

FITOTERAPIA, DRENAGGIO, TINTURE MADRI

Cos'è la fitoterapia

La fitoterapia è la più antica espressione della medicina dell'uomo, basata sulla somministrazione di piante medicinali a scopo terapeutico.

Le origini della fitoterapia

La fitoterapia nasce con l'uomo e si sviluppa passando attraverso fasi storiche successive: empirica, interpretativa, sperimentale e scientifica. La prima fase è caratterizzata dall'intuizione dell'uomo primitivo, dalle osservazioni popolari, dalla raccolta di esperienze ad opera di vari Autori appartenenti alle diverse civiltà. La fase interpretativa esprime dei modelli che collegano il nesso che lega l'uomo all'ambiente circostante. La fase sperimentale raccoglie e cataloga osservazioni ripetute per ogni singola pianta medicinale. Infine, la fase scientifica o moderna, codifica le modalità di identificazione, raccolta, controllo e conservazione, mediante tecniche perfettamente riproducibili che rendono il preparato attendibile.

I vantaggi della fitoterapia

Le preparazioni fitoterapiche agiscono per la presenza di principi attivi: flavonoidi, tannini, alcaloidi, oligoelementi. Tuttavia viene attribuito un interesse crescente al fito-complesso, considerato come un'entità biochimica unitaria e dinamica che agisce grazie all'azione complementare e di potenziamento reciproco dei singoli costituenti. In tal modo il fito-complesso esplica un'azione armonica sull'organismo, una azione dolce, delicata e non violenta. La fitoterapia in questo modo si propone nei confronti dei farmaci tradizionali come metodica terapeutica originale basata sull'impiego di fito-complessi che riducono il rischio di tossicità e assuefazione. Le caratteristiche delle piante medicinali, la varietà delle indicazioni terapeutiche che deriva dal patrimonio delle osservazioni del passato, la ridotta tossicità delle piante medicinali, rappresentano i principali aspetti favorevoli della fitoterapia.

La fitoterapia è in grado di preparare trattamenti particolarmente specifici, svolgendo una notevole azione drenante a livello degli organi di eliminazione o *drenaggio*, può essere utilizzata come complemento di altre terapie. Indipendentemente dalla possibile associazione tra fitoterapia e altre metodiche terapeutiche, i fito-complessi utilizzati da soli spesso consentono il raggiungimento di risultati terapeutici di indiscussa validità.

L'uso delle piante medicinali può essere dannoso

In generale, la corretta somministrazione di fitoterapici non presenta rischi di tossicità. Tuttavia è opportuno conoscere la potenziale tossicità di alcuni di essi. La presenza di principi attivi potenzialmente tossici (es. alcaloidi), consiglia la somministrazione di alcune piante medicinali in diluizioni decimali (DH) o centesimali (CH) e / o per periodi limitati nel tempo.

IL DRENAGGIO

Il drenaggio è una tecnica terapeutica di eliminazione delle tossine (alimenti, farmaci...) e dei prodotti del ricambio cellulare, mediante la stimolazione debole e prolungata degli organi di eliminazione, definiti emuntori (cute, polmoni, fegato, reni, intestino).

Il drenaggio si realizza con la somministrazione di piante medicinali attive sugli emuntori (Cynara scolymus per il fegato, Taraxacum per fegato e reni, Arctium lappa per la cute...).

Indicazioni al drenaggio

Il drenaggio è indicato soprattutto nella fase di preparazione a trattamenti più specifici, in particolare omeopatici, in affezioni di vecchia data. Di particolare interesse è il drenaggio da effettuare periodicamente, in particolare all'inizio della stagione primaverile, per facilitare l'eliminazione di cataboliti e tossine. La posologia media è inferiore a quella "terapeutica": 20 gocce 2 volte al giorno per almeno 30 giorni consecutivi, prima del trattamento specifico o per 40 giorni nelle "cure di primavera".

Un esempio di "drenaggio" mediante fitoterapici è la preparazione ottenuta mescolando in parti uguali le tinture madri di carciofo, tarassaco e fumaria:

Un esempio di “drenaggio” mediante fitoterapici è la preparazione ottenuta mescolando in parti uguali le tinte madri di carciofo, tarassaco e fumaria:

- *Cynara scolymus* T.M.
- *Taraxacum* T.M.
- *Fumaria* T.M.

Modalità di somministrazione

In generale è preferibile la somministrazione di fitoterapici singoli od in associazione, ma non nella stessa somministrazione.

I fitoterapici vanno diluiti in poca acqua minerale naturale.

E' opportuno trattenere in bocca per un minuto, prima di deglutire, allo scopo di assicurare il massimo assorbimento attraverso la mucosa del cavo orale. In alcuni casi è opportuno diluire il fitoterapico in acqua tiepida, dopo averla bollita in modo di attivare il preparato e facilitarne l'assorbimento, soprattutto quando la tintura madre viene utilizzata per via topica (es. *Calendula officinalis*).

Regole posologiche in generale ?

In fitoterapia è opportuno adattare la posologia all'età del paziente e alle caratteristiche dell'affezione da trattare.

Indicazioni in funzione dell'età

Nell'adulto la posologia media delle tinte madri è di 30-50 gocce al giorno, per ogni fitoterapico prescritto. Viene indicata la posologia media prevista nelle varie fasi della vita:

- lattante: 10 gocce
- età scolastica: 20-30 gocce
- adolescenza: 30-40 gocce
- età adulta: 30-50 gocce
- terza età: 30-40 gocce

Indicazioni in funzione dell'orario

Per ottenere l'efficacia terapeutica massima è opportuno somministrare i fitoterapici in momenti particolari della giornata.

- al risveglio: antinfiammatori, diuretici, lassativi, sedativi, tonici generali, “depurativi”
- lontano dai pasti: tonici generali, epatoprotettori, sedativi della tosse
- prima del pasto (20 o 30 minuti prima): amari, digestivi, antiacidi, stimolanti o inibenti l'appetito
- dopo il pasto: digestivi, antifermentativi, spasmolitici
- prima di coricarsi: sedativi, ipnotici, antireumatici, fitoterapici attivi sul cuore e sulla circolazione in generale.

TINTURE MADRI

Numerose sono le preparazioni fitoterapiche disponibili.

Negli ultimi anni si sono affermate sempre più le tinte madri, cioè le tinte che servono come base di partenza per la preparazione dei medicinali omeopatici. Le tinte madri, indicate con la sigla T.M., sono preparazioni liquide risultanti dall'azione estrattiva di un veicolo alcolico su *piante fresche* o parti di esse. La preparazione delle tinte madri avviene partendo da piante fresche cresciute nel loro habitat naturale e raccolte nel loro periodo balsamico. Il titolo alcolico è, in generale, del 10% calcolato in rapporto al peso della pianta disidratata. La macerazione alcolica deve prolungarsi per 21 giorni, in recipienti neutri. Le monografie che stabiliscono la tecnica di preparazione e di controllo su tali tinte sono riportate in molte farmacopee europee e di altri Paesi.

La differenza più rilevante tra la tintura classica e la tintura madre è nel materiale di partenza: nella tintura classica è costituita dalla droga secca, mentre nella tintura madre è dato dalla pianta fresca.

Paesi.

La differenza più rilevante tra la tintura classica e la tintura madre è nel materiale di partenza: nella tintura classica è costituita dalla droga secca, mentre nella tintura madre è data dalla pianta fresca.

- In tal modo nella tintura madre vengono preservati più principi attivi.

Indicazioni in funzione delle affezioni

I tempi e le modalità di somministrazione in fitoterapia vanno adattati al singolo paziente. Schematicamente si possono individuare alcuni modelli generali di prescrizione.

- prescrizione occasionale: Eleutherococcus o Ginseng prima di una gara sportiva
- prescrizione accessuale: Sysimbrium nell'afonia o Tussilago nel trattamento della tosse
- prescrizione periodica: Ginkgo biloba per cicli di almeno 3 mesi nell'involutione senile
- prescrizione stagionale: Cynara scolymus, Taraxacum, Fumaria come "depurativi" in primavera
- prescrizione prolungata: Harpagophytum procumbens nel trattamento dell'artrosi o Equisetum arvense nell'osteoporosi

Quando il trattamento è prolungato è opportuno ricorrere alla regola dei 2/3 , che consiste nel somministrare la pianta medicinale per 20 giorni al mese, con 10 giorni di pausa oppure per 2 mesi di terapia e 1 di pausa.