



## La fitoterapia: l'avvento delle medicine naturali

mariagrazia, sabato 09 maggio 2009 - 07:49:07

Le piante sono utilizzate in medicina dall'alba della civiltà umana. Chiamata anche medicina botanica, erboristeria, o fitoterapia, questo sapere e questa pratica reperiscono i ingredienti da tutte le parti delle piante: dai semi, dalle foglie, dalle radici e dai fiori. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) riporta che l'80 % delle persone in tutto il mondo usa erbe medicinali.

Solo nel 1998, gli americani hanno speso più di 4 miliardi di dollari in prodotti a base di piante. Sono state identificate più di 700.000 piante diverse, la maggior parte di queste derivanti da ecosistemi lontani ed esotici come la giungla amazzonica. I dati scientifici di cui disponiamo all'ora attuale riguardano solamente una minima parte di tutte le piante medicinali che esistono in natura. Molte medicine destinate alla cura di malattie più gravi sono fabbricate a partire da estratti erboristici utilizzati nella medicina cinese da oltre 2000 anni!

Benché la Food and Drug Administration (FDA) negli Stati Uniti non riconosca le licenze mediche provenienti dall'estero, la ricerca negli altri paesi utilizza molte piante medicinali usate nell'Europa moderna. La Germania utilizza più di 600 piante nelle medicine acquistabili con ricetta. Queste medicine a base di erbe vengono prescritte da più dei due terzi dei medici tedeschi.

### Storia

La cura con le piante è citata fin dalle prime testimonianze dell'Uomo. I vecchi papiri egiziani riportano delle note su come curare utilizzando le piante, così come altri sistemi medici di altre culture, come la medicina Ayurveda in India e la medicina tradizionale cinese.

Con l'arrivo della chimica moderna, gli scienziati hanno iniziato ad analizzare la composizione chimica delle varie piante, per poter successivamente estrarre la sintesi dei composti e utilizzarla per i prodotti farmaceutici e le medicine.

La FDA classifica queste numerose erbe come supplementi alimentari, in base allo Dietary Supplement Health and Education Act (DSHEA) del 1994. La maggior parte delle piante è distribuita liberamente, senza bisogno di ricetta. Essendo registrate come integratori alimentari sono soggette a un'altra regolamentazione rispetto a quella delle medicine classiche.

### Uso

Le erbe possono essere assunte per via orale sotto forma di infusioni, tinture madri o estratti. Inoltre, possono essere aggiunte a oli o creme e servire per l'uso esterno, non soltanto per la cura dei capelli o della pelle, ma anche per la cura di diverse affezioni cutanee.

Fra le piante medicinali più comunemente utilizzate figura, l'echinacea, che serve a stimolare il sistema immunitario, e il ginkgo Biloba, utilizzato per la memoria e la circolazione sanguigna.

Di uso frequente sono anche le infusioni a base di camomilla e di menta peperita, e alimenti comuni nell'alimentazione come lo zenzero, il cioccolato, l'olio di semi di lino e l'aglio, classificato nella medicina erboristica a causa delle proprietà curative riconosciute.

### Effetti secondari

Alcuni rimedi erboristici possono scatenare degli effetti secondari o dare delle reazioni allergiche. È sempre meglio consultare un medico prima della terapia. Uno studio pubblicato nel New England Journal of Medicine suggerisce che più della metà delle persone che usano le erbe medicinali non le considerano come tali, mentre invece c'è sempre la possibilità che interferiscano con altre cure.



[www.dacuoreacuore.it](http://www.dacuoreacuore.it)

**I shin den shin**

[http://www.dacuoreacuore.it/e107\\_plugins/content/content.php?content.117](http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.117)

Pagina 2/2

---

o medicine.

[Fonte](#)