



Gérard Edde

LE MIGLIORI PIANTE MEDICINALI

42 erbe per curarsi
con l'energia della natura



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Gérard Edde

LE MIGLIORI PIANTE MEDICINALI

42 erbe per curarsi con
l'energia della natura

 EDIZIONI
**IL PUNTO
D'INCONTRO**

Indice

Piante e tradizioni	9
Breve storia delle piante medicinali	11
Come utilizzare le piante medicinali	15
Preparazione e dosi	15
<i>Decotti e infusi</i>	16
<i>Macerati</i>	17
<i>Succhi e sciroppi</i>	18
<i>Polveri e capsule</i>	20
<i>Tinture, tinture madri e tinture spagiriche</i>	21
<i>Applicazioni esterne</i>	23
Uso tradizionale delle piante medicinali.....	24
<i>Periodi ottimali per il trattamento fitoterapico</i>	25
<i>Durata delle cure</i>	27
<i>Scegliere il giusto trattamento fitoterapico</i>	28
<i>Quantità pratiche</i>	29

42 PIANTE MEDICINALI

Secondo le tradizioni di tutto il mondo

Agrimonia.....	33
Aloe.....	35
Angelica	38

Artiglio del diavolo	41
Astragalo	43
Bardana.....	45
Biancospino	47
Calamo aromatico.....	49
Camomilla.....	52
Caprifoglio	55
Cardamomo	57
Cardiaca	60
Centella asiatica	62
Chiodi di garofano.....	65
Curcuma	68
Equiseto	71
Erba medica	73
Fieno greco	76
Finocchio.....	79
Genziana	82
Ginepro	84
Ginseng.....	87
Lampone	91
Liquerizia	93
Menta	96
Ortica.....	98
Passiflora.....	100
Peperoncino	102
Piantaggine	104
Prezzemolo	107
Rabarbaro	109
Salvia.....	112

Sedano	115
Sesamo	117
Sigillo di Salomone	120
Tarassaco	123
Tè Tuo Cha	126
Timo serpillio	128
Valeriana	130
Verbena	132
Zafferano	134
Zenzero	136
I cinque elementi in medicina cinese	139
Le quattro energie.....	141
Azione terapeutica e gergo moderno	142
Piante e rispettivi meridiani di agopuntura	144
Piante ed energie planetarie secondo gli alchimisti	145
Bibliografia	147
Elenco sintomi e pianta corrispondente	149
Nota sull'autore	157

Uso tradizionale delle piante medicinali

L'uso di piante medicinali può rappresentare una maniera semplicissima di curarsi. Per molto tempo questo utilizzo è stato descritto con l'espressione "arte dei semplici". Le piante erano chiamate "semplici" perché ognuna di esse era in grado di trattare una gran varietà di disturbi di salute.

Ecco i tre grandi principi di utilizzo dei semplici:

1. *Ricorrere spesso alle piante che crescono nelle vicinanze.* Il tipo di malattia contratta in una determinata regione è infatti in un certo qual modo dipendente dall'ambiente. Pertanto, le piante che crescono in una specifica zona acquisiscono le caratteristiche dell'ambiente e sono particolarmente utili al trattamento dei vari mali associati al clima e alle altre particolarità della regione. Le piante estere o esotiche possono servire per disturbi precisi. Certe piante toniche orientali sono comunque insostituibili e difficilmente trovano un loro equivalente in Europa.
2. *Impiegare piante dall'azione delicata.* Queste piante possono essere assunte a volontà ed esercitano un effetto generale su tutti i sistemi del corpo, aiutando il processo di guarigione di qualunque malattia.

Quasi tutte le piante che crescono nell'area in cui si vive possono quindi essere consumate (ovviamente a eccezione di quelle tossiche!).

3. *Queste piante delicate vanno assunte in quantità sufficienti.* Essendo infatti delicate, soltanto a dosi notevoli esse potranno agire sui disturbi di salute. In particolare, è importante distinguere tra la semplice tisana e il decotto terapeutico così come descritto in questo libro. Se si ricerca una terapia davvero efficace, in genere occorre berne varie tazze al giorno, assai concentrate.

Periodi ottimali per il trattamento fitoterapico

L'effetto di una pianta medicinale può essere diverso, a seconda che lo stomaco sia a digiuno o pieno di cibo. Inoltre, l'azione dei principi attivi varia secondo il momento della giornata e i cicli fisiologici. I consigli seguenti sono stati tratti dall'antica medicina indiana, l'ayurveda (scienza della vita). Vi permetteranno di scegliere il momento della giornata meglio corrispondente al problema di salute che volete combattere.

Momento ottimale per l'assunzione delle piante medicinali

Momento	Effetto	Tipi di piante
Il mattino a digiuno	Massimo effetto delle piante. Per disturbi digestivi, per tutti i disturbi al di sotto del torace (addome), per i disturbi dei seguenti organi: milza, cistifellea, fegato, intestino, reni, stomaco, vescica, organi genitali.	Piante tonificanti, piante con energia calda, decotti, piante lassative, emetiche. Piante in polvere. Piante dimagranti.
Un'ora dopo i pasti	Per tutti i disturbi del torace e al di sopra: polmoni, cuore, gola, testa, occhi, orecchie. Per convulsioni e tremori. Disturbi delle ossa e delle articolazioni.	Piante in pillole. Piante rimineralizzanti.
Con il cibo	Trattamenti per bambini e per persone deboli. Mancanza di appetito. Contro tosse e dispnea. Disturbi digestivi e intestinali.	Piante carminative e digestive. Tonici leggeri.
A metà pomeriggio	Disturbi digestivi	Piante tonificanti con energia fredda
Prima di coricarsi	Disturbi nervosi. Disturbi della testa, della bocca, del naso, degli occhi e delle orecchie. Persone magre.	Piante sedative. Piante in polvere. Piante digestive.

Durata delle cure

Come regola generale, i trattamenti per i disturbi di salute acuti produrranno effetti positivi nei tre giorni seguenti l'inizio della cura vegetale. Questi effetti saranno tanto più notevoli se la cura è accompagnata da un'igiene e un regime alimentare adeguati. Tuttavia, anche in questo caso è opportuno protrarre la cura per una o due settimane, così da garantire una completa guarigione ed evitare la ricomparsa dei sintomi.

Le piante servono anche per i trattamenti dei disturbi cronici di salute. In questo caso è necessario assumere una o più piante per un lungo periodo, da due a tre tazze al giorno. Occorre capire che queste malattie croniche hanno impiegato spesso anni per svilupparsi, alterando l'equilibrio di un certo numero di funzioni organiche con ripercussioni a livello emotivo. Non è dunque raro non trarre sollievo immediato. Cionondimeno, può succedere di avvertire effetti benefici dopo solo una settimana di cura. Generalmente si calcola un mese di trattamento nell'arco dell'anno in cui la malattia si è sviluppata.

La maggior parte dei problemi legati all'uso delle piante deriva da una mancanza di coinvolgimento personale, una scarsa costanza, dosi insufficienti o esagerate e formule non abbastanza specifiche per lo squilibrio manifestatosi.

Scegliere il giusto trattamento fitoterapico

Scelta della pianta: i paragrafi “utilizzo” e “profilo energetico” permettono di scegliere secondo la propria costituzione e gli squilibri energetici.

Durata della cura: in linea generale ho indicato la durata della cura consigliata dalla tradizione. Se non è menzionata, tre settimane costituiscono una buona media.

Dosi individuali: ho riportato certe dosi a titolo indicativo, ma esse rappresentano dosi medie che la persona potrà adattare alla propria costituzione. Bambini e anziani devono assumere la metà o anche un terzo della dose indicata.

Lessico sintomatico: presente a fine libro, permette di reperire rapidamente le piante che meglio agiscono su un preciso squilibrio.

Quantità pratiche

1 tazza = 16 cucchiari di liquido preparato (decocto, infuso, macerato).

1 cucchiaino = 60 gocce di liquido preparato.

1 cucchiaio = 180 gocce di liquido preparato.

1 capsula di pianta essiccata corrisponde approssimativamente a 180 gocce di liquido preparato.

1 capsula = 500 mg di pianta essiccata (circa).

2 capsule corrispondono approssimativamente a 2 cucchiaini di tintura madre.

2 cucchiaini di tintura corrispondono approssimativamente a mezza tazza di decocto.

1 cucchiaino di pianta essiccata in polvere = circa 2 capsule.

42 PIANTE MEDICINALI

Secondo le tradizioni di tutto il mondo

Agrimonia

Nome scientifico: *Agrimonia eupatoria*.

Energia e sapore: neutri, amari.

Virtù tradizionali: tonifica tutte le funzioni e soprattutto il fegato, riduce le mestruazioni troppo abbondanti e i sanguinamenti, utile per i disturbi digestivi.

Proprietà: toniche, diuretiche, astringenti, vulnerarie, antipiretiche, epatotoniche.

Parole chiave = stanchezza e fegato

Profilo energetico

Questa pianta, che fa parte della farmacopea della medicina cinese ed europea, era anche ampiamente utilizzata dai Nativi Americani. Questi ultimi se ne servivano come tonico generale contro la stanchezza, per tutti i disturbi della digestione e per rafforzare i seguenti organi: fegato, stomaco, intestino, reni e vescica.

I cinesi utilizzano l'agrimonia anche per le emorragie e le gengive sanguinanti, come pure contro la melena e la leucorrea.

Già il celebre alchimista e medico Nicolas Lémery nel suo *Traité de chimie* così illustrava l'agrimonia: "I suoi principi attivi si mescolano a molta terra e poca flegma, il che rende la pianta detersiva, astringente per

il ventre e aperitiva tramite le urine [...]. Si tien per buona per le infermità del fegato”. Questa citazione mostra in modo figurato che l’agrìmonia agisce un po’ come un’argilla erbacea, asciugando e tonificando i condotti digestivi, nonché stimolando la produzione di bile. Si tratta quindi di un rimedio elettivo nelle insufficienze digestive e in particolare epatobiliari.

Utilizzo

La si usa in decotto; la dose giornaliera di pianta essiccata da utilizzare è di 10 g (ci si può spingere fino a 15 g se la pianta è ben tollerata), da far bollire a fuoco lento per almeno venti minuti in mezzo litro d’acqua. Dopo aver filtrato, si consiglia di bere il decotto tiepido in due o tre dosi al giorno, 15 minuti prima dei pasti.

È altresì possibile utilizzare dosi da 20 gocce di tintura madre (in vendita in farmacia), da mescolare a un po’ d’acqua bollita. Evitate di utilizzare l’agrìmonia in caso di scarsa salivazione o quando gli occhi sono sempre secchi (secchezza dei liquidi organici).

Per uso esterno si applica la tintura o il decotto sulle dermatosi delle dita dei piedi (scrapolature, “piede d’atleta”) e sulle punture d’insetto.

Il decotto è ottimo per le irrigazioni vaginali in caso di secrezioni anomale.

Artiglio del diavolo

Nome scientifico: *Harpagophytum procumbens*.

Energia e sapore: neutri, amari.

Virtù tradizionali: contro l'artrite e i disturbi dell'età.

Parole chiave = dolori e terza età

Profilo energetico

Questa pianta africana proviene dalle regioni vicine al deserto del Kalahari e il nome le è stato attribuito a causa delle spine, in grado di ferire seriamente i piedi dei viandanti.

Ampiamente utilizzato dai guaritori africani per numerosi mali, l'artiglio del diavolo è il rimedio per artrite, reumatismi e problemi legati all'età. Gli si attribuisce un'azione nei seguenti casi: arteriosclerosi, diabete, patologie della vescica, dello stomaco, del fegato e dei reni. A condurre le ricerche più attive su questa pianta sono stati i tedeschi, in particolare il professor Zorn dell'Istituto di fisiologia e chimica di Jena; i suoi esperimenti sugli animali lo hanno portato a confermare soprattutto l'azione contro l'artrite. Nel 1958 scriveva: "Siamo interessati a capire quali principi antinfiammatori e antiartritici contenga questa pianta [...]. Il decotto produce una sensibile diminuzione del gonfiore,

accompagnata da un recupero completo dei movimenti articolari”. Non bisogna tuttavia trarre conclusioni, perché questi risultati sono stati ottenuti unicamente dopo una prolungata assunzione del decotto in proporzioni sufficienti, come ha evidenziato un altro ricercatore tedesco, Siegmund Schmidt, il quale precisa: “Devo porre l’accento sul fatto che non credo a un rapido effetto di questa pianta [...]”. Lo stesso ricercatore ha tuttavia confermato l’azione positiva della pianta sui disturbi del fegato e dei reni, come pure un’azione regolatrice del colesterolo e dello zucchero nel sangue (diabete). Precisa altresì che i diabetici possono assumerla soltanto sotto stretto controllo medico.

Utilizzo tradizionale

Le radici di artiglio del diavolo (quelle secondarie sono le più ricche di principi attivi; reperibili in farmacia, erboristeria e talvolta nei negozi di elementi biologici) si preparano come infuso-macerato. Prendere 5 g di prodotto, versarvi sopra una tazza d’acqua bollente, coprire e lasciar riposare per tutta la notte. Il giorno dopo, filtrare e bere questa tazza a temperatura ambiente in tre dosi, dieci minuti prima dei tre pasti.

È altresì possibile assumere due capsule prima di ogni pasto principale. Secondo i guaritori africani, la cura deve durare almeno nove settimane.

Bardana

Nome scientifico: *Arctium lappa*.

Energia e sapore: freschi, amari, piccanti.

Virtù tradizionali: depura il sangue, tratta reumatismi e artrite, calma il nervosismo, purifica la pelle.

Proprietà: alterative, diuretiche, diaforetiche, toniche, afrodisiache.

Parole chiave = pelle e dolore

Profilo energetico

La medicina tradizionale cinese usa la radice di bardana per trattare numerose malattie yang, cioè disturbi accompagnati da liberazione di tossine, nervosismo, infezioni, febbre, foruncoli, dolori acuti dei reumatismi e irritabilità. Quest'azione, dovuta all'energia fresca della pianta, viene riconosciuta in Occidente, dove la bardana è considerata una pianta che depura il sangue e i reni. Conosciamo lo stretto rapporto tra un cattivo funzionamento renale e la comparsa di problemi articolari e cutanei. Gli scienziati ritengono che tale azione sia da collegarsi al ferro contenuto in abbondanza in questa radice. Artrite, reumatismi, gotta, lombalgia, sciatica, acidità del sangue e dei reni vengono contrastati dall'azione di questa pianta.

L'azione sulla pelle era nota anche presso i Nativi Americani, che impiegavano la pianta come decotto. Al contrario, i cinesi sono gli unici a riconoscerle proprietà afrodisiache, grazie al suo effetto tonico sul sistema renale e a quello sedativo sul sistema nervoso.

Utilizzo

La radice di bardana si usa come decotto, secondo il seguente metodo: far bollire a fuoco lento 20 g di radice in tre tazze d'acqua. Lasciar ridurre il volume di circa un terzo. Filtrare. Bere una tazzina intiepidita prima dei tre pasti.

Per i problemi della pelle, è possibile miscelarla ad altre piante, come tarassaco, salsapariglia o centella, per farne una formula efficace e adattata che è possibile preparare anche come decotto. Il decotto di radice di bardana aggiunto all'acqua del bagno genera vapori utilissimi per sudare, grazie alle proprietà diaforetiche della pianta. A quanto pare, in questo modo le tossine verrebbero meglio eliminate.

Evitare il sovradosaggio e soprattutto non confondere con la belladonna, una pianta tossica.