



# Curarsi con le erbe



## CURARSI CON LE PIANTE MEDICINALI

Da millenni l'uomo ha trovato nelle piante preziosi alleati per l'igiene e la salute del suo corpo, ed anche dello spirito; già nei secoli passati i primi medici utilizzavano fiori, radici, foglie e cortecce per produrre cataplasmi, tisane o unguenti medicamentosi. In tempi più recenti, nelle prime università, le facoltà che si occupavano di scienze mediche consideravano di grande importanza l'erboristeria e la conoscenza dei semplici, ovvero delle piante che potevano essere utilizzate singolarmente come cure per malanni di vario genere.

Con l'avvento del metodo scientifico molte di queste conoscenze su Erbe e piante medicinali sono arrivate a noi, che ancora oggi utilizziamo farmaci i cui principi attivi sono di origine vegetale, anche se ormai spesso si tratta di prodotti di sintesi; utilizzando la conoscenza del mondo vegetale, e la chimica moderna si è potuto spesso potenziare e migliorare i principi attivi presenti nelle piante, rendendoli disponibili in grandi quantità e per tutto l'arco dell'anno.

### *Una moda o una scienza*

Da decenni ormai si è riscoperta l'utilità di questi rimedi naturali, preparati utilizzando ogni singola parte delle piante (o Erbe medicinali); non si tratta certo semplicemente di una moda, i molti casi di malattie curate con metodi alternativi sono sotto gli occhi di tutti, anche se spesso i metodi delle medicine alternative non somigliano molto ai metodi della medicina tradizionale.

molte sono le scienze che si occupano dell'utilizzo di prodotti naturali per curare l'uomo; in generale oltre all'utilizzo di prodotti non derivanti da sintesi chimica, ma direttamente dalle piante (medicinali), questi approcci alla medicina tendono ad avere una diversa visione dell'essere umano e delle malattie: in generale tendono a curare l'uomo nel suo insieme di comportamenti, stati d'animo, e sintomi; mentre la medicina tradizionale tende a curare prevalentemente i sintomi delle malattie.

### *Le scienze delle cure naturali*

Molte sono ormai le vere e proprie scienze che si occupano di utilizzare le piante per la cura delle malattie; a partire dall'erboristeria, antica scienza di riconoscimento e raccolta di rimedi vegetali, i cui rimedi sono spesso conosciuti ed utilizzati da tutti: come ad esempio la tisana di camomilla, utile per calmare i bambini insonni. All'erboristeria si affianca la fitoterapia, vera e propria scienza che studia i principi attivi contenuti nei vegetali, ed il loro utilizzo nella cura delle malattie (in questo caso si parla propriamente di Erbe o piante medicinali).

Negli ultimi anni si sono sviluppate anche nuove medicine alternative, di varia origine, come l'omeopatia, i Fiori di Bach, l'Aromaterapia, la medicina naturopatica, ed altre medicine, i cui approcci possono essere tra i più vari, così come il valore ad

esse dato dalla medicina tradizionale, che sempre più spesso utilizza alcuni metodi e mezzi della medicina alternativa come sostituti delle cure tradizionali, o anche solo come affiancamento delle terapie convenzionali.

### *I metodi “naturali”*

Molto spesso si cade nell'equivoco che tutto ciò che è “naturale” non fa male, o è un rimedio blando. Ricordiamo che gran parte dei farmaci che utilizziamo comunemente sono costituiti da principi attivi che, almeno in origine, sono derivati da Erbe o piante medicinali; questi principi attivi sono utili nella cura delle malattie da raffreddamento, ma anche in patologie più gravi, come i problemi cardiaci o la gotta. Questo per ricordare che le Erbe contengono principi attivi che possono essere molto pericolosi, talvolta si tratta di veri e propri veleni (la cicuta lungo la strada sembra innocuo prezzemolo), è quindi sempre consigliabile evitare di assumere Erbe o decotti senza il consiglio di un professionista, che sia un medico, un naturopata, un farmacista o un erborista. Quando poi si tratta di estratti d'erbe il consiglio è di essere quanto più cauti possibile: oli essenziali ed estratti alcolici concentrano i principi attivi presenti nelle piante medicinali, quindi vanno assunti nelle dosi e nei modi consigliati da un professionista del settore, evitando le cure fai da te. In effetti in molti casi è semplicissimo acquistare oli essenziali e tinture madri di piante di qualsiasi tipo, spesso senza ottenere i giusti consigli sulla posologia di tali prodotti, che possono essere molto pericolosi se utilizzati a casaccio.

### TAGLI E FERITE

Lavate accuratamente la ferita, possibilmente con acqua corrente, così da portar via sporcizia e organismi settici; lavatela inoltre con garze sterili inzuppate in acqua bollita fredda e sapone, avendo cura di non agire mai con la garza dall'esterno verso l'interno della ferita. Se la cute è molto unta, grassa e sporca, come nel caso di uno che lavora in un'officina, usate cotone e trementina per eliminare la maggior parte dell'unto, ricordando sempre di agire dall'interno verso l'esterno della ferita, per essere sicuri di asportare tutto il sudiciume. Quando i tessuti circostanti sono sufficientemente puliti, applicate la tintura di Calendula come medicazione. La Calendula applicata esternamente ha un effetto calmante. Non distrugge né irrita le nuove cellule epiteliali che stanno formandosi, ma anzi ne stimola la crescita. La Tintura madre di Calendula si usa diluendola in proporzione di un cucchiaino da tè in circa mezzo litro di acqua.

L'unguento alla Calendula è un ottimo calmante che porta I rapidamente alla guarigione tagli, lacerazioni, screpolature alle mani e alle gambe, piccole ferite settiche. La pomata alla Calendula supera di gran lunga l'efficacia dei famosissimi unguenti al borace, allo zinco o alla calamina.

Uno dei casi di guarigione più rapida che abbia esaminato con queste tinture vegetali è quello di 2 ferite al labbro e al naso. La tintura di Hypericum applicata alle ferite le guarì in poche ore, senza lasciare traccia di cicatrice: non vennero usati punti di

sutura, ma solo una medicazione a base di Hypericum. L'olio di Hypericum ha una notevole azione calmante guarisce ogni tipo di piaga.. In complesso è da preferirsi Hypericum per ferite altamente settiche, paterucci, unghie infette, cellulite, dita cancrenose, ulcere e così di seguito. A questo proposito seguite le stesse istruzioni date nel capitolo sulla somministrazione di Hypericum per via orale; cioè, è molto utile nei casi in cui forti dolori si estendono in maniera centrifuga dalla sede della ferita. Per applicazioni esterne su foruncoli e carbonchio, o in qualunque caso vi sia un'estesa lacerazione dei tessuti, preferisco Hypericum a Calendula.

## TRAUMI E DOLORE

Il dolore conseguente ad un trauma psichico o fisico, è alleviato rapidamente da Arnica, così come il dolore e l'edema che seguono ad una difficile estrazione dentaria, a traumatismi muscolari e fratture; una piccola dose di Arnica in pillole o granuli posta sulla lingua, accelererà la ripresa dei sensi anche in casi di commozione cerebrale.

La tintura madre di Arnica, per uso esterno nel rapporto di un cucchiaino in mezzo litro d'acqua risulta utile nelle contusioni e negli ematomi delle « parti molli » purché non vi siano lesioni cutanee (in questo caso Arnica produce una flogosi di tipo eresipelatoso). In tali situazioni la tintura madre di Calendula, diluita 1 a 10, sostituisce Arnica agendo meglio di qualsiasi antisettico ordinario, quali la Penicillina o la Tintura di Iodio). Arnica ogni 3 o 4 ore, dopo un intervento chirurgico, il parto, la riduzione di una frattura o di una distorsione, allevia il dolore e riduce lo stato di shock. Si nota inoltre che i pazienti si « riprendono » molto più rapidamente di quelli ai quali viene somministrata per lenire il dolore la morfina. È consigliabile Arnica (3 dosi nelle 24 ore), prima di andare dal dentista, si evita così il dolore e lo shock che seguono un'estrazione; con tali misure preventive si attenua anche l'emorragia.

Si è osservato in periodo bellico che Arnica per via orale, risulta particolarmente efficace nella sintomatologia psichica che insorge dopo un bombardamento e nelle otalgie da lesioni timpaniche conseguenti a scoppio delle bombe. Anche i traumatismi oculari, ottengono benefici, dalla scomparsa dell'estesa lividura del volto alla prevenzione della cataratta post-traumatica o del distacco di retina. In tali casi è opportuna una somministrazione di dosi per via orale ogni 3 o 4 ore per almeno una settimana.

L'unguento di Arnica può benissimo essere usato al posto della tintura madre, per contusioni, lividure, ecc. È molto più pratico della tintura madre per cui molti lo preferiscono. È controindicato in caso di ferita aperta.

## LUSSAZIONI

La lussazione di un'articolazione dovrebbe essere ridotta al più presto dopo l'incidente, ed esaminata radiograficamente per verificare se c'è un corretto riassetto dell'articolazione. Naturalmente per il primo shock e il dolore, si deve

somministrare immediatamente Arnica per via orale, ripetendola ogni qualvolta il dolore si ripresenti, anche ogni 3 o 4 ore e più raramente dopo 1 giorno o 2. La terapia dovrebbe essere continuata per 8-10 giorni. Il paziente trascorrerà notti tranquille sotto l'effetto di Arnica. Più di una volta ho ingannato un paziente facendogli credere che gli somministravo morfina, mentre, in realtà, quello che prendeva prima di dormire era Arnica. Nelle lussazioni non occorrono altri farmaci; si dovrebbero però, praticare massaggi attivi e passivi, secondo l'ordine del chirurgo. Per lussazioni della mascella inferiore è consigliabile somministrare Rhus Tox ogni 4 ore.