

Piante officinali, quando l'aiuto viene dalla natura

Arriva l'inverno e anche tutti i mali di stagione. Aspettiamoci la visita di virus e batteri vari che verranno a bussare alla porta, invadendo la nostra casa, gli uffici, autobus, metro e tutti quelli luoghi in cui il contagio sarà rapido e sicuro. Nasi rossi che colano, starnuti che seguono la sezione ritmica dei migliori spartiti musicali, tosse, mal di testa, oti, mal di gola, insomma, un'ecatombe.

I più fortunati vinceranno una settimana di malattia con febbre, gli altri, invece, continueranno a lavorare tra uno starnuto e l'altro. Tuttavia, è possibile prevenire, curare o almeno lenire i sintomi dei mali stagionali. Oltre al solito uso e abuso di farmaci, **si può ricorrere all'uso di piante officinali, un aiuto naturale** che può consentirci di superare l'inverno senza troppi acciacchi.

Cosa sono le piante officinali

Le piante officinali devono il loro nome ai luoghi in cui, gli antichi romani, estraevano le droghe dalle piante classificate come medicinali. In passato, infatti, i loro effetti terapeutici erano ben noti.



Questo perché si sperimentava, soprattutto su sé stessi, il loro effetto, e qualche volta, qualcuno, non riusciva a raccontarlo. Attualmente le piante officinali vengono usate nella fitoterapia e **vengono classificate in base al loro fitocomplesso**, cioè all'insieme dei loro principi attivi.

Si possono così distinguere gli amari, i tannini, gli oli essenziali e gli alcaloidi tra le tipologie principali. Naturalmente è imprescindibile conoscere bene le piante, per cui se stiamo pensando di fare una gita in campagna o in montagna, prima di iniziare a riempire il cesto, studiamo bene le piante officinali, perché il rischio di trangugiarne qualcuna tossica è alto e i risultati non sono per niente piacevoli.

Bisogna anche sapere come utilizzare i loro principi attivi affinché siano veramente efficaci, per cui,

se non siamo esperte, meglio andare in un erboristeria e acquistare un prodotto già confezionato. Si possono trovare quindi sotto varie forme, opercoli da assumere per via orale, preparati per tisane, tinture madre da applicare sulle parti dolenti, pomate, oli essenziali per suffumigi, insomma, per ogni necessità c'è la pianta giusta e nella forma giusta.

Non solo raffreddore

Le piante officinali possono essere utilizzate in svariate situazioni e per lenire diversi disturbi, non solo raffreddore e mali di stagione. Ogni pianta ha, infatti, dei principi attivi che agiscono per le diverse situazioni. **La calendula, per esempio, sotto forma di unguento lenisce gli arrossamenti da pannolino** nei bambini più piccoli, riduce il processo pruriginoso dovuto a punture di insetti, attenua gli eritemi solari e le bruciature lievi. In commercio si trova anche sotto forma di pomata, pratica da utilizzare e di lunga durata. L'assenzio, tanto sponsorizzato da *Morgan dei Bluvertigo*, veniva impiegato come potente anestetico e sedativo. **Il basilico, utilizzato sotto forma di infusione aiuta a digerire** anche il cenone di capodanno, ma non solo, ha anche proprietà antinfiammatorie e antisettiche. Utile nei casi di ascesso dentale, anche masticato a foglie, non fa miracoli ma aiuta a sopportare gli stati dolorosi.



La tintura madre di prezzemolo combatte l'ipertensione, mentre l'infuso aiuta nei casi di meteorismo. Evitare di ingerirne grosse quantità perché l'apiolo, sostanza presente nella pianta, a dosi importanti è tossica. Evitiamo anche di darlo al criceto di famiglia se non vogliamo vederlo passare a miglior vita. Ottimo invece per il porcellino d'India poichè rientra tra le sue piante officinali preferite

L'olio essenziale di ruta aiuta a contenere i sintomi dei dolori articolari e dei crampi. Se soffriamo di dismenorrea, un bell'infuso potrà regalarci un prezioso sollievo agli stati dolorosi. La medicina omeopatica ne sfrutta i principi attivi per combattere tosse, infiammazione del nervo sciatico, e gli stati dolorosi acuti. Le proprietà calmanti della valeriana sono molto più note perché sovente viene prescritta come blando sedativo per stati d'insonnia non gravi.

L'infuso di erisimo, molto usato dai cantanti professionisti, aiuta a combattere la raucedine, anche in forma acuta, soprattutto se viene aggiunto del miele. La tintura madre è un efficace aiuto contro raffreddore e tosse. Naturalmente le piante officinali sono diverse, elencarle tutte sarebbe difficoltoso, ma un buon erborista, o fitoterapista, saprà consigliare quella giusta per il nostro problema.



La teoria delle signature

Jacob Bohem, filosofo del '600, descrisse questa teoria secondo la quale, le piante che per similitudine di forma possono ricordare un organo umano, hanno una funzione benefica su di esso. In realtà questa teoria che, a primo impatto può sembrare bizzarra, sta riprendendo quota anche nei giorni nostri. Sono in molti i seguaci di questa concezione che, a detta loro, hanno riscontrato miglioramenti. Nello specifico, per fare un solo esempio, al fegato verrebbero associate piante avente forma simile, di color verde e a base acida. In realtà non c'è nulla di scientifico, tuttavia, se si assumono piante officinali note, o acquistate in erboristeria, potremo valutare da soli la validità di questa teoria senza correre alcun rischio.