

CIRO VESTITA



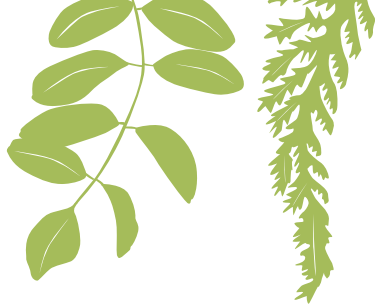
GUARIRE



CON LE ERBE



TUTTO QUELLO CHE L'INDUSTRIA DEL
FARMACO NON VUOLE FARVI SAPERE



Ciro Vestita
con Federica Alaura e Irene Gelli

GUARIRE CON LE ERBE

**Tutto quello che l'industria del farmaco
non vuole farvi sapere**

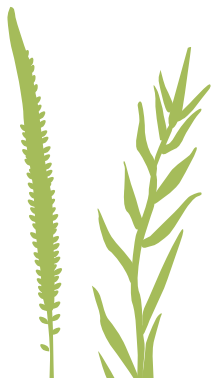
*Hanno collaborato,
per la parte fitoterapica del libro:*

Prof.ssa Elisabetta Miraldi

Dr. Marco Biagi

Prof.ssa Daniela Giachetti

*Università degli Studi di Siena
Dipartimento di Scienze Fisiche,
della Terra e dell'Ambiente
U. O. Biologia Farmaceutica*



BUR varia
Rizzoli

Proprietà letteraria riservata
© 2016 Rizzoli Libri S.p.A. / BUR Rizzoli

ISBN 978-88-17-09104-6

Prima edizione BUR Varia novembre 2016

Progetto grafico: Andrea Q / studio pym
Realizzazione editoriale: studio pym / Milano

Seguici su:

Twitter: @Bur_Rizzoli www.bur.eu Facebook: /RizzoliLibri

GUARIRE CON LE ERBE

Tutti i rimedi, le tecniche, le metodologie, i consigli, le ricette e quant'altro qui proposto sono a esclusivo scopo divulgativo e non sostituiscono il medico professionista al quale è sempre necessario rivolgersi.

Ogni cosa può essere nociva se utilizzata in maniera esagerata, persino una semplice tisana deve essere presa senza abusarne.

Inoltre si può essere allergici o ipersensibili a qualche pianta senza saperlo, perciò, prima di provare uno qualsiasi dei rimedi, siate più che sicuri di non avere alcuna allergia o intolleranza verso il prodotto utilizzato.



INTRODUZIONE

Fino all'avvento della farmacologia moderna, che si fa convenzionalmente risalire alla scoperta della penicillina nel 1929, gli unici presidi terapeutici erano quelli naturali. Un esempio per tutti? Già nell'antichità si trattavano alcuni pazienti con l'ampeloterapia, ovvero la cura del succo d'uva, ritenuto un concentrato prezioso di sostanze benefiche. Qualcuno potrà sorridere di questo, ma la moderna fitochimica ha dimostrato come il succo d'uva contenga una miriade di antibiotici naturali molto utili, per esempio, a debellare le bronchiti nei bambini. Il che non deve meravigliare, visto che la composizione del succo d'uva è assai simile a quella del latte materno, vera difesa, per i nostri cuccioli, contro virus e batteri.

Oggi le terapie naturali, e in particolar modo la fitoterapia, sono ancora in auge, ma il bello è che tutti noi vi ricorriamo in diverse occasioni, anche se non sempre ne abbiamo consapevolezza. Vi sorprenderà forse sapere che, quando acquistiamo in farmacia un medicinale tradizionale prescritto dal medico curante, ogni dieci farmaci che ci portiamo a casa cinque sono di derivazione vegetale. Così il tassolo, potente antitumorale, è un principio attivo isolato dalla corteccia dell'albero del tasso; la vincristina, efficace farmaco antileucemico, deve la propria azione terapeutica a una pianta, la *Vinca maior*. Mentre la digitale, a base di estratti della *Digitalis purpurea*, è uno dei più noti rimedi farmacologici tuttora impiegati in cardiologia.

Nelle famiglie contadine di una volta, del resto, era abitudine

diffusa curarsi con gli «erbi», verdure selvatiche che crescevano fra viti e ulivi. Così pure alle prostatiti si rimediava con l'impiego di tisane di ortica – una pianta ancora presente in tanti farmaci moderni – e alla steatosi epatica con il tarassaco.

In concreto, il nostro libro vorrebbe essere anzitutto un invito ad affacciarsi su questo mondo affascinante delle piante selvatiche, imparando a familiarizzare con alcune di loro e anche, perché no, a raccoglierte per preparare infusi o decotti, ma soprattutto ottime zuppe e minestre. A questo proposito, ecco un altro esempio per convincervi dell'utilità di quanto vi stiamo suggerendo: una recente scoperta scientifica ha accertato come nella salvia e nel rosmarino sia presente una sostanza, chiamata carnosolo, capace di svolgere un'importante azione di profilassi nei confronti del tumore al polmone in soggetti fumatori. Ebbene, per beneficiare di questa molecola è sufficiente aggiungere a zuppe e minestre poche foglie di salvia e di rosmarino!

Ma non vogliamo dilungarci oltre. Lasciamo a voi, e alla vostra curiosità, il compito di:

- approfondire le sorprendenti proprietà terapeutiche di alcune piante, che magari già conoscete, sfogliando il nostro erbario e consultandone le ricette (Parte prima);
- scoprire quali sintomatologie e problemi ricorrenti del nostro organismo l'abbinamento di una buona alimentazione e taluni rimedi fitoterapici possono prevenire, o portare risultati insperati (Parte seconda);
- conoscere i rischi per la nostra salute insiti in alcune tipologie di alimenti, che compaiono quotidianamente sulle nostre tavole (Parte terza).

Un'unica raccomandazione importante: le piante possono essere grandi amiche, come ribadiamo in ogni capitolo di questo libro, proprio perché contrariamente a quanto molti credono i loro effetti sul nostro organismo sono reali, concreti e provati. Il che significa, per contro, che un loro impiego a scopo tera-

peutico non deve in alcun modo essere preso alla leggera. Per questa ragione, è fondamentale non sperimentare mai l'efficacia dei preparati fitoterapici senza prima essersi affidati a una consulenza medica appropriata. Lo stesso dicasi, ci teniamo a sottolinearlo, anche per i rimedi alimentari, qualora vi fossero situazioni patologiche complesse.





Parte prima

L'ERBARIO

