente le alghe marine sono classificate in:

A) CLOROFICEE o Alghe verdi:

Vaucheria, Oedogonium, Ulva (ulva laetuca o lattuga di mare) consumata un tempo nei paesi nordici, in Islanda, in Scozia (sotto il nome di Tangie), enteromorpha...

B) FEOFICEE o Alghe brune:

Queste sono le più utilizzate nei nostri paesi. Ne fanno parte:

1) le **Fucacee**: Fucus ascophillum, F. ceratus, F. vesiculosus o quercia marina (vedere questa parola). Sono molto diffuse sulle coste francesi della Manica e dell'Atlantico. Alcune fanno parte del regime alimentare di certe popolazioni dell'Estremo Oriente;

2) le **Laminariacee**: Laminaria flexicaulis (ved. laminarie), Laminaria saccharina lamour che i Cinesi mangiano in abbondanza, attribuendo loro proprietà afrodisiache. La loro mucillagine permette di estrarre una materia colloidale: l'algina che serve per la preparazione degli alginati, condensanti utilizzati nell'alimentazione (creme, torte istantanee) e nell'industria (filati, vernici, isolanti elettrici...).

Di questa famiglia fa parte il Varech nuotatore o Uva di mare, abbondante nel mar dei Sargassi.

c) FLORIDEE o Alghe rosse:

+ Chrandrus crispus o carragaheen (ved. questa parola), lichene utilizzato come gelatinizzante o condensante nell'alimentazione (gelatine alimentari, zuppe, piatti di mezzo, marmellate) e da molto tempo impiegato come mucillagine nei preparati farmaceutici...

+ Alsidium o Corallina officinale (ved. questa parola)

+ Gelidium che dà l'agar+ agar, gelatinizzante utilizzato nell'industria alimentare o farmaceutica.

+ Rhodymenia...

D) CIANOFICEE o Alghe blu:

Non menzionerò qui che Coniugati di cui fanno parte le alghe di acqua dolce (Spirogyra, Chlorella, di cui, oggi, si studiano le proprietà alimentari per il futuro).

PARTI UTILIZZATE: il tallo disseccato e polverizzato.

PRINCIPALI COSTITUENTI CONOSCIUTI: La composizione delle alghe varia secondo l'epoca dell'anno. Le alghe attingono dal mare i loro principi costitutivi e li condensano in proporzioni diverse, relative alle specie, esattamente come fanno i vegetali terrestri che attingono dal suolo gli elementi congeniali alla loro natura.

Accumulatori di oligoelementi e di altri costituenti, le alghe sono state chiamate "concentrati di acqua di mare", appellativo meritato per le loro molteplici applicazioni in terapeutica ove possono sostituire la cura marina riservata ad un piccolo numero di favoriti.

Le alghe contengono, per l'80% e più del loro peso, un plasma che si rivela straordinariamente ricco di metalli e metalloidi, minerali, vitamine, glucidi, protidi, grassi, sostanze antibiotiche... Tutti questi elementi si ritrovano in proporzioni differenti, nel vegetale disseccato e polverizzato immesso in commercio per uso interno ed esterno. I fabbricanti, tuttavia, hanno procedimenti propri di raccolta, essiccamento e trattamento delle alghe e non è indifferente (come per l'insieme della fito e dell'aromatoterapia) rivolgersi ad una o un'altra fabbricazione. Si utilizzeranno miscele scelte in modo particolare.

Nelle alghe si trovano:

1) Minerali in abbondanza (dal 24 al 25%) e un considerevole numero di oligoelementi:

+ iodio, alcune alghe ne contengono molto più che l'acqua di mare (generalmente dallo 0,40 a 0,50% fino all'1% del loro peso secco mentre l'acqua di mare ne contiene meno di 2 mg per litro) sotto forma di ioduri iodati, lo stesso iodio

³ Si chiamano crittogame, le piante che hanno gli organi di riproduzione nascosti. Le laminarie immagazzinano fino al 40% del loro PCSO in cloruro di potassio. Si vedrà più avanti che le alghe concentrano anche iodio ed altri minerali (litio, boro, zinco, oro, bario, cobalto, stronzio, cerio, titanio, vanadio, argo, cripto...)

⁴ Fitoplancton: insieme di vegetali e animali microscopici in sospensione nelle acque dolci e salate. La sua importanza è capitale per la vita dei pesci. Si sa che la polluzione, che nessun governo è riuscito finora a impedire, distrugge a cadenza accelerata il fitoplancton.

volatile delle laminarie giganti (P. Daugeard). Le alghe inoltre elaborano anche iodio per mezzo di una vera e propria "trasmutazione chimica" (Spindles)

+ bromo. Qui è il contrario: le alghe ne contengono molto meno dell'acqua di mare che possiede da 80 a 100 mg di bromuri per litro

+ magnesio, potassio, sodio, calcio, ferro, alluminio, manganese, fosforo, zolfo, cloro, rame, nichel, silicio, stagno, rubidio, germanio, gallio, argento, piombo, bismuto, arsenico, antimonio,

2) Diastasi e vitamine A, B₁, B₂, B₆, B₁₂, C, D, D₂, E, F, K, PP... Alcune alghe possiedono una quantità di vitamina B₁₂ paragonabile a quella incontrata nel fegato. Altre contengono quasi altrettanta vitamina E del germe di grano;

3) Aminoacidi: acido glutammico, cistina, metionina, leucina, valina, serina, tirosina, lisina, acido aspartico...;

4) Glucidi: mannitolo, alguloso, laminarina... e materie grasse;

5) Clorofilla, composto organo-magnesio che permette alle alghe di assorbire l'energia luminosa per fabbricare sostanze assimilabili dagli animali;

6) Mucillaggini, soprattutto il fuco, il carragaheen: dal 70 al 75%, di gelidium che danno l'agar-agar. Questi corpi sono ricchi di vari minerali (potassio, calcio, magnesio, sodio...);

7) Sostanze antibiotiche. La Chlorella "vulgaris" e la Chlorella pyrenoidosa (alghe verdi unicellulari) producono la clorellina attiva sullo stafilococco dorato, lo stafilococco piogene.

La Buellia canescens fornisce la diploicina.

Diversi licheni contengono antibiotici. Alcune Cladonia e Cetraria islandica danno l'acido usnico... Secondo alcuni studiosi la presenza delle alghe microscopiche nell'acqua di mare conferisce a quest'ultima le sue proprietà antibatteriche e cicatrizzanti;

8) Cellulosa (dal 6 a 12%), quantità molto debole in rapporto agli altri costituenti. Da cui deriva la straordinaria ricchezza nelle alghe di principi attivi.

PROPRIETA':

stimolanti dei ricambi e delle ghiandole endocrine contro l'invecchiamento

riequilibranti generali PRINCIPALI COSTITUENTI CONOSCIUTI: " correttori del terreno organico "

- + rinforzano le difese naturali
- + rimineralizzanti
- + stimolanti circolatori
- + dimagranti per gli obesi, in quanto riequilibrano il terreno organico)
- + antiscrofulosi
- + antigottose
- + antireumatiche
- + anti-infettive.

INDICAZIONI (uso interno ed esterno)

A) Per il BAMBINO:

- + linfatismo, gangli, rinofaringiti croniche, predisposti alla tubercolosi
- + predisposizione generale alle malattie demineralizzazione
- + affaticamento generale, fisico e intellettuale
- + anemia
- + rachitismo, disturbi della crescita, scoliosi
- + ritardi motori
- + postumi di convalescenza (di malattia o d'intervento chirurgico)
- + mancanza d'appetito
- + disturbi nervosi, nervosismo, insonnie
- + pubertà
- + disturbi ghiandolari (insufficienza tiroidea)
- + postumi di paralisi
- + disadattamento frequente nelle grandi città
- + allergie varie, sempre più frequenti.

Paragonabili ai bagni di mare, i "bagni di alghe" aiutano a fare di bambini gracili, costituzioni e temperamenti nuovi.

B) Per l'ADULTO:

- + affaticamento generale (fisico e intellettuale)
- + " acciacchi " abituali
- + disturbi ghiandolari
- + sindrome " affaticamento nervosismo sempre più frequente
- + disturbi nervosi, nervosismo, insonnie

- + demineralizzazione
- + anemia
- + convalescenze lunghe
- + senescenza e tutti i disturbi inerenti
- + disturbi della menopausa
- + reumatismi cronici, degenerativi (artrosi)
- + reumatismi infiammatori (poliartrite cronica evolutiva, spondilartrite) salvo nelle crisi acute, sotto forma di bagni
- + artrismo
- + dolori vari; nevralgie, dolori muscolari, dolori cellulitici, sciatiche, nevralgie intercostali, dolori pelvici.
- + obesità
- + cellulite
- + arteriosclerosi, ipertensione
- + linfatisma
- + asma, affezioni polmonari croniche (bronchiti, enfisema)
- + rinofaringiti croniche, affezioni croniche dei seni nasali
- + affezioni ginecologiche non infiammatorie acute, disturbi delle regole dolorose o no
- + postumi di fratture, di lesioni osteoarticolari e di paralisi
- + disturbi digestivi (iperacidità gastrica)
- + diarrea, enteriti, coliti
- + alcune stipsi
- + allergie vane, emicranie
- + alcuni disturbi circolatori (vampe di calore, tendenza alle varici, gambe stanche, gonfiore alle caviglie)
- + alcune affezioni cutanee: seborrea, acne, psoriasi, pruriti, eczemi secchi
- + geloni.

CONTROINDICAZIONI:

le alghe possono essere somministrate, in questi casi, per via orale secondo una posologia determinata dal medico:

- + malattie infettive nella fase acuta
- + infiammazioni acute, affezioni evolutive
- + alcune dermatosi (eczemi umidi...) tubercolosi polmonari
- + ascessi polmonari
- + scompensi cardiaci
- + affezioni cardio-renali
- + reumatismo articolare acuto
- + ipertiroidismo (morbo di Basedow)
- + malattie mentali.

MODO DI IMPIEGO:

Uso orale:

a) Nell'alimentazione: di grandissima importanza, da sempre, presso i popoli orientali e dell'Estremo Oriente, come presso alcune popolazioni nordiche. Nei nostri paesi in cui l'opinione pubblica s'interessa sempre più ad esse, le alghe sembrano acquisire un posto sempre più importante in materia dietetica.

I Cinesi, i Giapponesi, gli Hawaiiiani, consumano grandi quantità di alghe per equilibrare i loro pasti a base di riso e pesci disseccati. Le alghe, tonico generale, vengono mangiate anche nei nostri paesi per le loro virtù stimolanti sessuali e per la lotta contro l'invecchiamento. La Laminaria saccharina (cintura o balteo di Nettuno) è famosa per le sue virtù afrodisiache.

I Giapponesi coltivano un'alga rossa, la Porphyra tenera, molto apprezzata e consumata essiccata, sotto il nome di "Nori". Si spalma su una foglia di Porphyra un miscuglio di riso bollito e di carne o di pesce. L'insieme viene arrotolato e venduto al minuto a fette come si fa per i tramezzini nei nostri paesi. Il Nori è anche utilizzato in numerosi piatti, zuppe, salse...

I Gelidium, con il nome di Kanton, entrano nella composizione di zuppe, marmellate, pasticcerie.

Le fronde delle laminarie: japonica, religiosa... vengono consumate in Cina o in Giappone (sotto il nome di Kombou) in trucioli, in ogni pasto e in tutti i piatti. Si fa anche il tè di Kombou.

Gli Islandesi mangiano, da secoli, un'alga rossa o Rhodymenia palmata e una laminaria bruna, l'Alaria esculenta.

In Scozia, in Irlanda, si fabbrica, con alcune Himanthalia, un pane di alghe.

Da noi le alghe si mangiano soprattutto nei ristoranti cinesi, giapponesi o vietnamiti. Ma si adoperano anche nell'industria alimentare in alcune creme, torte istantanee, varie colazioni, passati e marmellate.

In futuro la loro importanza non potrà che accrescersi perché, per riprendere una frase di Paul Gloess, "le piante marine rappresentano la più sicura sorgente vitale, poiché il liquido nutritivo del mare si arricchisce costantemente, mentre il suolo nutritivo della terra va a mano a mano impoverendosi"⁵.

b) Sotto forma di polvere in cachet o compresse, le alghe possono essere utilizzate per fini terapeutici (entrano

⁵ Che la terra si vada impoverendo, in seguito ad attività industriali e di agricoltura intensiva, siamo persuasi da molto tempo. Ma tutti sanno che anche lo stesso mare è sempre più contaminato. Nonostante gli ammonimenti, le petroliere continuano a scaricare le loro sporcizie in alto mare, ed i navigatori riferiscono sempre più che lungo la loro rotta non vedono che detriti.

nella composizione di molti preparati farmaceutici). Ma spesso le si considera come un apporto minerale utile per i loro numerosi oligoelementi, come un alimento concentrato ricco di tutti gli elementi che contengono. Oltre alla loro ricchezza minerale, alcune varietà di alghe contengono sostanze mucillagginose la cui azione regolatrice intestinale le, in particolare, le rende preziose in caso di stipsi intestinale o di diarree, e anche, per complessi meccanismi, in varie infezioni intestinali (coliti, enteriti...).

La somministrazione di alghe in compresse può, in questi casi, dimostrarsi Più comoda che l'ingestione attraverso i cibi.

e) L'aggiunta di lievito alimentare a varie polveri di alghe ha reso possibili interessantissime constatazioni presso numerosi soggetti stanchi o colpiti da una delle affezioni menzionate al paragrafo "indicazioni".

d) Questi modi di somministrazione hanno fatto cadere in disuso gli infusi ed i decotti utilizzati un tempo e il cui uso è, in genere, sgradevole.

Uso esterno:

a) La pratica dei bagni, generali o locali, risale in Francia alla fine del secolo scorso. Utilizzati nelle cure marine e nei vari istituti marini, i bagni di alghe sono alla portata di tutti coloro che possiedono una tinozza. Rappresentano, così, un mezzo semplice di cura, semplice ed efficace poiché l'azione terapeutica esterna è possibile grazie alla pelle, quest'organo a lungo sconosciuto che, lungi dall'essere un rivestimento esterno, è senza dubbio la ghiandola più importante del nostro organismo

I bagni di alghe agiscono per la loro mineralizzazione con l'aiuto dell'elemento calore.

Innumerevoli sono le indicazioni terapeutiche in quanto provocano:

- + una vasodilatazione delle arteriole e dei capillari (comprese le arterie coronarie: Hauffe) favorendo:
- + un'intensificazione del metabolismo cellulare, del riassorbimento degli essudati, della cicatrizzazione tissulare
- + un'intensificazione delle funzioni ghiandolari, ecc.

Esaltano così, le difese naturali dell'organismo ed attenuano o eliminano la "debolezza di difesa" (A. Moussons) realizzando, in definitiva, una rigenerazione organica.

Se, per il rachitismo, come ha detto Comby, l'aria marina è una cura specifica sufficiente da sola, opinione confermata dal prof. Morgan secondo il quale "il soggiorno in riva al mare riunisce e sintetizza tutte le condizioni favorevoli di ambiente per la guarigione di questa malattia", si comprende allo stesso tempo, l'eccezionale forza dei bagni di alghe. L'esperienza ha confermato tutti questi dati e le analisi moderne ne hanno permesso la spiegazione.

Modo di procedere

Si mette il sacchetto di alghe nella vasca da bagno e si fa scorrere l'acqua più calda possibile, per alcuni minuti, in modo da impregnare bene il sacchetto e permettere così alle alghe di gonfiare. Riempire quindi la vasca per ottenere la temperatura desiderata, generalmente 35 o 37°, talvolta 38° per chi li sopporta. Il bagno durerà tra i 15 e 20 minuti, qualche volta mezz'ora (durata da non superare e da praticare solo dopo 3 o 4 bagni di 15 o 20 minuti che avranno permesso di provare la sensibilità individuale).

I bagni possono farsi sia al mattino, sia al pomeriggio o la sera come bagni di rilassamento. Non si deve superare la media di 2 o 3 per settimana, per una serie di 10 o 20 che si potrà rinnovare più volte all'anno con interruzioni da 1 a 3 mesi.

Sarà bene, dopo essersi asciugati, stendersi per mezz'ora.

Durante il bagno, in cui non si utilizza sapone, massaggiare il corpo con il sacchetto insistendo sulle articolazioni, sulle parti cellulitiche o ove vi sono infiltrazioni di grasso.

Le persone che soffrono di stanchezza alle gambe, di gonfiore ai piedi o alle caviglie, chi è soggetto alle varici, si massaggerà gli arti inferiori con il sacchetto, risalendo dal piede verso la coscia. In questi casi, d'altronde, non è necessario fare un bagno completo, ma è sufficiente un semplice bagno alle gambe.

b) I bagni di alghe alle essenze aromatiche:

E' sembrato razionale aggiungere alle alghe, per favorirne la penetrazione dei costituenti attraverso la pelle, le essenze aromatiche che hanno, fra le loro numerose proprietà, quella di una veloce diffusibilità.

Le essenze sono, infatti, dei vettori e, per questa ragione, sono da molto tempo incorporate a numerosi balsami, unguenti, creme o lozioni, per permettere la diffusione transcutanea, attraverso l'organismo, dei vari principi medicamentosi di cui sono provvisti i suoi preparati.

D'altronde, la composizione delle essenze, rivelatrici di ormoni paragonabili alle secrezioni di ghiandole endocrine animali, li ha fatti denominare "ormoni vegetali" e utilizzare in numerose sindromi. Oltre agli ormoni, le essenze possiedono anche numerosi fattori antisettici, diuretici, tonici, antireumatici, antispasmodici, circolatori, ecc.

L'azione dei bagni di alghe non poteva dunque che essere completata, rafforzata dall'aggiunta di essenze scelte per le loro proprietà particolari. Una lunga pratica ha, effettivamente, confermato queste previsioni e si sono così potuti mettere a punto vari complessi aromatici destinati a dinamizzare l'attività dei bagni di alghe.

Il modo di utilizzarle è molto semplice. Basta preparare il bagno di alghe come abbiamo detto prima. Quindi si entra nella vasca e si versa il contenuto del tubo di essenze aromatiche nell'acqua del bagno. L'azione delle essenze sarà maggiore quanto più si mescolerà l'acqua e ci si frizzerà il corpo. Si prenderà quindi il sacchetto di alghe, lo si sprimaccerà per farne uscire i principi attivi e ci si massaggerà come è già stato specificato.

N.B.: I cataplasmi di *Fucus vesiculosus* erano un tempo utilizzati nelle affezioni di gotta, nelle adeniti, nella scrofulosi.

I cataplasmi di alghe ed argilla insieme non sono molto consigliabili nelle nevralgie e nei dolori reumatici.

ALLIARIA

Alliaria officinalis

Crucifera

PARTI UTILIZZATE: tutta la pianta.

PRINCIPALI COSTITUENTI CONOSCIUTI: isosulfocianato d'allile.

PROPRIETA':

- + topico, vulnerario e antiputrido
- + antiscorbutico
- + diuretico
- + vermifugo
- + anticancro (?).

INDICAZIONI:

- + eczema, piaghe in fette, ulcere
- + piorrea alveolare.

MODO DI IMPIEGO:

Uso orale:

- + infuso: 20 g per litro d'acqua. Bere a volontà.

Uso esterno:

- + lavaggi con acqua bollita addizionata del 10% di alcolaturo d'alliaria
- + applicazioni di foglie stropicciate sulle dermatosi
- + gargarismi di infuso: rinforza i denti traballanti, fortifica le gengive, previene la carie
- + masticata e quindi sputata: stesse indicazioni.
- + Lozione vulnerana e antiputrida:
 - alcolaturo d'alliaria aa '5 g
 - tintura di bedenguar
 - un cucchiaino da minestra per 100 g di siero fisiologico.

Per lavaggi e medicazioni delle piaghe torpide, suppurate, delle escara, delle ulcere alle gambe, delle piodermi.

- + Pasta per l'eczema umido:

alcolaturo d'alliaria	5 g
essenza di camomilla	5 gocce
ossido di zinco	
lanolina	aa 10 g
vaselina	

E

EBBIO

Sambucus ebulus

Caprifogliacea

Pianta della stessa famiglia del sambuco (vedere questo termine). Le loro composizioni e proprietà sono simili.

PARTI UTILIZZATE: foglie, fiori, corteccia delle radici e corteccia, bacche.

PRINCIPALI COSTITUENTI CONOSCIUTI:

foglie: zucchero, un olio essenziale, invertina... radice: diastasi, zuccheri...

frutto: olio essenziale, tannino, acido malico e tartarico, zuccheri...

PROPRIETA':

Uso orale:

fiori:

- + sudorifero
- + calmante della tosse

corteccia delle radici e corteccia, foglie, bacche (le bacche fresche sono pericolose):

- + diuretico
- + purgativo
- + diaforetico.

Uso esterno:

+ azione simile a quella dell'arnica contro le contusioni.

INDICAZIONI:

fiori:

- + malattie infettive
- + bronchiti, tosse

corteccia delle radici e 2^a corteccia foglie, bacche:

- + oligurie
- + nefriti, cistiti edemi
- + idropisia
- + stipsi.

MODO DI IMPIEGO:

fiori:

+ infuso: una manciata per un litro di acqua bollente. Tenere in infusione 10 minuti. A volontà. cortecce e bacche:
+ decotto: 50 g per i litro d'acqua. Bollire fino a ridurre della metà. Una tazza al mattino, al momento di alzarsi, e una, alla sera, prima di coricarsi.

N.B.: Il dottor Sébillote utilizzava le foglie per frizioni sulle punture di vespa e le morsicature di vipere (in quest'ultimo caso, dava anche il decotto da bere).

ECHINACEA

Echinacea angustifolia, purpurea, pallida

Famiglia: composite.

Ne esistono almeno tre tipi principali: angustifolia, purpurea, pallida.

La più studiata chimicamente è la purpurea, ma la più utilizzata, e quindi conosciuta, è l'angustifolia e per questo motivo a quest'ultima ci riferiremo in seguito.

Etimologia: Dal greco ricco per la forma dei semi a 4 denti apicali; inoltre angustifolia per le foglie strette.

Sinonimi: cone-flower, rudbeckia.

Habitat: America del nord, Messico, Louisiana, Florida; pianta erbacea vivace e che si adatta a varie condizioni climatiche.

Parti usate: tutta la pianta.

Componenti principali: echinacoside, estratto oleoso pentanico (proprietà intensamente insetticida), echinaceina forse simile alla noerulina, betaina, echinacina.

Nelle foglie fresche si riscontra sino al 43% di vitamina C (o similare)

alkyamide

polyacetilene

Funzioni terapeutiche:

L'argomento è estremamente vasto e conviene limitarci ad un breve riassunto.

L'echinacea (ci limitiamo all'angustifolia come già detto) è per la tradizione Americana del Nord una "panacea" simile solo all'uncaria del Sud America ed all'astragalus cinese. Gli indiani d'America la usavano per ogni sorta d'infezione compresi i morsi dei serpenti. In Europa si diffuse successivamente e nell'800 era già ampiamente diffusa.

L'Omeopatia ne fa uso terapeutico abituale, laddove la medicina tradizionale ne ha tralasciato le potenzialità sulla spinta innovativa degli antibiotici.

Un singolo ricercatore gli ha dedicato tra il 1980 e il 1990 ben 400 ricerche le quali sono troppe per essere riportate in questa sede e di conseguenza mi limiterò a riferire i risultati rimandando per gli approfondimenti alla bibliografia.

- + Inibisce la depolarizzazione della ialuronidasi con stabilità dell'acido ialuronico (i batteri per invadere l'organismo producono ialuronidasi).
- + Aumenta il tasso di properdina (sistema di complemento) che uccide batteri, inattiva virus e protozoi, lisare eritici anomali e potenziare le difese immunitarie.
- + Sperimentazioni su cavie (Koch, Haase, Uebel) verificarono che 0,04 cc di echinacea corrispondono all'azione di 1 mg di cortisone (solo per l'effetto antinfiammatorio ma non per quanto concerne gli effetti collaterali di quest'ultimo).
- + Altre, e svariate verifiche spiegano come l'echinacea impedisce il diffondersi di un'infezione di qualsiasi tipo.
- + Aumenta i fibroblasti (produttori di ac ialuronico) in modo simile all'ormone somatotropo e desossicorticosterone.
- + Antiartrite ed antispondilico
- + Normalizza alcune funzioni dell'asse ipofisario surrene (studi di Tonuti, Hauberriser, Philippart, Roseler) con effetti normalizzanti sulle capacità antiossidanti (anti radicali).
- + Facilita i trapianti di ribrina in modo netto con diminuzione drastica di fenomeni leucocitari ed infiammatori.
- + Favorisce (Thunnerhoff, Schwabe 1957) la formazione e normalizzazione del tessuto connettivale e mesenchimale (tutto l'apparato implicato nell'immunità umorale) e inibisce la gelificazione mesenchimale (inibizione delle reazioni immunitarie).
- + Attiva dunque i processi di riparazione traumatica e rigenerazione tissutale.
- + Azione battericida dipendente dall'echinacoside.
- + Aumento delle reazioni immunitarie aspecifiche.
- + Si va sottolineando l'aspetto di riequilibrio dell'asse ipofisario corticoido surrene fattore di un minor stato "stressogeno" dell'organismo rispetto alle infezioni in genere.
- + In definitiva si può affermare un'azione acth simile in tutti quei casi in cui si voglia stimolare le funzioni corticosurrenaliche.
- + Aumenta il livello d'interferone alfa
- + attiva il tasso leucociti (Meissner 1986), aumenta tutta la serie bianca
- + aumenta il tasso di resistenza alla candida (Chone)
- + aumenta tasso linfociti T
- + incrementa il T.N.E (fattore anti-tumore)
- + attiva i natural killer
- + attiva fagocitosi
- + inibizione della replicazione virale dei più svariati tipi.

Effetti tossici:

In una sperimentazione durata "undici anni" di somministrazione continuata di echinacea non si è assistito ad alcuna forma di reazione tossica o collaterale.

Non si è mai assistito (pur dopo svariate indagini) ad una deplezione delle funzioni immunitarie dopo interruzione della somministrazione di echinacea (ipotetico effetto inibente le fisiologiche funzioni immunitarie su base atrofica o da riposo).

Considerazioni conclusive:

È una pianta dotata di vastissima, fisiologica, naturale, aspecifica, azione immunomodulante.

Pur senza volergli attribuire doti miracolose certamente, e sulla scorta di 20 anni di esperienza professionale omeopatica, mi sento di definirla un buon sostegno terapeutico nelle sempre più frequenti situazioni di immunoalterazione, tanto più se, acquisita in seguito alle sempre più tossiche sollecitazioni ambientali.

Appare estremamente meritevole di approfondimento l'aspetto terapeutico riferito alla normalizzazione dell'asse

ipofisi+ surrene, dal momento che potrebbe benissimo implicare un'azione, non ben definita, sulle funzioni psico+ neuro endocrinologiche dalle quali l'immunità umana sembra dipendere in maniera perlomeno determinate.

Per quanto concerne l'uso dell'echinacea da parte dei medici omeopatici precisiamo che si limita all'uso in T.M. confermandone la genuina appartenenza alla ritoterapia e naturoterapia.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- + HRF HERBAR RESEARCH FOUNDATION 1994
- + MATHER NATURAE
- + HERBAR RESOURCES INC
- + PHITTOTERAPY RESEARCH 1989
- + J. CLINIC. LAB. IMMUNOLOGY 1988
- + PLANTA MEDICA 1988
- + INVERNI DELLA BEFFA 1987
- + PIANTE MEDICINALI CHIMICA FARMACOLOGICA
- + FITOTERAPIA 1995: DOMINGUEZ (INTERNET)
- + HERBAGE 1996
- + TIM JOHNSON
- + HERBAL RESEARCH 1996: JAMES DOWNEY.

EDERA RAMPICANTE

Hedera helix

Araliaceae

PARTI UTILIZZATE: foglie.

PRINCIPALI COSTITUENTI CONOSCIUTI: ederina, un ormone estrogeno...

PROPRIETA':

Uso orale:

- + antispasmodico dell'apparato respiratorio, espettorante
- + depurativo
- + colagogo
- + facilita la mestruazione (l'edera può provocare delle modifiche del ciclo nella topolina castrata: R. Paris e A. Quevauviller).

Uso esterno: (foglie)

- + topico
- + antinevralgico
- + vasocostrittore, decongestionante
- + emolitico.

INDICAZIONI:

Uso orale:

- + pertosse (F. Leuret)
- + bronchiti croniche
- + tracheiti
- + laringiti
- + gotta, reumatismi
- + litiasi biliare
- + regole insufficienti
- + leucorree
- + ipertensione.

Uso esterno:

- + cellulite
- + nevralgie, reumatismi
- + nevriti
- + postumi di flebiti (edemi circolatori)
- + piaghe e scottature
- + calli, duroni
- + polipi al naso.

MODO DI IMPIEGO:

Uso orale:

- + tintura a 1/10: da 5 a 10 gocce per somministrazione secondo l'età (da 40 a 50 gocce al giorno): pertosse, ipertensione
- + infuso: 3 cucchiaini da minestra di foglie tagliuzzate per litro di acqua bollente. Tenere in infusione 10 minuti. 3 tazze al giorno.

Uso esterno:

- + applicazioni di foglie fresche sui dolori reumatici, sciatica. Rinnovarle quando cominciano a seccare. Calmano anche le scottature. Facilitano la suppurazione delle piaghe
- + le foglie conservate sott'aceto sono indicate contro i calli e i duroni. In questi casi si può usare anche la tintura pura
- + decotto di foglie fresche di edera: 200 g per 1 litro di acqua (o una manciata di foglie secche per litro). Bollire 10 minuti (reumatismi, nevriti, celluliti dolorose)
- + acqua addizionata di 2 cucchiaini da minestra di alcolaturo per litro. Bagni locali o impacchi umidi caldi (stesse indicazioni)
- + cataplasmi: $\frac{1}{4}$ di foglie di edera fresche incorporate a $\frac{3}{4}$ di farina di lino (stesse indicazioni)
- + pomata al 10%
- + linimento anticellulitico (calma il dolore):

alcolaturo di edera rampicante	10 g
balsamo tranquillo	20 g
olio di camomilla	30 g
- + pomata antireumatica, antinevralgica:

alcolaturo di edera rampicante	5 g
essenza d'origano	XX gocce
lanolina	20 g
sugna (o vaselina)	40 g

questi due preparati si usano per massaggi eccetto che nelle crisi infiammatorie che saranno curate con applicazioni di decotto, cataplasmi o altri medicamenti menzionati più sopra.

EDERA TERRESTRE

Glechoma hederacea

Labiata

PARTI UTILIZZATE: la pianta fiorita intera.

PRINCIPALI COSTITUENTI CONOSCIUTI: olio essenziale, resina.

PROPRIETA':

- + bechico
- + stimolante bronchiale
- + tonico
- + diuretico
- + antispasmodico
- + vulnerario.

INDICAZIONI:

Uso interno:

- + affezione polmonare (bronchiti croniche, asma)
- + atonia gastrica
- + affezioni urinarie (litiasi), ematuria
- + leucorree.

Uso esterno:

- + ascessi, foruncoli.

MODO DI IMPIEGO:

Uso orale:

- + infuso: un cucchiaino da dessert per tazza di acqua. Tenere in infusione 10 minuti. 3 o 4 tazze al giorno, tra i pasti
- + succo di pianta fresca: da 40 a 50 g al giorno
- + alcolaturo: 2 cucchiaini da caffè al giorno
- + vedere a Iperico: miscela per bronchiti, asma, cistiti.

Uso esterno:

- + cataplasmi su ascessi, foruncoli.

EFEDRA

Ephedra vulgaris

Gnetacea

PARTI UTILIZZATE: la pianta e soprattutto il suo alcaloide: l'efedrina (affine all'adrenalina).

PROPRIETA':

- + simpaticomimetico misto = ipertensione per vasocostrizione e tonocardiaco
 - + eupneico (decongestionante delle mucose respiratorie e altre, toglie lo spasmo branchiale)
 - + anti- choc,
 - + anti- allergico
 - + diuretico e sudorifero
- (a dosi forti o ripetute: effetti inversi).

INDICAZIONI:

- + asma, soprattutto all'inizio della crisi
- + dispnea enfisematosa parossistica
- + raffreddore da fieno, corizza
- + allergie (emicranie, orticaria...)
- + choc
- + infarto del miocardio.

CONTROINDICAZIONI:

simpaticotonia, ipertensione, Basedow.

MODO DI IMPIEGO:

per cure brevi e intermittenti

- + infuso di foglie: da 10 a 20 g per litro. Una tazza prima dei pasti per prevenire asma, orticaria degli epatobiliari
 - + efedrina: discoidi da 1, 2, 3 cg (da 3 a 10 cg al giorno in dosi frazionate)
- massimo: 8 cg in una volta, 25 cg al giorno.

Uso esterno:

- via rettale: il doppio della dose per ingestione
- + vaporizzazioni nasali (prodotti specializzati).

N.B.: antagonista della morfina.

ELLEBORO BIANCO

(vedere Veratro bianco)

EMETINA

Uno degli alcaloidi dell'ipecacuana.

INDICAZIONI:

- + amebiasi
- + emorragie (emottisi, ematemesi)
- + bronchite cronica
- + psoriasi.

MODO DI IMPIEGO:

- + cloridrato di emetina: da 0,02 a 0,04 g in pillole cheratinizzate
- + cloridrato di emetina per iniezioni sottocutanee: da 0,04 a 0,08 g al giorno, per un totale da 0,40 a 1 g secondo il peso (si accumula nell'organismo). Nella cura della dissenteria amebica acuta. Necessaria la sorveglianza medica.

ENOTERA BIENNE (RAPUNZIA)

Oenothera biennis

Onagracea

PARTI UTILIZZATE: tutta la pianta.

PRINCIPALI COSTITUENTI CONOSCIUTI: tannino, mucillagine, fitosteroli...

PROPRIETA':

- + sedativo del pneumogastrico
- + antispasmodico
- + antiflogistico.

INDICAZIONI:

- + cistiti
- + stati infiammatori gastrointestinali, spasmi gastrici
- + disturbi enterorenali
- + asma, pertosse
- + febbre tifoidea.

MODO DI IMPIEGO:

- + estratto fluido: 5 g al giorno
- + miscela contro i disturbi enterorenali:
estratto fluido di enotera in parti
estratto fluido di solidago uguali
un cucchiaino da caffè, 3 o 4 volte al giorno
- + miscela contro le enteriti:
estratto fluido di enotera 20 g
estratto fluido di bacche di mirtillo 30 g
40 gocce ogni 2 ore (H. Leclerc).

ENULA CAMPANA

Inula helenium

Famiglia: composite.

Etimologia: purgare, depurare.

Sinonimi: erba dei veleni, erba dei dolori, Iella, puskarāmula, kuan fu.

Habitat: Originaria dell'Asia; luoghi erbosi ed umidi in India, Asia, Europa, pianta erbacea perenne.

Parti utilizzate: radici, rizomi.

Componenti principali:

essenza di inulina costituita di alantolattone (elenina e vari altri) isoalantolattone diidroisoalantolattone sesquiterpene monociclico (per idrogenazione con il selenio diviene eudalene).

Dall'inulina derivano inoltre piroinulina, levulina, metilunina.

Sostanze antibiotiche 'fitoncidi non ben definite alantopirina (si ritrova nelle foglie ed ha azione antielmintica) fitosteroli pectine, mucillagini ac. ascorbico.

Proprietà farmacologiche:

L'Ayurveda la considera uno dei maggiori tonici e rivitalizzanti per i polmoni. Rinforza Pitta e frena Kapha. Nota a Ippocrate, Dioscoride per svariate proprietà.

Viene utilizzata in tintura, sciroppi, estratti fluidi e composti vari con le seguenti proprietà:

- + depurante renale per cistiti; aumenta la diuresi per cloruri ed urea (conserva sterili le urine dopo la stessa minzione) espettorante (fra i più potenti tantopiù associato ad altre sostanze quale drosera gli si riconosce la capacità di modificare la secrezione bronchiale).
- + Attività antivirale (elenina)
- + Attività antielmintica (alantopirina e aintolattone) (meno tossica e di uguale effetto della santonina e ascaridolo).

Sperimentata contro tenie, ascaridi, diphilinum

+ Colagoga e coleretica (raddoppia la secrezione biliare in 3 ore)

+ Batteriostatica e battericida (alla concentrazione di 1/10,000) anche per il B difterico, 13.Kock, B. Coli, strepto stafilococchi.

Effetti tossicologi:

Azione tossica presente solo in dosi elevate.

In dosi elevate o parenterali:

+ paralizzante bulbomidollare

+ anomalie cardiache (non d'origine centrale come da prove su cuore di coniglio isolato).

In dosi meno elevate:

+ allergie cutanee (reazioni crociate dell'alantolato)

+ vomito

+ crampi muscolari - diarree.

Considerazioni conclusive:

La pianta possiede caratteristiche terapeutiche interessanti e presenta anche una peculiare risorsa di drenaggio biliare, epatico e renale utilissima dal punto di vista olistico.

Gli effetti collaterali guidano comunque ad un utilizzo in microdosi quindi in 5 CH, mentre non sembra utile in diluizioni omeopatiche oltre la 12 CH.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

+ REPERTORIO FITOTERAPICO OEMF 1996

+ COMMISSIONE E BANZ.NR 85 DEL 5.5.1988

+ MEDICINA AYURVEDICA L.F. 1990

+ DIZIONARIO ERBE MEDICINALI M.SUOZZI 1995

+ PIANTE MEDICINALI CHIMICA E FARMACOLOGIA INVERNI DELLA BEFFA 1976.

Inula helenium

Composita

Una delle piante più preziose.

PARTI UTILIZZATE: radice.

PRINCIPALI COSTITUENTI CONOSCIUTI: olio volatile, elenina, alantolo, inulina, renina, canfora, albumina, sali di potassa, di calce e di magnesia...

PROPRIETA':

Uso orale:

+ antisettico calmante, essiccante delle vie respiratorie

+ espettorante

+ aumenta la secrezione biliare (E. Chabrol e B. Chevalier)

+ diuretico eliminatore dell'urea e dei cloruri (E. Chabrol e B. Chevalier)

+ sudorifero

+ tonico

+ stimolante dell'appetito e della digestione

+ battericida

+ favorisce le regole

+ vermifugo

+ sedativo.

Uso esterno:

+ cicatrizzante

+ antipruriginoso.

INDICAZIONI:

Uso orale:

+ bronchiti

+ asma, tosse convulse

+ tubercolosi polmonare (l'elenina impedisce lo sviluppo del bacillo di Koch + Dr. de Korab)

+ affezioni epatobiliari, ittero

+ emorroidi

+ nefriti, pielonefriti

+ anemia, affaticamento generale, clorosi

- + atonia digestiva
- + regole dolorose, insufficienza delle regole
- + perdite bianche
- + ipertensione
- + parassiti intestinali
- + diarrea
- + gotta.

Uso esterno:

- + Dermatosi (dermatosi squamose, eczema, scabbia), pruriti
- + ulcere atone, escare
- + tracheite.

MODO DI IMPIEGO:

Uso orale:

- + decotto: da 10 a 20 g per litro d'acqua. Una tazza prima di ogni pasto
- + tintura: da 15 a 20 gocce, 4 a 5 volte al giorno
- + polvere: da 2 o 10 g in un liquido qualunque
- + estratto fluido: da 5 a 10 g al giorno
- + pozione contro la broncorrea e la tubercolosi polmonare:

estratto molle di enula	2g		
tintura di bardana	1 g		
sciroppo di capelvenere	50 g		
acqua	q.s.p.	200	ml

 un cucchiaino da minestra ogni due ore
- + vino di enula:

radice pestata	40 g
acquavite	50 g
vino bianco	1 litro

 macerare 15 giorni. Filtrare. Tre bicchieri da liquore al giorno (bechico, tonico, diuretico)
- + vedere a Iperico: miscela per bronchiti, asma, cistiti. Uso esterno:
- + decotto con 30 g per litro d'acqua (ulcere atone, prurito)
- + in unguento (escare)
- + inalazioni: un cucchiaino da caffè della tintura in una scodella di acqua bollente (tracheite cronica).

EPATICA

Hepatica nobilis

Ranunculacea

PARTI UTILIZZATE: tutta la pianta.

INDICAZIONI:

- + affezioni epatiche.

MODO DI IMPIEGO:

- + infuso: da 30 a 60 g di pianta per litro d'acqua. 2 o 3 tazze al giorno.

EPATICA DELLE SORGENTI (O MARCANZIA)

Marchantia polymorpha

Marcanziacea

(Pianta dedicata al botanico Nieolas Marchant, morto nel 1678).

Si trova nei luoghi umidi: sulle rive dei ruscelli, delle paludi, delle sorgenti, ai piedi dei muri... in Francia, Spagna, Grecia, Italia, Lapponia...

PARTI UTILIZZATE: il tallo.

PRINCIPALI COSTITUENTI CONOSCIUTI: pianta secca: lipidi (4,3%), ferro, calcio, magnesio, potassio, sodio, fosforo, zolfo, silice, manganese... uno sterolo, un'essenza aromatica, carotene...

PROPRIETA':

- + tonico epatico
- + diuretico.

INDICAZIONI:

- + epatismo
- + litiasi urinaria.

MODO DI IMPIEGO:

- + infuso di 60 g di pianta essiccata tritata in un litro di vino bianco. Due bicchieri da vino rosso al giorno (Cazin).

EQUISETO O CODA DI CAVALLO

Equisetum arvense

Equisetacea

Tra le piante considerate per secoli come panacea, nel "plotone di testa", vi fu la coda di cavallo. Come molte piante, anche l'Equiseto arvense fu, per un certo tempo, trascurato con grandissimo danno per numerosi malati. Ma poi questo vegetale che non ha alcun valore commerciale (per poche lire di polvere, si può fare una cura di uno o due mesi, naturalmente associata, in alcuni casi, ad altre) ha suscitato, numerose ricerche e analisi moderne. Ora si conosce la ragione per la quale la coda di cavallo ha tali poteri. E, ancora una volta, gli studi attuali non hanno potuto che confermare la verità delle cognizioni dei nostri antenati. L'unica domanda che da molto tempo si pone: perché, da secoli, gli uomini utilizzavano le piante con tanto discernimento?

Equisetacea viene dal latino: equus, cavallo e seta, setola, criniera. L'equiseto somiglia a una coda di cavallo. Anche arvense deriva dal latino: arva = campi.

L'Equisetum arvense è la coda cavallina dei campi, una delle più utilizzate. Ne esistono altre varietà (vedere alla fine)

Una delle piante più preziose di cui ci si dovrebbe ricordare più spesso per gli astenici, i demineralizzati, gli arteriosclerosi, i pletorici, i malaticci comuni, i malati colpiti da affezioni degenerative.

Si tratta di una pianta erbacea vivace senza foglie né fiori, da 20 a 60 cm di altezza, che cresce nei campi umidi, silicei e argillosi, in tutta l'Europa, l'Asia, l'Africa, l'America settentrionale.

E' comunissima dovunque e ciò l'ha sempre fatta tenere in poco conto. Gli antichi, invece, l'avevano in grande considerazione e numerosi studi moderni, esperimenti su animali e uomini, l'hanno riabilitata, cosa che, da parte nostra, abbiamo fatto da molto tempo.

PARTI UTILIZZATE: gli steli o la pianta intera.

PRINCIPALI COSTITUENTI CONOSCIUTI: la pianta essiccata dà quasi il 14% di ceneri di cui circa 6,40 di silice (proporzione considerevole che fa della coda di cavallo la pianta più ricca di questo elemento maggiore, uno dei dodici principali del nostro organismo (vedi N.B.: 3), 5,50 di carbonato di calcio, e in proporzioni minori: solfato di potassio, cloruro di potassio, magnesia, fosfato di calcio, ferro, manganese... e anche un tannino, un principio amaro, una resina, sostanze pectiche, acidi linoleico, oleico, stearico, linolenico, l'equisetina (miscela alcoloidica), palustrina, fitosterolo.

Nella pianta fresca, si trovano da 200 a 260 mg di vitamina C per Kg.

PROPRIETA':

- + diuretico
- + emostatico, astringente
- + rimineralizzante (ved. N.B.: 4)
- + emopoietico (provoca la formazione di globuli rossi)
- + favorisce le regole
- + antidegenerativo
- + cicatrizzante (abate Kneipp) (la pianta fresca sarebbe più attiva).

INDICAZIONI:

Uso orale:

- + oligurie, idropisia
- + cisti, alcune infezioni renali
- + albuminuria
- + gotta
- + emorragie (emottisi, ematuresi, epistassi, ematurie, metrorragie) Cazin, H. Leclerc
- + alcune diarree
- + demineralizzazione (tubercolosi, rachitismo, tetano, astenia', fratture, lesioni ossee varie)

- + insufficienza delle regole
- + arteriosclerosi, ipertensione
- + artrosi
- + diabete
- + nervosismo
- + stati cancerosi.

Uso esterno:

- + piaghe, ulcere alle gambe, cancri ulcerati
- + afte.

MODO DI IMPIEGO:

Uso orale:

- + succo fresco: 2 o 3 cucchiaini da caffè o da minestra al giorno
- + decotto della pianta fresca: da 50 a 100 g per litro di acqua, bollire 30 minuti, o della pianta essiccata, da 10 a 20 g per litro d'acqua
 - bambini: 1 o 2 cucchiaini da caffè o da minestra al giorno
 - adulti: 200 g al giorno
- + polvere: da 1 a 2 g prima o alla fine dei 2 pasti principali (in cachet, capsule, o tale e quale)
- + estratto fluido: da 2 a 5 g al giorno (diuretico), da 5 a 20 g al giorno (emostatico)
- + tintura madre: da 20 a 50 gocce 2 volte al giorno
- + i germogli giovani si possono anche mangiare in insalata.

Uso esterno:

- + decotto per compresse o lavaggi: piaghe, ulcere alle gambe, cancri ulcerati
- + sciacqui alla bocca (afte).

N.B.:

1) Altre varietà:

- + Equisetum maximum: Equiseto molto alto, da 50 cm a 2 m. In tutta l'Europa, l'Asia occidentale, il Nord Africa, l'America del Nord.
- + Eq. palustre: equiseto delle paludi, come in tutta l'Europa, nell'Asia settentrionale, nell'America del Nord.
- + Eq. limosum: equiseto dei pantani, nelle stesse regioni.
- + Eq. hiemale: equiseto d'inverno, in Europa, Asia, America boreale.

La loro composizione è leggermente diversa, ma le loro proprietà e le loro indicazioni sono, attualmente, considerate le stesse della coda di cavallo. In attesa di nuovi studi che dimostrino tale o tal'altra specializzazione è giocoforza accontentarci di ciò che sappiamo.

2) La coda di cavallo ha steli fertili che germogliano in primavera e steli sterili che appaiono in maggio. Si utilizzano questi ultimi, raccolti in estate, sia freschi, sia essiccati al sole o al forno.

3) Il sangue umano ne contiene 10 mg per litro, ossia 1/10 del calcio e l'organismo circa 7 g, circa il doppio, quindi, del ferro (da 3 a 3,50 g). Nelle ceneri dell'unghia normale, si trova il 10% di zolfo, il 12% di calcio, il 20% di silice. Nei soggetti morti di cachessia tubercolotica, le ossa hanno perduto il 13% di magnesio, il 25% di calcio e il 45% di silice. Nel campo del cancro, si è notato da molto tempo che questa affezione è molto più rara nelle regioni ricche di magnesio e anche di silice. Negli arteriosclerosi, si è riscontrato una diminuzione della silice nei tessuti... (per maggiori dettagli, consultare " Cura delle malattie con ortaggi, frutta e cereali " capitolo dei minerali e degli oligoelementi + Martello+ Giunti editore).

4) H. Leclerc e L. Rénon hanno insistito sulle proprietà rimineralizzanti del silice nei tubercolotici (il polmone normale contiene circa lo 0,18% di silice, il polmone tubercoloso 0,009%). Inoltre, alcuni esperimenti su animali, pubblicati più di dieci anni or sono, hanno dimostrato l'importanza dell'equiseto nel consolidamento delle fratture (H. Monceaux), fenomeno confermato nella pratica medica. La silice favorisce, inoltre, l'assimilazione del fosforo, ben noto fattore rimineralizzante.

5) Le proprietà emostatiche della coda di cavallo sono utilizzate da molto tempo. Nel succo centrifugato, si trova un anticoagulante nel liquido galleggiante e un coagulante nel sedimento. Nella pianta dunque coesistono due principi.

ERBA AMARA

Tanacetum balsamita

Chrysanthemum balsamita

Balsaminacea

PARTI UTILIZZATE: tutta la pianta.

PROPRIETA':

- + tonico
- + antispasmodico
- + vermifugo
- + emmenagogo
- + diuretico
- + carminativo
- + digestivo.

INDICAZIONI:

- + bronchiti con tossi spasmodiche
- + isteria e malattie nervose
- + regole difficili o insufficienti
- + parassiti intestinali
- + digestioni faticose.

MODO DI IMPIEGO:

- + infuso: 1 cucchiaino da dessert per tazza. Tener in infusione 10 minuti. 2 o 3 tazze al giorno
- + vermifugo: una tazza al mattino a digiuno, 3 giorni di seguito (con luna calante)
- + altri usi: una tazza dopo i pasti.

ERBA BENEDETTA

Geum urbanum (delle città)

Geum rivale (dei ruscelli)

Geum montana (delle montagne)

Rosacea

PARTI UTILIZZATE: radice.

PRINCIPALI COSTITUENTI CONOSCIUTI: eugenolo (principio odoroso dell'eugenia), tannino, resina...

PROPRIETA':

- + tonico e astringente
- + sudorifero
- + febbrifugo (come la china)
- + vulnerario, revulsivo.

INDICAZIONI:

Uso orale:

- + astenia
- + enterite cronica con diarrea, dissenteria
- + ipotonie delle vie digestive (dispepsie)
- + emorragie varie (emottisi...)
- + tubercolosi (secrezioni bronchiali, diarree, stato generale)
- + febbri intermittenti (medici danesi Buchaave, Aaskow)
- + oftalmie, nevralgie dentarie, cefalee (usi orale ed esterno).

Uso esterno:

- + piaghe
- + congiuntivite, blefarite.

MODO DI IMPIEGO:

Uso Orale:

- + infuso: 60 g per litro d'acqua. Tenere in infusione 10 minuti. Bere ½ litro al giorno, tra i pasti, per alcuni giorni
- + tintura: da 30 a 50 gocce prima dei pasti
- + estratto acquoso: da 1 a 3 g al giorno
- + polvere: da 1 a 4 g al giorno (tonico)
- + macerazione vinosa con:
 - benedetta (pianta) 10g
 - 'salvia 30 g
 - menta piperita 10g

ruta 10g
vino rosso 1 lt

lasciare macerare 24 ore. Filtrare. Un sorso da 4 a 6 volte il giorno (difficoltà respiratoria). (J. Kunzlé)

Uso esterno:

- + decotto 30 g ogni litro d'acqua, per lavaggi e compresse
- + cataplasmi. di foglie schiacciate

ERBA CALENZUOLA

(vedere Euforbia elioscopica)

ERBA CEDRINA

Lippia citriodora

Verbenacea

PROPRIETA':

- + stomachico
- + digestivo (come la melissa).

MODO DI IMPIEGO:

- + un comune infuso: 15 g per litro d'acqua.

ERBA CICUTARIA

Erodium cicutarium

Ombrellifera

Veleno mortale

PARTI UTILIZZATE: tutta la pianta, semi.

PRINCIPALI COSTITUENTI CONOSCIUTI: sali di potassa.

PROPRIETA':

- + stimolante del tono uterino
- + antiemorragico.

INDICAZIONI:

- + metrorragie (Karowitch)
- + tubercolosi polmonare.

MODO DI IMPIEGO:

- + infuso: 10 g per 100 g d'acqua: un cucchiaio da minestra ogni 2 ore
- + estratto fluido: da 3 a 5 g al giorno
- + semi polverizzati: i g in un po' di miele, mattina e sera (non superare i 2 g al giorno, somministrare 2 ore prima dei pasti).

N.B.: L'erba cicutaria ha un'azione intermedia tra l'idrastide (Van Dongen) e la segale cornuta.

SPINAPORCI

Poterium spinosum

Sarcopoterium spinosum

Rosacea

PARTI UTILIZZATE: radici.

PRINCIPALI COSTITUENTI CONOSCIUTI: dei principi attivi si conosce ancora poco. Sinora sono stati isolati Tannini catechici ed ellagici, eptaidrossidi polimerizzati. Glicosidi triterpenici: tormentoside, tormentillina. Acido tormentico. Sostanza insulinosimile. Tracce di cromo. Nefle radici e nella corteccia dei rami i tannini raggiungono la concentrazione del 6%.

PROPRIETA' E INDICAZIONI:

+ Azione principale: ipoglicemizzante di tipo ILA: Insulin - like - activity.

Si suppone che la pianta, analogamente agli antidiabetici orali (sulfonilurati) regoli la produzione endogena di insulina da parte delle isole di Langherans del pancreas.

Azioni secondarie:

- a) vasodilatatrice periferica (da eptaidrossiflavani) b) vasodilatatore coronarico (da flavonoidi polimerizzati)
- c) antiipertensiva (da eptaidrossiflavani)
- d) antiaritmica (da eptaidrossiflavani polimerizzati) antidrotica, antisudorale (adiaforetico)
- e) astringente (da tannini)
- f) antineuritica?

MODO DI IMPIEGO:

In Italia, la tintura di radici di *Poterium spinosum* venne utilizzata con successo per la prima volta nella cura del diabete mellito, dalla Scuola di Medicina Integrata del dott. Luigi Oreste Speciani.

Poiché la tintura era preparata da piante provenienti dal Libano, con l'inizio dei conflitti bellici non fu più possibile la sua utilizzazione.

Il decotto viene preparato facendo bollire dieci grammi di radici di *Poterium spinosum* in 300 ml. d'acqua per dieci minuti, da bere alla mattina, oppure cinque grammi tre volte al giorno di corteccia essiccata, precedentemente bollita.

Brantner fornisce invece la seguente ricetta:

- Rp. Decoctum Cortic. rad. *Poterium spinosi* 5,0 / 250,0 g. due cucchiari da tavola tre volte al giorno dopo i pasti.

NOTE:

Numerose sono le piante officinali che possono essere utilizzate nel trattamento delle forme lievi e medio-gravi del diabete mellito di tipo II. Alcune di esse possiedono una specifica azione ipoglicemizzante, altre stimolano la produzione di insulina, alcune inibiscono reversibilmente il recettore per il glucosio a livello intestinale, alcune provocano una desaccarificazione del glucosio per la presenza di elevate concentrazioni di tannini; altre ancora inibiscono Valdosio-reduttasi, enzima che catalizza la riduzione del glucosio a sorbitolo, principale responsabile delle complicazioni neurologiche del diabete. Oggetto del presente lavoro è la valutazione clinica dell'attività di *Poterium spinosum*, pianta ricca di principi attivi utili nel trattamento del diabete mellito con un'azione ipoglicemizzante nota da tempo, ma raramente utilizzata a questo scopo.

DESCRIZIONE BOTANICA:

Arbusto perenne, compatto a forma di cespuglietto globoso, molto ramificato e spinoso, intrecciato con aspetto frutescente, alto da 30 a 60 cm. Giovani rami densamente tormentosi, grigio-feltrati e con getti laterali senza foglie, angolosi, ramificati e biforcuto-spinosi, con spine doppie e chiare di 5-10 mm. che gradualmente si induriscono e diventano scure. Foglie piccole, pelose, imparipennate a 9-15 segmenti ovali (4 - 6 mm) a foglioline piccole, sottili, quasi lisce e finemente seghettate, ovate od angoloso-seghettate fittamente pelose sulla pagina inferiore, che cadono in estate. Fiori senza petali, disposti in capolini rotondi od oblungi, brevi (1-3 cm), compatti e verdastri, poveri, con

fiori unisessuati: quelli superiori di sesso esclusivamente femmine con stili piumosi e vistosi, di colore porporaceo, mentre quelli inseriti più in basso totalmente staminiferi (maschili), provvisti di 10-30 lunghi stami gialli. Calice verdastro, tubuloso-urceolato, a quattro lacinie quasi tonde, patenti a stella, caduche. Calice fruttifero a tubo liscio all'esterno, polposo, in forma di bacca globosa e di colore aranciato. Fioritura tra marzo e maggio. Il frutto quando è sviluppato, è ingrossato e spugnoso, di colore rosso smagliante, simile ad una bacca.

HABITAT:

Europa australe, Grecia, Cipro, Creta, Dalmazia, Siria, Libia, Tunisia. In Grecia e nell'isola di Creta (Candia) vive associato col *Thymus capitatus*. Rappresenta una delle più caratteristiche piante che domina vaste aree di gariga del Mediterraneo orientale, distribuendosi sino ad un'altezza di 700 metri sul livello del mare. In Italia cresce sui colli aridi della zona centro-meridionale, garighe e luoghi incolti da 0 - 300 m sul livello marino: Lazio, Sicilia orientale e Sardegna, Calabria; stazioni isolate presso Tivoli, Bari e Crotona. A Tivoli fu raccolto per l'ultima volta nel 1930 dal Cacciato, in seguito non fu possibile ritrovarlo perché verosimilmente distrutto a causa dell'espansione edilizia. Vegeta in zone a clima Mediterraneo ad est della macchia Mediterranea ed in Oriente. Il suo areale si estende al bacino orientale del Mediterraneo, all'Italia, Sicilia, Sardegna e fino alla Palestina. Predilige colline asciutte con terreni magri, secchi, sabbiosi o calcarei.; particolarmente dove le foreste e le macchie sono state distrutte. Diffuso anche nelle coltivazioni abbandonate, è una tra le prime piante che invadono i terreni aridi e incolti, formando spesso grandi popolamenti.

STORIA NATURALE:

Pianta poco conosciuta e raramente citata in letteratura botanica. Ippocrate la menziona nel suo libro "La natura della donna" (capitolo 34), come "pianta da imbottitura". Dioscoride descrive il *Poterium* come "spinoso, con rami che assomigliano all'*Astragalus*" (Libro III, cap. 15). Galeno ricorda che le foglie di questa pianta erano utilizzate per chiudere le aperture delle anfore per l'olio e per imbottire guanciali e cuscini. Sotto una nitida xilografia che illustra "l'*Herbario novo*" di Castore Durante, troviamo scritto: "*Poterium siccum, tum vulnera glutinat, adque affectus nervorum omnes valet; illita nervis praecisis planta haec solida compagine iungi*". Per il Durante la decozione delle radici di *Poterium* è da prescrivere a coloro che soffrono di nervi. Per uso esterno, le sue radici, pestate ed applicate mediante impiastro, consolidano i nervi tagliati; lo stesso effetto avrebbe la resina che sgorga dalla radice tagliata. Il Durante conclude scrivendo: "l'Acqua stillata alla fine di Giugno consolida le ferite astergendole benissimo, e incarnandole applicatavi con pezzette di lino sottili, giova nei difetti dei nervi ancora grandemente" (Venezia 1567). In un antico *Lexicon* il *Poterium* è descritto come arbusto spinoso indigeno della Dalmazia e della Grecia, presente nel Mediterraneo orientale e nel Levante. Presso l'antica Grecia, i medici usavano la pianta come astringente. Nell'opera "*Hortus Kewensis*", (Vol. III, Londra, 1789) si legge: "*Poterium spinosum = Poterium spinis ramosis = Prickly shrubby Bumet, originario del Levante che fiorisce per la maggior parte dell'estate*".

USI POPOLARI: I

In alcune regioni la pianta viene tagliata in estate e utilizzata come combustibile per i forni e le fornaci da calce, in altre regioni l'arbusto è utilizzato come pianta foraggifera. Nei villaggi arabi, i rami secchi vengono spesso usati per rivestire la parte superiore dei muri di cinta.

Viene anche utilizzata dagli agricoltori per farne siepi a protezione dei campi e giardini, come barriera naturale contro l'invasione di capre e ovini, - con i suoi cespugli essiccati si riempiono le brecce dei muri di cinta. In Israele l'arbusto è coltivato e protetto perché viene utilizzato per consolidare terreni franosi e per prevenire l'erosione del suolo. Al contrario di quanto comunemente si crede, probabilmente non si tratta della pianta usata per fare la "corona di spine" di Gesù Cristo.

ETNOMEDICINA:

Il decotto della radice è molto noto tra i beduini come antidiabetico. Le popolazioni beduine della Siria sono raramente affette da diabete mellito, pur avendo una dieta particolarmente ricca di carboidrati. Il motivo di questa refrattarietà a contrarre il diabete è dovuta all'usanza di bere un decotto di radici di un arbusto che cresce nelle località desertiche. Gli arabi chiamano questa pianta "Schic" o "Shoch elhagial" - i turchi: "Abdest bozan otu" mentre in ebraico la pianta si chiama "Sira kotzani". Le prime indicazioni dell'attività antidiabetica del *Poterium spinosum* compaiono in una comunicazione apparsa sul periodico "Selecta" N°1, 1962 (Selecta Verlag, Planegg bei Munchen) dove è riportato che un gruppo di ricercatori che lavorava nel deserto a nord-est della Siria, aveva individuato una pianta ricca di principi attivi che poteva essere vantaggiosamente utilizzata nella cura del diabete mellito. Il gruppo, formato da chimici e farmacisti sotto la direzione del dott. Aiman Kuzbari di Damasco, aveva infatti constatato che presso le popolazioni beduine, gli individui di ogni età, ai quali era stato clinicamente diagnosticato con certezza il diabete, utilizzavano un decotto preparato con le radici di un arbusto che cresceva nelle località desertiche. La somministrazione del decotto, protratta per più mesi, eliminava tutti i sintomi della malattia, nonostante che i malati, durante la cura, non osservassero un rigoroso regime dietetico, essendo la loro alimentazione ricca di carboidrati. I controlli clinici, effettuati dopo il trattamento, per un periodo di regolare osservazione della durata di un anno, non mostrarono alcuna riacutizzazione della malattia. Il chimico tedesco del gruppo che era riuscito a individuare alcuni principi attivi della pianta, morì a seguito di un incidente vicino alla frontiera turco-siriana e poiché aveva scritto gran parte dei suoi appunti in codice cifrato, questi furono di conseguenza inutilizzabili. Il dott. Kuzbari riteneva che l'effetto ipoglicemizzante del *Poterium spinosum* fosse probabilmente dovuto a una o più sostanze capaci di stimolare le isole pancreatiche del Langerhans a riprendere la loro normale funzione; contrariamente alla somministrazione di insulina, la quale essendo un trattamento sostitutivo non può guarire la malattia. È stato dimostrato che solamente la corteccia della radice principale, e non la radice intera, contiene i principi attivi responsabili dell'azione ipoglicemizzante ed è priva di effetti collaterali. Al fine di poter raccogliere la scorza della radice principale (la sola parte che possiede le proprietà medicinali) l'arbusto deve essere completamente sradicato e utilizzato subito. Ciò comporta purtroppo un enorme spreco di piante.

STEVIA

Stevia rebaudiana

Composita

PROPRIETA'

E' una piccola erbacea arbustiva perenne della famiglia dei crisantemi, nativa delle montagne fra Paraguay e Brasile. Ha una straordinaria capacità dolcificante: nella sua forma naturale è circa 10/15 volte più dolce del normale zucchero da tavola.

Nella sua forma più comune di polvere bianca, estratta dalle foglie della pianta, arriva ad essere dalle 70 alle 400 volte più dolce dello zucchero, pertanto è il dolcificante naturale più potente.

Una sola fogliolina fresca sprigiona al palato, dopo qualche istante, una fortissima sensazione dolce, e resta alla fine un lieve retrogusto di liquirizia.

INDICAZIONI ED IMPIEGO

- + diabete, obesità, iperattività, pressione alta, ipoglicemia, indigestioni; (non altera il livello di glicemia nel sangue)
- + diminuisce l'intossicazione dell'organismo provocata dallo zucchero raffinato, probabilmente giova alla pelle;
- + poiché soddisfa la voglia di dolce, quasi sempre mette a tacere la "fame psicologica" di carboidrati (pane, pasta, ecc.) e di dolci;
- + fornisce una gradevole soddisfazione primaria (il dolce) è probabile che diminuisca i bisogni compulsivi di fumare e bere alcool.

NOTE

PER COLTIVARLA IN CASA...

- può essere coltivata su balconi e in giardino
- resiste bene anche alla piena luce, e a temperature prossime a zero gradi
- richiede molta acqua, ma vanno evitati i ristagni perchè potrebbero far marcire le radici
- il terreno per le piante in vaso dovrebbe essere un miscuglio di torba bionda e torba scura (rapporto 60% e 40%), con l'aggiunta di un elemento inerte (pomice, polistirolo espanso sbriciolato etc...) per consentire un buon drenaggio delle radici. Il valore del pH dovrebbe aggirarsi intorno a 6-7.
- ha una crescita e una fotosintesi molto veloce, pertanto un buon concime naturale è quasi indispensabile: evitate però, se potete, di usare concimi chimici.
- ci interessa che produca molte e grandi foglie, quindi dovremo privilegiarne la produttività, piuttosto che la bellezza: va fatta una prima potatura quando le piantine hanno raggiunto l'altezza di 10-12 cm.
- successivamente, quando la pianta è alta 50-60 cm, si tagliano i rametti che interessano, preferibilmente fra la tarda primavera e l'inizio dell'autunno, in questo periodo la pianta è più produttiva.
- la raccolta dei rametti deve essere fatta lasciando due nodi pronti per la successiva vegetazione sulla pianta madre; i rametti vanno messi ad essiccare appesi a mazzetti, o su una rete, o su un graticcio di canne in un locale ventilato e in ombra fino a completa essiccazione; poi si possono sbriciolare finemente le foglie usando un normale mixer da cucina, e si conservano in un vaso di vetro ben asciutto e a tenuta ermetica (come tutte le altre erbe).
- troverete indicazioni più precise nel sito della Euganea Floricoltori

CI SERVE SAPERE CHE...

- durante l'essiccazione il peso del prodotto fresco si riduce ad 1/5;
- 15 ml di estratto sono pari a 370 gocce circa;
- 15 ml di estratto corrispondono al potere dolcificante di circa 1 kg di zucchero;
- una goccia di estratto di Stevia equivale a circa 3 gr di zucchero;
- 1 cucchiaino da caffè di zucchero pesa circa 2 gr., mentre 1 bustina preconfezionata di zucchero contiene circa 5 grammi;
- 1 goccia di estratto di Stevia equivale a circa 1,5 cucchiaini di zucchero, e 3 gocce di estratto di Stevia equivalgono quasi ad una bustina di zucchero... ...a calorie zero!

PROVIAMO A FARE DA NOI...

Estratto liquido di Stevia

L'estratto liquido si prepara mettendo foglie fresche o secche di STEVIA in un litro di alcool a 95° (100 grammi di polvere o 350 grammi di foglie fresche) e lasciando macerare il tutto 12 giorni (polvere) o 15 giorni (foglie fresche);

basta poi filtrare la soluzione e diluire l'alcool aggiungendo acqua nella proporzione di 1/2 litro d'acqua per litro d'alcool nel caso della polvere ed 1/3 di litro d'acqua nel caso delle foglie fresche. Per ridurre la quantità d'alcool basta poi riscaldare la soluzione a fuoco lento (senza portarla ad ebollizione) in modo che l'alcool possa evaporare (attenzione che non si infiammi!). Volendo, si può concentrare la soluzione a piacere facendola bollire ; si può così arrivare fino alla consistenza dello sciroppo. Per ottenere un estratto con la capacità dolcificante pari a circa 70 volte quella dello zucchero si deve concentrare la soluzione descritta (partendo da 1 litro di alcool) fino a portarla al peso di 200 grammi, l'equivalente di circa 14 chili di zucchero.

Grappa alla Stevia

Ingredienti : 1 litro di grappa bianca a 40°; e circa 50 foglie di Stevia

Inserire nella bottiglia di grappa le foglie di Stevia e lasciarle in infusione per 30 giorni. Filtrare e lasciare riposare la grappa per altri 30 giorni prima di berla.

CHI USA LA STEVIA E COME

- **nel mondo incivile e poco o nulla tecnologico...**

La Stevia è conosciuta da molti popoli, oltre che per il suo potere dolcificante, anche per le sue proprietà medicinali ed è stata usata dagli indiani per le sue doti curative per centinaia di anni.

- **negli USA e nel mondo civilizzato...**

Ne è approvato ufficialmente l'uso in 10 paesi, inclusi Giappone, Paraguay e Brasile.

Negli USA può essere venduta come *supplemento dietetico* ma non come dolcificante o additivo per cibi.

In Giappone è usata per produrre la Diet Coke ®

E' comunque generalmente usata nei soft drinks, nelle chewing-gum, come tavolette dolcificanti, negli sciroppi e nei prodotti farmaceutici.

- **in Italia e in Europa...**

Nel 1999 la *Commissione sugli Additivi nei Cibi* del WHO (World Health Organization), e il *Comitato Scientifico per gli Alimenti* dell'Unione Europea, riesamina i dati disponibili sullo stevioside e decide che non è accettabile come dolcificante.

Successivamente, il 22 febbraio del 2000 la Commissione Europea, seguendo le opinioni del *Comitato Scientifico per gli Alimenti - SCF*, confermando la precedente decisione del 1999, ha deciso che la Stevia rebaudiana (pianta ed estratti secchi) non può essere inserita nel mercato comunitario come alimento o come semplice ingrediente.

CERCANDO LA STEVIA E I SUOI DERIVATI,

Volendo dare un'informazione completa, ci siamo messi alla ricerca della pianta (solo a Roma) per vederla, assaggiarla, coltivarla.

Dopo una prima vana ricerca fra i tanti vivai e fioristi della capitale, abbiamo telefonato alla *Euganea Floricoltori (049 9131049)*, ormai quasi rassegnati a doverla ordinare per posta, ma loro, gentilissimi, ci hanno dato l'indirizzo di ben tre vivai di Roma che hanno la Stevia:

- o **Vivaio Nomentano** via Nomentana, 1032 - Roma tel. 06 86802536
- o **Federici Mario** via Portuense tel. 06 6590038
- o **Laurentina Fiori** via Laurentina, 885 tel. 06 50513497

(per tutti gli altri indirizzi in Italia vedi il sito della Stevia, nei links alla fine)

Ne abbiamo subito acquistato qualche piantina, a L. 7.500 l'una. Sono alte 40-50 cm, molto carine, nel loro vasetto con gabbietta. Riceviamo anche un pieghevole con tutte le informazioni. E' naturalmente l'assaggio di una fogliolina: mmmm... buonissima!

...e il vivaista ci assicura che, se la pianta viene potata regolarmente, le foglie adulte diventano molto più dolci!

Abbiamo anche cercato i prodotti derivati, nelle erboristerie:

Una non ha ne' foglie, ne' tintura, ne' polvere, ma ci vende una confezione di dolcificante **SteviGreen "preparato erboristico a base di Stevia Rebaudiana"**. Ingredienti: Maltodestrina, Stevia Rebaudiana Bertoni. Scatola da 60 bustine da 0.6 gr (36 gr), pagata L. 7.500, quindi L. 125 a bustina/dose. E' molto dolce, ed ha un leggero retrogusto di liquirizia: buono!

Sì, ma... non abbiamo ancora trovato le foglie secche... e l'estratto in polvere... e l'estratto liquido... ??? Ok, non importa, ce li faremo da soli...

TINOSPORA

Tinospora cordifolia

Famiglia: menispermaceae.

Habitat: India.

Componenti principali: norditerpene, jatrorrizina, di terpeni, glicosidi varii non ben deriniti.

Funzioni terapeutiche:

Per la medicina Ayurvedica è uno dei principali "rasayana", ovvero cura e riequilibra l'organismo durante la senescenza e nella tutela della salute in genere.

Perno di molte delle composizioni immunostimolanti sin dal 4000 a.C. è stata studiata recentemente con i seguenti dati:

- + stimola la fagocitosi dei macrofagi e monociti
- + attiva la crasi ematica e i leucociti in particolare
- + mielostimolante (prove di soppressione con ciclofosfamide lo confermano)
- + attività battericida (strepto+ starilococchi, candida)

Prove tossiche di peritonite da E.Coli su ratti ne equipara l'azione a quella della gentamicina:

- + antiamebica (100 ing in comparaggio con 200 ing di metronidazolo ha dato pari effetto senza alcun effetto collaterale epatico o pancreatico)
- + immunostimolante
- + stimola la dopamina E la 5-idrossitriptamina: quindi antistress ed antidepressiva epatoprotettiva (prove di carico tossico su cavie)
- + diminuisce i livelli lipidici e l'iperglicemia (diabete chimico su cavie). Viene equiparata all'azione insulinica.

Effetti tossici:

Non ne risultano e non se ne sono riscontrati nelle ricerche fin qui effettuate.

Considerazioni conclusive:

La pianta richiede ulteriori approfondite verifiche ma nella cultura oggettiva popolare e utilizzo tradizionale ayurvedico viene inserita senza dubbio fra le sostanze naturali ad uso ponderale con fine immunostimolante aspecifico.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE:

- + PHYTOCHEMISTRY 1994 OCT
- + MEDUNE EXPRESS 1995,1991
- + PLANA MED 1995 FEB; 1992 APR
- + J. ETHNOPHARMACOL. 1995 JAN
- + INDIAN JOURNAL OF GASTROENTEROLOGY, BANARAS HINDU UNIVERSITY
- + FOTOTERAPIA 1995 VOL LXVI N 5
- + INDIAN MEDICINAL PLANTS 1975 VOL I.

THUYA

Thuja occidentalis

Famiglia: conifere.

Descrizione: albero sempreverde a fusto eretto e raffilicato con frutti a forma di piccola pigna ovoidale.

Resistentente alle variazioni climatiche cresce bene in boschi umidi.

Etimologia: albero odoroso, (Greco).

Sinonimi: zipressina, tuggia, cedre ainericain, arbre de vie, gemeiner, western arbor vitae, withe cedar, anneda (termine dei Pellerossa canadesi del 1600). Il termine più usato nelle varie lingue è comunque albero della vita.

Habitat: Canada, U.S.A., Europa.

Parti utilizzate: foglie ed i rami presso le foglie.

Componenti principali:

oli essenziali contenenti d-a- tuoione, 1-fencone, 1-borneolo, d- a- pinene, acido acetico, candora, bornerolo tropoloni quali tuiaolicine (di svariati tipi), quercitrina, acido iuniperico, sabinico, tapsico, fenone.

Proprietà farmaceutiche:

La casistica popolare risale ai Pellerossa ed a tutta la tradizione nordamerica e solo successivamente europea sino a divenire uno dei farmaci più utilizzati in Omeopatia.

Proprietà:

- + tonico sulla vescica urinaria (ne aumenta il tono, disinfetta le urine, attenua gli edemi mesenchimali non solo di origine renale)
- + diuretico, disinfettante urinario, depurante renale
- + antielmintico (al più in olio essenziale)
- + abrasivo per papillomi, verruche, condilomi
- + antiscorbutico (alta presenza in vit C) ma i numerosi casi curati (gruppi di soldati) non si possono giustificare solo con la componente vitaminica in quanto si sarebbero avuti anche gli effetti collaterali dovuti ad alte dosi della pianta
- + depurante metabolico nell'artrite
- + immunostimolante (non ben definito in quanto frutto di sole verifiche esperenziali)
- + tonico per il plesso pelvico e vescica urinaria
- + antienuresesi, potenzia la contrattura viscerale nel prostatico
- + ipertensivo (in dosi modeste ed inverso in alte dosi)
- + asciuga il sottocutaneo (migliorando la qualità della pelle; e la circolazione mesenchimale inverso in alte dosi).

La fitoterapia ne amplia le funzioni:

- + emostatico (anche nelle emorragie uterine da fibromatosi)
- + antipiretica (non solo quale battericida ma con qualche azione immunomodulante)
- + astringente, antidiarreaica, antiparassitaria (piccole dosi)
- + antipsoriasica
- + aumenta il tono muscolare (prolassi, incontinenze ecc.)
- + decongestione e contratturante uterino (simile a hydrastis) (Prochnow)
- + immunomodulante (compare in molti composti insieme a baptisa ed hydrastis).

La ricerca omeopatica ne approfondisce notevolmente l'uso e la conoscenza esperenziale tanto più grazie ad una maggior osservazione degli effetti tossici cronici.

In Omeopati la thuya è il disinfettante metabolico per eccellenza:

- + tonico in piccole dosi, astenizzante in dosi tossiche
- + astringente intestinale (inverso in dosi tossiche)
- + asciuga pelle e mucose (inverso in forma tossica ove si assiste a secrezioni seborroiche, essudative ecc.)
- + attiva il sistema mesenchimale (immunità umorale) sempre in dosi ridotte
- + antidepressivo e antifibromatoso (sempre in dosi minime).

Tossicità:

- + convulsioni, rallentamento cardiaco, ipotensione
- + irritazione gastroenterica da contatto (diarrea, erosione ecc.)
- + cistiti e pieliti (le stesse che intende curare in piccole dosi)
- + secrezioni mucose reattive all'irritazione sia cutanea che interna (è probabile una reazione essudativa istaminomediata o connettivale)
- + intossicazione metabolica non ben definita.

Considerazioni conclusive:

Mentre le sue funzioni terapeutiche si esplicano in dosi blandamente ponderali l'intossicazione da alte dosi coinvolge il sistema neurologico, gastrointestinale, immunitario ed ormonale.

Pur se molti aspetti funzionali della pianta debbono essere ancora chiariti certamente in dosi minime è una specie di digitale del metabolismo.

Non dotata, a quanto ne sappiamo a tutt'oggi, di funzione battericida, presenta una sorprendente capacità depurante aspecifica come, forse, è proprio solo agli antiossidanti.

E pianta adatta per somministrazioni in microdosi laddove dosi elevate divengono tossiche mentre le diluizioni omeopatiche non sembrano determinanti al fine terapeutico principale, ovvero la riattivazione metabolica sul piano neuro-endocrinologico ed indirettamente immunitario.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE:

- + INVERNI DELLA BEFFA 1985
- + DIZIONARIO DELLE PIANTE MEDICINALI 1995 SUOZ
- + PIANTE MEDICINALI OEM17 980 G.PENSO
- + MANUALE DI ERBORISTERIA 1995 M.TIERRA.

UNCARIA TOMENTOSA

Famiglia: rubiacee.

Aspetto descrittivo: specie arbustiva con spine a forma di gancio corolla gialla tumolosa - lobata, inflorescenze racemose, frutto a capsula loculicida, corteccia rossastra striata. E' una liana che cresce su altri arbusti o alberi.

Sinonimi: una de gato, cashua, garabato.

Habitat: Perù, selva amazzonica; ambiente umido+ palustre.

Parti utilizzate a fine terapeutico:

corteccia bollita, essicata e triturrata.

Componenti principali:

Alcaloidi indolici (rincorillina, isorincorillina), irsutina, oxitolo, 3- alfa- diidrocadambina (azione ipotensiva), glicosidi dell'acido chinovico (azione antinfiammatoria), alcuni glucosidi derivati dall'acido quinovico sembrano implicati nelle azioni immunomodulati della pianta, cinque alcaloidi (pteropodina, isopteropodina, speciofillina, uncarina, isornittrafillina), tutti appartenenti al gruppo ossindolo sono stati isolati in una ricerca del 1975. Trovate ed isolate epicatechina e 4 procianidine dimere.

Uso terapeutico:

Uso interno

+ L'uso della pianta in Equador, Perù, Columbia e Sudamerica in genere è ampiamente diffuso in decotti, compresse, infusi ecc.

Da secoli gli si attribuiscono azioni:

- + antinfiammatoria, antivirale, batteriostatica
- + attività citostatica ed antitumorale
- + antiulcerose, in gastroduodeniti e coliti infiammatorie, nonché diverticolosi
- + piaghe, ulcere cutanee, acne ed infiammazioni esterne e mucose
- + antidiarroica
- + ipotensiva o normotensivante
- + ripristino degli equilibri ormonali in genere ed in particolare prostata ed utero
- + antireumatico nell'artrite degenerativa e reumatoide.

In Europa la Germania ha iniziato un'attento studio della pianta nell'88- 90 confermando sorprendenti funzioni:

- + immunomodulanti legate alle frazioni glicosidiche dell'acchinovico ed agli alcaloidi ossindolici
- + stimolo della fagocitosi
- + eritrociti e linfociti coinvolti nei processi infiammatori
- + attivazione citostatica e citotossica dei macrofagi (antitumorale)
- + attivazione dei linfociti T.
- + Wagner (Monaco) e Keplinger (Innsbruck) hanno evidenziato e brevettato (il secondo) la stimolazione aspecifica del sistema immunitario tramite un'esaltazione macrofagica, potenziamento reticoloendoteliale.

De Simone (Università di Salerno) ha evidenziato alcuni glucosidi dell'acido quinovico dotati di attività:

- + antinfiammatoria
- + antivirale anche per aids (è in atto un trial multicentrico da parte della immodal pharmaka).

Vari tests scientifici (Edema da Carragina indotto su cavie, test di Ames capacità di ridurre la replicazione di cellule di Salomella ecc.) ne confermano appieno l'azione antimutagena ed immunomodulante.

- + La replicazione dei virus erpetici viene inibita del 40%.
- + La riduzione del numero di cellule mutagene nelle urine di fumatori appare netta con la somministrazione di uncaria a dosi anche medie.
- + In pazienti con aids si è notato un generale miglioramento nel decorso della malattia sotto forma di aumento di T4+ e NK, nonché minor numero d'infezioni opportunistiche.
- + In pazienti neoplastici in trattamento chemioterapico o radiante si è ottenuto un minor numero di crisi pancitopeniche e miglior risposta immunitaria aspecifica.
- + La mia esperienza in 5 anni d'uso della pianta porta a sospettare una capacità da parte della pianta d'interagire con le funzioni respiratorie cellulari, ovvero di migliorare l'utilizzo dell'ossigeno ematico da parte dei tessuti (ciò è verificabile grazie all'emogasanalisi del sangue venoso periferico).

Tossicità:

Non gliene viene riconosciuta alcuna!

Pazienti trattati sperimentalmente con alte dosi di uncaria per 7 anni (Germania) non presentano altro effetto se non un ottimo stato di salute.

La completa assenza di effetti collaterali la rende particolarmente adatta a terapie prolungate.

Parimenti nelle nazioni Sudamericane non viene riportata alcuna azione tossica pur in presenza di un uso diffuso e pluricentennale.

Le uniche controindicazioni relative teoriche, ma necessarie sono:

- + gravidanza in quanto non si conoscono gli effetti dell'uncaria sul feto
- + trapianti e fenomeni di attivazione immunitaria iatrogena
- + bambini sotto i 3 anni in quanto il sistema immunitario è in formazione.

Considerazioni conclusive:

L'azione della pianta è di tipo ponderale ed appartiene alla fitoteraleutica piuttosto che a qualsivoglia impostazione omeopatica.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE:

E' vastissima e riportiamo solo i lavori recenti ed europei mentre rimandiamo alle biblioteche FAO ed OMS per la bibliografia sudamericana.

- + PLANTA MEDICA 1995
- + J. NAT PROD 1991 AQUINO R ET AL
- + PLANTA MEDICA 1991
- + JETHNOPHARMACOLOGY 1993: RIZZI R E AL
- + DIE ALKALOIDE VON UNCARIA 1985: KJURCE
- + MUTAGENIC ET ANTIMUTAGENIC ACTIVITIES OF UNCARIA
- + 1993:STIVALA, DE SIMONE, L.BIANCHI
- + INFORMATION FUR APOTHEKE 1994: KRALLEN
- + DORNPRODUKTE
 - + RICERCHE IN INTERNET SU SITI SPECIFICI
- + JOURNAL OF PHITOTERAPY 1997 VOL 1°