

Introduzione alla cura con le piante

Sebbene l'organismo umano possa essere definito "macchina perfetta", è altrettanto innegabile che l'organismo femminile è – non per maggiore fragilità ma indubbiamente per una maggiore complessità – caratterizzato da un equilibrio più delicato, sottoposto all'azione di forze interne ed esterne che possono alterarlo in qualsiasi momento.

La vita frenetica di tutti i giorni lascia, inoltre, poco spazio ai processi ritmici che caratterizzano naturalmente la fisicità della donna che – quasi a dover dimostrare continuamente la propria efficienza – tende ad andare avanti senza mai un attimo di cedimento.

In realtà le alternanze ormonali tipiche dell'organismo femminile, quasi a voler mimare i ritmi delle maree, porterebbero la donna ad attraversare fasi alterne, di "ritiro" e di "espansione", che vengono però poco assecondate a causa dell'eterna, frenetica corsa quotidiana, nel tentativo di "ottimizzare i tempi" tra le proprie prestazioni professionali e le esigenze di una vita personale o familiare equilibrata e armoniosa. Inevitabilmente, tutta la tensione finisce per proiettarsi in campo fisico in una articolata serie di sintomi e disturbi che ogni donna conosce bene.

■ I disturbi della donna e le loro cause

È bene essere consapevoli che la vita emotiva e fisica di ogni donna viene inesorabilmente scandita da particolari periodi, caratterizzati da profonde mutazioni e sconvolgimenti, non raramente associati a una maggiore fragilità fisica e psicologica: spesso però, in una società che vorrebbe la donna sempre pronta ad affrontare le numerose sfide di ogni giorno e che non ammette periodi di crisi, l'incrinarsi dell'equilibrio psicofisico che caratterizza questi particolari momenti dell'esistenza femminile, colpita da vere e proprie "tempeste ormonali" (ad es. durante il periodo relativo al ciclo mestruale o a quello della menopausa), viene vissuto, da molte donne, non solo con sofferenza fisica ma anche con disagio psicologico.

L'organismo femminile viene quindi colpito, con una certa frequenza a volte periodica, da alcuni disturbi tipici, come qui di seguito elencato.

- **Disturbi delle vie urinarie:** colpiscono la donna con una certa frequenza, sia a causa di un errato stile di vita sia per la sua particolare conformazione anatomica. Se trascurate, queste affezioni possono divenire recidivanti.
- **Disturbi del ciclo:** nell'età fertile, la donna può subire cicli mestruali irregolari o particolarmente dolorosi, spesso accompagnati da fastidiosi gonfiori, mal di testa e crampi, che rendono il periodo della mestruazione difficilmente sopportabile.
- **Disturbi della menopausa:** per quanto non costituisca una malattia, la menopausa porta inevitabilmente con sé alcuni problemi che mettono a dura prova la donna, sia da un punto di vista psicologico che fisico. Se non affrontati nel modo giusto, questi disturbi rischiano di causare un invecchiamento precoce.
- **Disturbi della circolazione:** spesso a causa di variazioni ormonali o di errati stili di vita, l'apparato circolatorio femminile viene sottoposto a un affaticamento notevole, capace di causare problemi come le gambe pesanti, la cellulite o le emorroidi.
- **Disturbi della gravidanza:** si tratta di un periodo delicatissimo per ogni donna, che coinvolge sia la sfera fisica sia quella psicologica. Affrontare alcuni piccoli tipici disturbi è spesso inevitabile, ma è senza alcun dubbio un dovere, da parte della futura mamma, curare la propria salute con particolare attenzione al fine di tutelare la salute del piccolo nascituro.

Possono inoltre sovrapporsi a quelli sopracitati disturbi – spesso temporanei ma capaci di complicare la routine quotidiana – come ansia, insonnia, stress, mal di stomaco, gonfiore addominale, intestino pigro, astenia, tipici dei periodi di forte stress o stanchezza, ma legati soprattutto all'intrinseca caratteristica tutta femminile di somatizzare e trasferire in campo fisico le tensioni emotive: una tra le fondamentali differenze uomo-donna consiste proprio nella natura dell'uomo, più portato all'esteriorità e alla fisicità, mentre la donna tende all'interiorità e all'emotività.

■ Perché ricorrere alla fitoterapia?

La donna del nuovo millennio – che avverte come pressante l'esigenza di “prevenire, anziché curare” i piccoli disturbi che possono turbare il suo equilibrio psicofisico, percorrendo strade diverse da quella del farmaco vero e proprio – può quindi rivolgersi con fiducia alla fitoterapia, che basandosi su conoscenze antichissime – opportunamente riviste alla luce delle moderne

conoscenze scientifiche – fornisce molte valide alternative sia per la cura sia per la prevenzione di molte malattie.

I trattamenti naturali utili per affrontare con serenità ogni disturbo prevederanno naturalmente una durata diversa a seconda del tipo di disturbo trattato, passando dai pochi giorni della cistite alle diverse settimane della sindrome premestruale.

Ricorrere alla fitoterapia, se fatto nel modo giusto, permette infatti di realizzare anche trattamenti prolungati senza incorrere in controindicazioni ed effetti collaterali, nel rispetto totale del corpo e della mente.

La dolcezza di alcuni rimedi naturali permette inoltre il loro uso non solo in giovane età, ma anche in età avanzata – quando l'organismo diventa più delicato – o in gravidanza, periodo solitamente "vietato" all'uso di farmaci, da limitarsi ai soli casi di effettiva necessità: per non far sentire sola la donna in gravidanza, di fronte ai mille piccoli disturbi di ogni giorno, la fitoterapia offre semplici soluzioni che riescono, con dolcezza, a dare sollievo alla futura mamma.

■ Quando ricorrere alla fitoterapia?

Sottolineare l'efficacia della fitoterapia non significa criticare in alcun modo la terapia farmacologica tradizionale, che in molti casi si rivela necessaria e vitale: nessun tipo di automedicazione può sostituire l'intervento di un medico o l'uso dei farmaci prescritti da quest'ultimo.

Inoltre è bene essere consapevoli che i disturbi, soprattutto quando ricorrenti, non vanno mai sottovalutati e che un consiglio medico può permettere di risolvere situazioni che – per negligenza o sottovalutazione – potrebbero portare a gravi complicazioni.

In tutti i casi di lieve entità, che già sono stati sottoposti all'attenzione di un medico e che hanno dimostrato di essere privi di serie complicazioni, ci si può rivolgere in tutta tranquillità alla fitoterapia per ottenere un percorso di cura alternativo a quello strettamente farmacologico. Le piante medicinali rappresentano in questi casi l'ideale per riequilibrare l'organismo in modo armonico e delicato.

I rimedi fitoterapici si prestano molto bene anche all'integrazione di cure farmacologiche che vengono sostenute e intensificate nella loro efficacia: ad esempio, nei casi che necessitano un trattamento farmacologico della menopausa si potrà vantaggiosamente associare, se necessario, l'uso di diuretici naturali o di piante dall'azione tonica e antidepressiva, che permettono di risolvere i risvolti psicologici di questa patologia senza affaticare ulteriormente l'organismo con altri farmaci.

Le stupefacenti proprietà curative delle piante possono fornire all'uomo molteplici alternative di terapia.

Prima di tutto, grazie alla fitoterapia è possibile affiancare i rimedi naturali alle tradizionali terapie con farmaci di sintesi (spesso necessarie e inevitabili) migliorando così i risultati e diminuendo la tossicità del farmaco stesso: ad esempio, i possibili danni che la maggior parte dei farmaci sono capaci di arrecare al fegato, soprattutto in caso di terapie molto lunghe o di dosi elevate, vengono notevolmente ridotti – previo consiglio del medico – dall'uso di alcuni rimedi naturali dall'azione depurativa e protettiva del fegato stesso, che verrà non solo protetto e sostenuto nelle sue normali funzioni, ma anche facilitato nell'eliminazione delle "scorie" prodotte dai farmaci nell'organismo.

Le piante medicinali forniscono inoltre un'ottima alternativa, in alcuni casi, al farmaco tradizionale sintetico: esistono piante con efficacia paragonabile – in alcuni casi – a quella del farmaco, ma con molti meno effetti collaterali e tossici, che possono essere utilizzate con successo nel trattamento di patologie come l'ansia, l'insonnia, la depressione o ancora l'obesità e la cellulite, anche per lunghi periodi. Basti pensare che in Germania, il farmaco più utilizzato nel trattamento della depressione, da lieve a moderata, è costituito proprio da una pianta medicinale, l'Iperico, dall'attività molto simile a quella dei farmaci antidepressivi comunemente usati in terapia. Ancora più "quotidiano" può essere l'uso dei rimedi naturali per il trattamento dei disturbi digestivi, che vengono risolti così, nella maggior parte dei casi, senza dover ricorrere necessariamente ai farmaci.

Ma soprattutto in campo di prevenzione le piante medicinali si dimostrano realmente preziose: possono essere utili, ad esempio, nella prevenzione delle patologie invernali, che grazie a una mirata stimolazione del sistema immunitario divengono più brevi, meno intense e meno frequenti.

■ I rimedi naturali

"Il miglior medico è la natura: guarisce tre quarti delle malattie e non parla dei suoi colleghi..." sosteneva Galeno, illustre medico e filosofo greco del mondo antico, racchiudendo in poche parole una grande verità: la natura fornisce da sempre all'uomo una serie inesauribile di rimedi utili per risolvere ogni problema, dal più piccolo e quotidiano a quello più serio.

La fitoterapia sfrutta le benefiche virtù delle piante medicinali o degli estratti che da queste si possono ottenere.

I farmaci utilizzati dalla fitoterapia sono le cosiddette "droghe vegetali": con questa definizione ci si riferisce alle parti della pianta che vengono utilizzate come medicamento perché dotate di attività terapeutica, tanto per fare qualche esempio, per la Malva la "droga" sarà rappresentata dalle foglie e dai fiori, per la Camomilla saranno i fiori, per la Liquirizia saranno le radici. Ma a che cosa è dovuta l'efficacia curativa delle droghe vegetali? La risposta

potrebbe considerarsi semplice e difficile al tempo stesso: ciascuna droga vegetale possiede una propria composizione chimica particolare e, tra le tante sostanze che fanno parte di tale composizione, ve ne sono alcune che per la loro attività conferiscono alla pianta le sue virtù terapeutiche. L'insieme di queste sostanze viene definito – dagli esperti del settore – “fitocomplesso”: si tratta in effetti di un “mix” perfetto creato dalla natura, solitamente composto da una o più sostanze attive, alle quali si affiancano sia alcune sostanze inerti (inattive) sia altre sostanze capaci di rafforzare o moderare l'attività delle sostanze attive.

La cosa sorprendente è che se ciascuna delle sostanze che compongono il fitocomplesso viene separata dalle altre, non è più capace di mantenere la sua attività specifica: a differenza di quanto avviene per il farmaco di sintesi che deve la sua azione a un solo principio attivo, al quale vengono associati altri componenti inattivi, l'azione farmacologica di molte piante è direttamente legata all'estratto totale della pianta stessa e non alle singole sostanze che fanno parte della sua composizione. Molti sono i tentativi fatti da diverse aziende farmaceutiche per realizzare nuovi prodotti separando dal fitocomplesso il solo principio attivo, ma non sempre questi tentativi hanno dato risultati apprezzabili, in quanto il fitocomplesso possiede numerosi vantaggi che vengono persi nel momento in cui si separano le sostanze che lo compongono:

- *favorisce una migliore disponibilità dei principi attivi* per la presenza di sostanze che facilitano l'assorbimento e garantendo così una maggiore efficacia. Esempio ideale è la Propoli, nella cui composizione rientrano alcune sostanze che non solo possiedono proprietà medicinali, ma che facilitano anche l'assorbimento dei principi attivi e ne esaltano l'efficacia;
- *permette la riduzione degli eventuali effetti collaterali*, rendendo più sicura la somministrazione dei rimedi naturali ai bambini e agli anziani. Basti pensare al Rabarbaro, che contiene alcune sostanze note come “antrachinoni”, dalle quali dipende la forte azione purgante di questo rimedio, che risulta però modulata ossia “addolcita” dalla presenza, nel fitocomplesso, di altre sostanze attive come i “tannini”;
- *conferisce alla droga vegetale una interessante molteplicità d'azione*. Poche sono infatti le piante che possiedono una sola indicazione, esattamente come avviene, ad esempio, per il Ginkgo, il cui campo d'azione va dalle allergie alla demenza senile, o ancora per la Liquirizia che può essere utilizzata per combattere la tosse stizzosa, ma anche come antiulcera o come lassativo.

■ Si alle erbe medicinali, ma nel modo giusto!

Parlando però di piante medicinali e preparazioni che le contengono, è d'obbligo precisare che nella miriade di prodotti che vengono immessi in commercio, dalle confezioni ammiccanti e dal prezzo indubbiamente invitante, spesso si possono nascondere prodotti che difficilmente sono in grado di mantenere le promesse fatte al consumatore fiducioso: per riuscire a compiere la giusta scelta, evitando acquisti inutili e scottanti delusioni, è importante conoscere alcuni dei "trucchi del mestiere" sopra esposti, che permettono non solo di decifrare meglio le elaborate etichette di alcuni prodotti, ma consentono di distinguere i prodotti realmente efficaci da quelli che in realtà non lo sono.

Non tutti i prodotti a base di piante medicinali devono necessariamente "far bene", o meglio ancora "non far male", esclusivamente perché contengono "solo" sostanze naturali: le piante sono ricchissime di principi attivi che esercitano comunque un'azione ben specifica sull'organismo.

I rimedi naturali – proprio perché "funzionano" – devono esercitare sull'organismo un effetto reale e non placebo: ogni sostanza infatti, anche se di origine vegetale può – una volta introdotta nell'organismo – provocare la comparsa di determinati effetti, che possono talvolta essere diversi da quelli attesi.

Le piante medicinali, infatti, a differenza di altri rimedi utilizzati nelle cosiddette "terapie alternative", agiscono sull'organismo in virtù di alcune sostanze chimiche, veri e propri principi attivi, presenti nelle diverse parti della pianta (foglie, fiori, corteccia, radici ecc.). Sono proprio queste sostanze che consentono a ciascuna pianta di realizzare sull'organismo le proprietà che le vengono attribuite: è grazie infatti al suo contenuto di acidi valerici che la Valeriana può esercitare la sua azione sedativa e ansiolitica, o ancora è per la presenza dei suoi ginkgolidi che il Ginkgo biloba influisce positivamente sulla circolazione del sangue.

Proprio perché dotate di veri e propri principi attivi, le piante medicinali possono però causare anche effetti collaterali, allergie e fotosensibilizzazioni, avere gravi controindicazioni e soprattutto dare interazioni con altre erbe, con altri integratori e soprattutto con alcuni farmaci.

Soprattutto in presenza di malattie croniche – come quelle cardiocircolatorie, il diabete, le allergie, l'insufficienza epatica e quella renale – o in caso di un utilizzo quotidiano di farmaci, è bene sempre chiedere al proprio medico se è possibile ricorrere a un rimedio naturale: quest'ultimo aspetto è particolarmente importante se si pensa che molte sostanze naturali introdotte nell'organismo sono in grado di influenzare il funzionamento, l'assorbimento e l'eliminazione di molti farmaci. L'effetto di questi ultimi può risultare potenziato o ridotto con gravi conseguenze per il trattamento farmaco-

logico, che può avere effetti tossici sull'organismo o divenire meno efficace. Per quanto possa sembrare inverosimile, molto spesso, le interazioni tra erbe e farmaci sono molto più probabili e dannose di quelle tra farmaco e farmaco: molte delle piante utilizzate correntemente sono ancora sotto studio e i loro effetti sia curativi sia collaterali non sono stati del tutto chiariti. Non è quindi facile prevedere con certezza le possibili interazioni a cui possono dare luogo, soprattutto se utilizzate con troppa superficialità e senza effettiva necessità. Per rendersi conto del problema basta pensare che anche una pianta semplice e di uso comune come la Camomilla può essere in grado di ridurre il metabolismo di alcuni farmaci a livello del fegato, aumentandone così le concentrazioni in circolo nel sangue e la tossicità sull'intero organismo. I farmaci a rischio di Camomilla finora individuati sembrerebbero il cisapride, i calcio antagonisti, la lovastatina e la simvastatina. La Camomilla può inoltre potenziare gli effetti sedativi di farmaci, ma anche di altre erbe come la Melissa e la Valeriana, o dell'alcool stesso. Chi fa uso di farmaci per malattie croniche dovrebbe infine evitare l'uso di prodotti a base di "mix" di erbe, che proprio in virtù della loro composizione elaborata diventano più difficili da gestire in associazione ad altri farmaci.

Anche se prevalentemente sicure e poco tossiche, le piante medicinali possono in alcuni casi avere controindicazioni o effetti collaterali: gli estratti di una pianta apparentemente innocua come la Liquirizia sono, ad esempio, noti per le proprietà antiulcera e antitussive, ma sono fortemente sconsigliati a chi soffre di ipertensione, in gravidanza e allattamento.

A questo proposito, illuminanti sono anche i risultati ottenuti – nel corso degli anni – dalla ricerca scientifica, che approfondendo lo studio su numerosi tipi di piante – il cui uso proveniva dalle tradizioni popolari più antiche – ha evidenziato una vera e propria tossicità di alcune di queste che, per i loro effetti potenzialmente velenosi, sono state eliminate dall'uso erboristico. Tra gli esempi più noti ci sono il Camedrio (utilizzato come depurativo del fegato ma effettivamente tossico per quest'ultimo e causa di epatiti) oppure la Farfara e la Consolida per le quali sono stati evidenziati addirittura effetti cancerogeni. Molte altre piante, soprattutto provenienti dalle tradizioni medicinali di altri popoli come quelle cinesi, indiane o africane, necessitano – come d'altronde molte piante utilizzate anche dalla tradizione popolare occidentale – delle dovute conferme da parte della ricerca scientifica, che ne dovrà confermare la sicurezza e le modalità di assunzione corrette per un uso razionale.

Grazie alla guida di un professionista del settore, si potrà quindi scegliere non solo il rimedio naturale più adatto alle esigenze personali, ma anche evitare l'acquisto di prodotti di scarsa qualità: bisogna sempre essere certi di quello che si "immette" nel nostro organismo, preferendo le aziende del settore con più esperienza e affidabilità, magari talvolta un po' più costose,

ma che garantiscono per i loro prodotti test scientifici, titolazione e standardizzazione, assenza di sostanze nocive.

Non è raro infatti assistere a vere e proprie prese in giro ben organizzate ai danni del consumatore: quante volte ci si è lasciati tentare dall'acquisto di una delle tantissime "tisane dimagranti", con il rischio di ritrovarsi poi a bere semplicemente una fumante tazza d'acqua sapientemente aromatizzata?

Ricorrere alla fitoterapia può rappresentare la scelta giusta in molti casi, ma per evitare errori e ottenere i risultati desiderati – sfruttando al massimo le potenzialità curative delle piante medicinali – sarebbe opportuno ricorrere sempre al consiglio di un esperto: il medico naturopata, il farmacista o l'erborista rappresentano infatti le figure professionali a cui rivolgersi per una consulenza mirata.

Entusiasti dalle promettenti notizie riguardanti qualche prodotto naturale, magari lette in fretta su una rivista, si rischia di commettere errori o imprudenze che possono venire evitati semplicemente richiedendo un consiglio specializzato!

■ Come si utilizzano i rimedi naturali: le forme farmaceutiche

Che cos'è in realtà la forma farmaceutica?

Non è nient'altro che la forma più adatta per la somministrazione di un rimedio naturale: in effetti, a seconda del problema da trattare, del tipo di pianta prescelta per la terapia e della persona che dovrà farne uso, si potrà scegliere il tipo più adatto di rimedio naturale per ottenere gli effetti desiderati.

Giusto per fare un esempio, nelle terapie mirate alla riduzione dell'appetito, si potrà ricorrere ad alcuni rimedi ricchi di fibre, che non potendo essere assorbite rimangono nell'intestino, assorbono acqua e si rigonfiano, riducendo appunto il senso di fame.

Ovviamente, per ottenere questi risultati sarà necessario assumere tali rimedi nella forma più adatta e cioè quella di polvere in capsule o compresse: non è certo possibile assumerle in gocce!

Le forme farmaceutiche si differenziano anche a seconda che la pianta sia stata utilizzata, per la loro preparazione, allo stato fresco o allo stato secco: vediamole.

Forme farmaceutiche derivate da pianta secca

a) *Le tisane*

Si tratta di una delle più classiche e antiche forme di somministrazione delle piante medicinali. Le erbe vengono prima essiccate e poi sminuzzate in pezzetti più o meno piccoli, utilizzati per la preparazione di infusi e decotti.

Nel caso dell'infuso, si farà bollire dell'acqua, aggiungendo poi la quantità di tisana più indicata, lasciando in infusione per circa 10-15 minuti; per il decotto le erbe andranno invece messe prima in acqua fredda e poi portate a ebollizione per alcuni minuti. In realtà la concentrazione di principi attivi per questo tipo di preparazione è alquanto ridotta e anche l'efficacia risulta quindi limitata.

b) *Le polveri*

La pianta essiccata viene in questo caso tritata finemente, fino a ottenere una polvere sottile. In questo caso, essendo stata utilizzata tutta la pianta, i principi attivi saranno tutti presenti, ma in basse concentrazioni perché la polvere è composta prevalentemente da tutte le strutture materiali "di supporto", come la cellulosa, che costituivano la pianta e non solo dal fitocomplesso. Per ottenere risultati, vista la bassa concentrazione di principi attivi, saranno necessari elevati dosaggi quotidiani, decisamente privi di praticità.

c) *L'estratto fluido*

Per la sua preparazione si procede ponendo la pianta a "macerare" in un solvente specifico, che può essere ad esempio l'alcool etilico. Il tempo di macerazione può variare da pianta a pianta ma al termine dell'operazione si dovrà aver ottenuto – ad esempio – da un chilogrammo di pianta essiccata un chilogrammo di estratto fluido, rispettando le direttive della Farmacopea Ufficiale. Molto ricco di fitocomplesso e quindi di principi attivi, l'estratto fluido può essere considerata una buona forma di somministrazione.

d) *L'estratto secco*

È definito "secco" proprio perché la sua preparazione viene fatta a partire da un estratto fluido, dal quale si fa evaporare il solvente, con particolari tecniche di laboratorio. "Asciugando" l'estratto fluido si ottiene quindi una polverina impalpabile, costituita quasi totalmente dal fitocomplesso: la concentrazione di principi attivi è in questo caso elevatissima.

Inoltre, l'estratto secco possiede il grande vantaggio di poter essere "titolato", permettendo così di stabilire con esattezza se la quantità di sostanza attiva presente nel fitocomplesso è quella giusta per ottenere i risultati terapeutici desiderati. I valori delle giuste quantità delle sostanze attive che devono essere presenti nei vari estratti vengono stabiliti dalla Farmacopea Ufficiale: per essere realmente efficace, un estratto non deve contenere concentrazioni di sostanza attiva inferiori ai limiti stabiliti per ogni pianta. La Farmacopea italiana ha stabilito, ad esempio, che ogni estratto secco di Ginseng debba contenere non meno dell'1,5% di ginsenosidi, che sono le sostanze attive che gli conferiscono le sue virtù curative.

Tra le forme farmaceutiche l'estratto secco è quindi la forma più efficace: non solo contiene le giuste quantità di principi attivi, ma è anche decisamente "biodisponibile", viene cioè ben assorbito dall'organismo.

Forme farmaceutiche derivate da pianta fresca

a) *Succhi*

Come avviene per la frutta, anche le piante medicinali vengono sottoposte a spremitura o comunque a una pressione meccanica tale da ottenere un succo denso, contenente però tutti i componenti della pianta, non solo i suoi principi attivi. Il succo viene poi reso stabile con moderne tecniche di preparazione, ma una volta aperta la confezione deve comunque essere conservato in frigo.

b) *Tintura madre*

Per ottenere questa preparazione viene presa la parte adatta di ogni pianta, appena raccolta (le foglie, i fiori, le radici ecc.) e messa quindi a macerare in alcol etilico: da 100 g di pianta fresca si ottiene circa 1 kg di prodotto.

c) *Macerato glicerinato*

Si ottiene mettendo a macerare, in una miscela di alcol, glicerina e acqua, le parti più giovani della pianta come i giovani germogli o le gemme, secondo quanto stabilito dalla Farmacopea francese: anche in questo caso, per 100 g di pianta fresca si otterrà circa 1 kg di prodotto finale, che sarà ricco di principi attivi anche se diluiti nel solvente utilizzato.

d) *Olio essenziale*

Cosa sarebbero la Lavanda, l'Eucalipto, la Salvia o il Basilico senza i loro oli essenziali? Ebbene, l'olio essenziale è proprio la sostanza che conferisce a ogni pianta il suo odore inconfondibile. La concentrazione dell'olio essenziale è solitamente molto alta e di conseguenza le sue proprietà curative sono notevoli, ma proprio per la sua potenza d'azione deve essere utilizzato con cautela, così da evitare dannosi effetti collaterali: sarebbe quindi consigliabile utilizzarlo solo dietro consiglio medico, alla giusta dose e secondo corrette modalità.

■ **Titolazione & standardizzazione**

Non bisogna dimenticare che nel caso del prodotto naturale, la materia prima è rappresentata dalle piante medicinali, che proprio per la loro natura di esseri viventi possono subire profonde modificazioni, alterazioni e variazioni del contenuto di principi attivi.

Da ciò deriva la necessità che la pianta venga sottoposta a particolari attenzioni non solo nelle fasi finali di conservazione e lavorazione, ma addirittura a partire dalle primissime fasi di coltivazione e raccolta: condizioni climatiche e meteorologiche, fattori inquinanti, eventuale uso di pesticidi o diserbanti sulle coltivazioni possono influire sulla qualità del materiale che verrà poi lavorato dalle varie aziende per la preparazione degli estratti.

Tra i criteri che permettono di stabilire la qualità e quindi l'efficacia di un determinato prodotto, la titolazione e la standardizzazione sono sicuramente i più importanti.

Grazie al processo tecnologico definito *titolazione* è possibile stabilire con precisione assoluta sia qual è la sostanza attiva più importante del fito-complesso sia la sua concentrazione: in tal modo è possibile assicurare all'estratto un'efficacia ottimale, garantita dalla giusta e costante concentrazione del principio attivo più importante (responsabile dell'attività della pianta), che non deve scendere al di sotto di determinati valori stabiliti da organi ufficiali del settore come la Farmacopea, ma non deve neanche superare tali limiti. Infatti, se è vero che una concentrazione minore del principio attivo può rendere il prodotto incapace di svolgere l'azione curativa, contrariamente a quanto si potrebbe pensare, anche un'eccessiva concentrazione di principi attivi può portare a effetti dannosi e non a una maggiore efficacia: è questo il caso di alcuni "lieviti allo iodio" in commercio, che contengono concentrazioni elevatissime, tutt'altro che benefiche, di questo elemento; o ancora, concentrazioni non adatte dei principi attivi possono portare per la Valeriana, pianta nota per le virtù rilassanti, a effetti contrari come nervosismo ed eccitazione.

In definitiva, per riassumere il concetto di "titolazione", si potrebbe portare l'esempio di un semplice vasetto di marmellata: molti vasetti di marmellata portano sull'etichetta la dicitura "confettura di fragole", ma la percentuale di frutta contenuta in ogni vasetto può essere maggiore o minore a seconda della ditta produttrice e influire quindi sulla genuinità del prodotto.

Direttamente collegato alla titolazione è il processo di *standardizzazione* che permette di ottenere una concentrazione di principio attivo sempre costante in ogni prodotto: gli estratti presenti nei prodotti in commercio vengono ottenuti da piante medicinali che per vari motivi (clima, tipo di suolo e disponibilità dei nutrienti, metodo di essiccamento e conservazione) possono avere una composizione in principi attivi lievemente diversa. Grazie alla titolazione e alla standardizzazione, viene garantita nell'estratto non solo la giusta quantità del principio attivo, ma anche un contenuto costante dei componenti attivi, consentendo un uso efficace e sicuro del prodotto.

Per meglio comprendere il concetto di standardizzazione si può pensare a un vasetto di yogurt: per consumare il contenuto del vasetto solitamente si agita lo yogurt per renderlo più omogeneo, per far sì che la panna contenuta nella parte superiore non venga mangiata per prima, lasciando sul fondo la parte ricca di siero e povera di panna. Allo stesso modo, la standardizzazione consente che le capsule o le compresse di una confezione abbiano tutte la stessa costante quantità di principio attivo e quindi tutte la stessa efficacia.

■ Criteri di qualità per qualche garanzia in più

Chi decide di rivolgersi alla fitoterapia ha oggi giorno la possibilità di scegliere tra un'infinità di prodotti, dai più efficaci a quelli dall'attività più improbabile: per scegliere consapevolmente un buon prodotto bisogna tener conto anche di altri fattori che possono influenzare la qualità del prodotto erboristico.

In realtà si tratta di alcuni dati che il consumatore non prende direttamente in considerazione, ma che devono essere attentamente valutati dalle ditte produttrici del settore: ogni tipo di erba utilizzata dovrà essere sottoposta a particolari controlli, stabiliti dalla Farmacopea Ufficiale, così da fornire al consumatore finale la certezza che la materia prima non solo è adatta per un uso medicinale, ma che non può in alcun modo nuocere alla sua salute. L'esigenza di un serio controllo si fa ancor più necessaria in tutti quei casi che prevedono, per la preparazione del prodotto, l'uso di piante medicinali provenienti dalle più disparate parti del mondo, luoghi in cui i controlli sulla pianta sono spesso ridotti al minimo.

Proprio per questo, scegliere un prodotto di una ditta affidabile, seria e affermata nel settore, può influenzare in modo significativo la riuscita della terapia ed evitare spiacevoli inconvenienti.

Ogni erba deve essere in definitiva sottoposta a un "esame" che permetterà di valutare se è effettivamente adatta a essere utilizzata. Alcune delle "prove" cui viene sottoposta ogni erba prevedono ad esempio il controllo della presenza di:

- a) corpi estranei: deve essere ridotta al minimo la presenza di terra, frammenti di sassi, di metalli o anche di insetti, elementi che possono influire sulla qualità del prodotto;
- b) pesticidi: si tratta di tutte quelle sostanze che vengono utilizzate per proteggere le piante dai parassiti sia animali sia vegetali, la cui percentuale deve mantenersi entro i limiti imposti da un'ordinanza ministeriale;
- c) microrganismi: questi ultimi costituiscono forse l'aspetto più spinoso e di difficile risoluzione per i prodotti erboristici, perché quando la loro concentrazione supera i limiti massimi, consentiti per la carica batterica, le muffe, le salmonelle e i lieviti, indicati dalla Farmacopea, risulta difficile intervenire per eliminare questi microrganismi senza apportare danni anche ai principi attivi della pianta;
- d) metalli pesanti: l'inquinamento atmosferico o la lavorazione del materiale o l'uso di concimi chimici, può causare la presenza di livelli eccessivi di alcuni metalli come il piombo, il cadmio, il mercurio;
- e) aflatossine: si tratta di sostanze altamente tossiche la cui presenza è concessa solo a bassissime concentrazioni.

Oltre a quelli sopra descritti, esistono anche altri fattori capaci di influenzare le piante medicinali, modificando qualitativamente e quantitativamente la composizione del fitocomplesso. Tra questi sono degni di considerazione:

- la **raccolta**. È bene sapere che ogni pianta ha un proprio “tempo balsamico”, e cioè un particolare periodo dell’anno in cui le sostanze attive che le conferiscono le sue virtù curative raggiungono la massima concentrazione. Questo periodo dell’anno rappresenta quindi il momento migliore per la raccolta della pianta stessa che potrà essere utilizzata allo stato fresco, o essiccata per permettere la conservazione delle sue proprietà;
- la **conservazione**. Per mantenere intatte le loro proprietà, le piante devono infine essere lavorate e conservate nel modo più appropriato. La durata del periodo di conservazione varierà da pianta a pianta, ma in ogni caso i locali riservati sia alla lavorazione sia alla conservazione dovranno non solo essere sottoposti a rigidi controlli sanitari, ma anche permettere di conservare le erbe lontano dalla luce e dall’umidità, in ambienti aerati e freschi.

Una valutazione attenta di quanto sopra esposto permetterà – al momento della scelta di un fitoterapico – di valutare in modo più informato e consapevole le offerte del mercato, evitando “brutti incontri”.