

Salute e Benessere:

SISTEMI OLISTICI: L'Erbalismo

Dr.ssa Maria Teresa De Donato, Naturopata, Omeopata



Farmaci che necessitano di ricetta e farmaci da acquistare liberamente; gente in cerca di medicine nel tentativo di prendersi cura della propria salute ed aziende farmaceutiche alla ricerca di modi per massimizzare i profitti. In questo triste scenario una luce arriva dal passato: Può l'uso di rimedi erboristici, da millenni aspetto comune e fondamento stesso dei sistemi medici delle più antiche civiltà, essere ancora effettivo oggi?

Ogni anno in tutto il mondo, ma soprattutto nei Paesi più sviluppati, la gente spende milioni di dollari in medicine nel tentativo di prendersi cura della propria salute e curare le proprie malattie mentre le compagnie farmaceutiche investono altrettanto denaro in pubblicità al fine di vendere quanti più farmaci possibile perchè se non lo facessero chiuderebbero i battenti. È evidente, quindi, che se il raggiungimento di una salute ottimale è la priorità numero 1 per il paziente non può esserlo per l'industria farmaceutica.

L'essere consapevoli di questa realtà può costituire uno dei motivi per cui ogni anno un numero sempre crescente di persone va in cerca di rimedi naturali quale modo per prevenire le malattie e migliorare lo stato generale della propria salute evitando, tanto per cominciare, di ammalarsi. Uno di questi metodi è, naturalmente, l'Erbalismo, conosciuto anche come Medicina Erboristica o Medicina Botanica.

Come la *Storia della Medicina Erboristica* (GCNM, 2008) evidenzia, la Medicina Erboristica affonda le sue radici nel lontano passato: dalla *Materia Medica* scritta intorno al 2000 a.C. al tempo del re sumero Assurbanipal, che contiene circa 250 rimedi medici alle erbe, al papiro egizio di Ebers, datato intorno al 1500 a.C. che include circa 876 trattamenti erboristici; dalla *Materia Medica* greca *Rhizotomikon*, il cui autore Diocleziano di Carioto fu uno degli allievi di Aristotele, alla Latina *De Materia Medica* scritta da Dioscoride intorno al 1° secolo della nostra era volgare, contenente circa 950 rimedi alle erbe, sembra che tutte le maggiori civiltà del mondo antico svilupparono il proprio sistema medico basandosi, innanzitutto, sull'uso di rimedi erboristici per risolvere qualsiasi tipo di problema di salute. Non ultimo fra questi, anche il mondo islamico, così come India, Cina e Giappone, sviluppò il proprio sistema erboristico per trattamenti di ogni genere (pp. 9-11)

Jami Ibn Baiar, che visse nel XIII secolo della nostra era volgare, scrisse la *Materia Medica* islamica che contiene circa 2000 rimedi, molti dei quali piante. In India, il più importante testo ayurvedico sulla medicina interna che fu scritto fu il *Characka Sanihita*, che contiene circa 582 erbe, così come il *Sashruta Sanihita*, che include circa 600 erbe e può essere datato intorno al primo secolo della nostra era volgare (pp. 9, 10).

Durante il Medioevo, grazie ai medici che viaggiavano da un posto all'altro al tempo delle Crociate, il mondo occidentale e quello orientale furono finalmente in grado di migliorare la propria conoscenza dei rispettivi sistemi medici importando le informazioni degli altri (sistemi) nel loro proprio Paese. (p. 10)

Altro aspetto interessante è anche il fatto che la maggior parte della Medicina Cinese in realtà ebbe origine proprio dall'Ayurveda; che persino il Vecchio Testamento (Bibbia) fa riferimento a molte erbe che furono usate per curare malattie migliaia di anni fa; e che in tutto il mondo uomini come Ippocrate, Galeno di Pergamo, Claudio Galeno, monaci nei monasteri, Avicenna e molti altri (GCNM, 2008, pp. 9-16) contribuirono grandemente – osservando la Natura, ricercando e catalogando rimedi e trascrivendo i risultati delle loro ricerche – all'incredibile, profonda conoscenza dell'erbalismo di cui noi tutti possiamo essere orgogliosi e grati e di cui possiamo far tesoro ancora oggi.

L'efficacia della Medicina Erboristica è ben documentata dalla stessa ammissione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO/OMS) secondo la quale oggi circa 4 miliardi di persone in tutto il mondo si curano con rimedi alle erbe. Come il Dr. Andrew Weil – famoso autore e medico Americano, fondatore della Medicina Integrativa e Program Director del Centro di Medicina Integrativa presso l'Università dell'Arizona – evidenzia nella sua opera *Guida alla Salute Ottimale* (Weil, 2002, Disco 5), botanica e medicina sono strettamente collegate e fino ad una paio di secoli fa i medici studiavano anche botanica e la preparazione delle piante e solo intorno al 1960 la situazione cambiò drasticamente e “gli unici corsi in cui la botanica fu insegnata fu in Farmacografia” per futuri farmacisti. Anche questa situazione finì circa venti anni fa indicando che “la medicina si era definitivamente allontanata dalla Natura che è la fonte della guarigione.” (Weil, 2002, Disco 5)

Molto interessante è l'osservazione che il Dr. Weil fa nella sua opera quando afferma che

È vero che alcune erbe possono avere una certa quantità di tossicità, ma dobbiamo esaminare questo nella giusta prospettiva se comparato alla tossicità dei farmaci. Centomila morti all'anno solo negli USA possono essere attribuite all'uso di farmaci. Questo è il risultato non del farmaco sbagliato dato al paziente sbagliato nelle condizioni sbagliate, ma del farmaco giusto dato al giusto paziente nelle giuste condizioni e malgrado tutto ciò centomila persone sono morte. (Weil, 2002, Disco 5)

Secondo il Dr. Weil la causa di tutte queste morti sta nel fatto che “quando si trova in natura qualcosa che ha un effetto a livello biologico e si cerca di concentrarne il suo potere al fine di renderlo più potente, si finisce inevitabilmente con il concentrare tossicità, in quanto l'unica differenza che c'è tra un farmaco ed un veleno è nella dose.” (Weil, 2002, Disco 5)

Un'altra tra le maggiori differenze tra erbe e farmaci sta nel fatto che le erbe sono *complesse*, ossia contengono molteplici ingredienti che possono curare una varietà di problemi di salute. I farmaci, al contrario, sono prodotti, generalmente, in armonia con la teoria del *riduzionismo*, secondo la quale “una parte equivale al tutto” e “singoli componenti sono responsabili degli effetti di piante mediche complesse; che queste singole componenti possono essere isolate; e che si ha una medicina migliore quando la si amministra in forma pura ed isolata” (Weil, 2002, Disco 5).

Il Dr. Weil obietta la validità di questa teoria usando l'esempio delle foglie della coca, una pianta sacra usata dagli Indios delle Ande e da cui è prodotta la cocaina. Gli Indios delle Ande usano le foglie di coca, che di fatto sono stimolanti, come rimedi efficaci

per una grande varietà di problemi di salute che vanno da quelli legati alla digestione alla prevenzione del diabete, dalla diarrea alla costipazione. Benché la cocaina derivi dalle foglie di coca, essa ne costituisce solo una componente in quanto le foglie di coca contengono circa 14 ingredienti, cosicché l'effetto che una sola componente al suo stato puro, e quindi molto più potente, come quello della cocaina consumata da sola, ha sull'organismo è molto diverso da quello che si ottiene masticando le foglie di coca o usandole in altri modi. L'impatto che la singola sostanza, isolata e concentrata, ha sull'organismo è molto più intenso e può avere effetti devastanti come dimostrano i molti casi di dipendenza da cocaina. (Weil, 2002, Disco 5)

La Medicina Erboristica, inoltre, è una terapia complementare che guarda all'individuo e alla sua salute da un punto di vista olistico; se alcune cellule non funzionano in maniera corretta o creano problemi ad una certa parte o ad un certo organo del corpo, un'altra parte o un altro organo possono esserne affetti, così come anche le nostre emozioni possono avere effetti sul nostro corpo e manifestarsi fisicamente sotto forma di malattia (Mills, 1988, p. 32)

La salute umana è determinata da un meccanismo che si autoregola, chiamato *omeostasi*: nell'erbalismo lo scopo principale è quello di valutare lo stato generale della salute dei clienti e determinare quale rimedio possa adattarsi meglio al loro caso (Mills, 1988, p. 32). Di conseguenza, consigli e rimedi sono individualizzati: ognuno è volto al bisogno specifico del cliente così che un rimedio che può funzionare per un individuo può non funzionare per un altro. I rimedi, inoltre, possono essere sostituiti nel tempo a seconda dei cambiamenti avvenuti nel cliente a livello di bisogni o di sintomi. Scopo dell'erborista, quindi, è quello di aiutare il meccanismo di autoguarigione del singolo a funzionare in modo appropriato così che il corpo possa guarire da sé.

La Medicina Erboristica riconosce anche l'importanza di scegliere il dosaggio più appropriato e la forma e preparazione tecnica più consona al fine di raggiungere il suo obiettivo e promuovere l'autoguarigione del corpo. I rimedi erboristici possono essere trovati in forma di tè, sciroppi, oli, estratti liquidi, tinture, estratti essiccati (pillole o capsule) ed oggi, come nel passato, la Natura ci offre un'immensa varietà di piante tra cui scegliere.

L'*Aloe Vera*, ad esempio, può essere usata sia per uso topico, per la guarigione di ferite, bruciate causate dal sole ed irritazioni lievi della pelle, sia per via orale per costipazione, ulcere peptiche, diabete, asma e solo in rari casi può provocare una reazione allergica come dermatite ed eczema; la *Cimicifuga racemosa* può essere un rimedio molto efficace per problemi di menopausa, PMS (sindrome premestruale) e dismenorrea, benché il suo uso richieda cautela in quanto può interferire con il diabete

e la cura ormonale a base di estrogeni; l'*Echinacea* è un potente antibiotico naturale e può essere usato per combattere raffreddori, tosse, febbre, nonché ferite ed ustioni; l'*Aglione*, così come usato comunemente in quasi tutte le antiche civiltà ed ancora ampiamente utilizzato nella cucina mediterranea è ben conosciuto per la sua capacità di combattere aterosclerosi, migliorare la circolazione, purificare il sangue, abbassare la pressione sanguigna e per le sue proprietà antinfiammatorie; lo *Zenzero* è un potente antispasmodico, antinfiammatorio e uno stimolante della circolazione sanguigna periferica, benché si consigli di usarlo con cautela in quanto il suo uso può interferire con farmaci per il cuore, antidiabetici ed anticoagulanti (Dunphy & Winland-Brown, 2005, pp. 1, 2) Questi, naturalmente, sono solo pochi esempi tra le migliaia di erbe che possono essere usate come rimedi naturali.

Malgrado il trascorrere dei Millenni e la scomparsa di intere civiltà l'abbondanza di rimedi naturali che ci è offerta è indescrivibile. Come fecero i nostri antenati, non possiamo che inchinarci davanti alla grandezza, bellezza e saggezza che la Natura continua a mostrarci, imparare da essa e, con immenso apprezzamento, approfittarne nel modo più umile e felice.

(De Donato, 2009, BSHH @ GCNM – Essay)

Maria Teresa De Donato©2009-2024. All Rights Reserved.

References

Dunphy, L. M., Winland-Brown, J. E. (2005). *Herbal Therapy - Quick Study* (pp. 1, 2). Barcharts

Global College Of Natural Medicine (GCNM) (2008). *History of Herbal Medicine* (pp. 9-16). Santa Cruz, CA: Author

Mills. S. (1989). *Una Scelta per Guarire* (Alternatives Healing) (p. 32). Milan, Italy: CDE Ed.

Weil, A. (2002). Guide to Optimum Health. *Understanding Herbal Medicine - The Relationship between botany and Medicine* (Disc 5, Session 8). Colorado: Sounds True

IMPORTANTE!!! Il materiale di cui sopra ha solo scopo informativo e non è da intendersi come parere medico.