

ConoScienza

Fitoterapia e Foraging



La fitoterapia è la scienza che studia il corretto utilizzo delle piante medicinali e dei loro derivati, allo scopo di migliorare salute e benessere. È una vera e propria scienza, in quanto un prodotto prima di essere immesso sul mercato deve superare rigidi protocolli, che ne garantiscano purezza, efficacia e sicurezza.

La fitoterapia consente quindi di usare in modo corretto i principi attivi della pianta, confermando dal punto di vista scientifico ciò che la tradizione popolare aveva intuito da secoli.

Da sempre l'uomo ha utilizzato le piante, guidato sia dall'istinto sia dall'osservazione degli animali, per trovare sollievo ai vari malanni che lo colpivano. I nostri antenati, preziosi custodi di un sapere antico, hanno riconosciuto, raccolto, catalogato ed utilizzato moltissime specie vegetali.

In ogni tempo e in ogni luogo si tramandano quelli che vengono definiti i "rimedi della nonna"; fin da bambini, tra le mura domestiche, abbiamo sentito ripetere di bere le gustose spremute di arance per prevenire i sintomi da raffreddamento, di gustare un caldo infuso con le foglie secche di alloro per risolvere una cattiva digestione, o di provare a masticare i chiodi di garofano per azzittire un mal di denti improvviso.

Nel tempo, altre discipline come l'osteopatia, la riflessologia plantare, l'iridologia, l'omeopatia, la floriterapia, l'aromaterapia e la nutraceutica, solo per citarne alcune, si sono affiancate alla fitoterapia, con l'intento di considerare e trattare l'individuo nella sua totalità; si ricerca, oggi più che mai, un'armonia tra il corpo, la mente, lo spirito e l'ambiente che ci circonda.

Il termine nutraceutica è stato coniato dal dottor De Felice nel 1989 e deriva dalla fusione dei termini nutrizione e farmaceutica; rappresenta lo studio dell'effetto benefico dei cibi sulla salute. Che il cibo sia la tua medicina diceva, non a caso, Ippocrate.

Da diversi anni si sta assistendo a un rinnovato interesse verso il naturale, sia perché il consumatore ha maturato la consapevolezza di dover lavorare maggiormente sul concetto di prevenzione piuttosto che sul sintomo finale, sia perché è in cerca di un rimedio con pochissime controindicazioni.

Spesso però si è portati a pensare che il prodotto naturale sia completamente esente da effetti collaterali e in modo molto semplicistico ci si auto convince che al massimo non farà nulla.

Niente di più sbagliato, esistono diversi esempi di interazione tra piante officinali e farmaci.

Per citarne alcuni, ricordiamo che l'iperico non deve essere assunto con farmaci antidepressivi e contraccettivi orali; gli integratori a base di semi di pompelmo (compreso il succo) possono sia diminuire che aumentare l'assorbimento di numerosi farmaci, come ad esempio le statine, compromettendone la biodisponibilità, il Ginkgo biloba è altamente controindicato a chi segue una terapia con anticoagulanti.

*Il termine
nutraceutica
è stato coniato
dal dottor De Felice
nel 1989 e deriva
dalla fusione
dei termini
nutrizione
e farmaceutica;
rappresenta
lo studio
dell'effetto
benefico
dei cibi
sulla salute*

I cardiopatici e gli ipertesi dovranno evitare integratori a base di ginseng, guaranà, erba mate ed arancio amaro, i preparati a base di melissa sono sconsigliati a chi assume farmaci per la tiroide, mentre il principio attivo dell'aglio sembra aumentare la gastrolesività degli antinfiammatori di uso comune. Senza contare eventuali allergie personali a certe famiglie botaniche.

A fronte di quanto detto, è chiaro il fatto che, per utilizzare la fitoterapia a supporto della medicina convenzionale, occorre essere seguiti da persona competente ed esperta e confrontarsi con il proprio medico di fiducia soprattutto in presenza di determinate patologie.

È possibile, in ogni caso, far riferimento alla "Farmacopea Ufficiale della Repubblica Italiana", costituita dalla Farmacopea Europea e dalla Farmacopea Ufficiale, la cui versione originaria è stata approvata con decreto del Ministro della Salute del 3 dicembre 2008. Aggiornamenti sono stati effettuati con il decreto del Ministro della Salute del 26 febbraio 2010 e con il Decreto del 17 maggio 2018, che ha revisionato alcune parti della XII edizione.

Di interesse è inoltre il portale dell'epidemiologia per la Sanità Pubblica a cura dell'Istituto Superiore di Sanità all'indirizzo www.epicentro.iss.it/fitosorveglianza



Negli ultimi anni c'è stato un forte ritorno al naturale e le erbe spontanee oltre ad essere utilizzate a livello fitoterapico sono state rivalutate come una risorsa alimentare.

Si riscoprono quegli antichi profumi e sapori del mondo rurale, dove le tradizioni erano tramandate oralmente di famiglia in famiglia, di borgo in borgo e dove la raccolta di ciò che era spontaneo

rappresentava un ottimo contributo all'economia contadina.

Alcune specie sono ritenute mangerecce su tutto il territorio nazionale altre, invece, vengono raccolte e consumate solo all'interno di delimitate aree geografiche.

La prima pubblicazione che affrontò l'argomento sotto il profilo scientifico è quella del medico fiorentino Giovanni Targioni Tozzetti e risale al 1767.

L'opera, dal titolo «De Alimenti Urgentia» e sottotitolo Alimurgia, si riferisce al modo di rendere meno gravi le carestie per il sollievo dei popoli. Compare la locuzione alimurgia dalla quale deriva il termine fitoalimurgia che, ancora oggi, designa lo studio degli alimenti vegetali per sopravvivere.

Ricordiamo che durante l'ultimo conflitto, le truppe statunitensi sbarcate in Italia disponevano di un manuale di fitoalimurgia, dove erano inserite le piante eduli spontanee diffuse in Europa.

Approntato da una commissione di botanici americani, era da utilizzare come prontuario di sopravvivenza.

Alcune piante, per la raccolta indiscriminata fatta in passato e per l'inquinamento, sono diventate oggi meno diffuse di un tempo, se non addirittura rare. Per questo motivo alcune Regioni hanno deciso di proteggere il loro patrimonio floristico ed è quindi importante informarsi bene sulle norme di raccolta.


Le piante edibili spontanee arricchiscono la tavola donando al palato sensazioni uniche, si ricorda, però, di utilizzarle con moderazione, in quanto, l'uomo moderno non è più abituato al loro consumo e la ricchezza di principi attivi (minerali, vitamine, proteine e fibre) può portare ad avere disturbi a livello gastro- intestinale.

Le erbe spontanee sono erbe "lottatrici" che, per sopravvivere,

subiscono una selezione naturale, crescono dove il seme cade, e a prescindere dall'ambiente, devono riuscire a cavarsela senza l'aiuto di nessuno, non hanno l'apporto di concimi e diserbanti, non hanno condizioni ideali di temperatura, umidità e luce artificiale, come nelle serre, non verranno potate o curate. L'uomo nei secoli ha utilizzato le piante spontanee come punto di partenza per ottenere, tramite selezioni sempre più invasive, frutta e verdura dal gusto standardizzato, con alte rese e soprattutto appetibili dal punto di vista estetico.

Il Foraging oltre ad essere una pratica lenta e consapevole di raccolta di cibo selvatico commestibile (erbe, bacche, frutti, foglie, funghi, radici e piante acquatiche), è un modo di riconnettersi alla natura, ed è una buona occasione per condividere e sperimentare piatti "selvatici".

È buona regola raccogliere il 5% di una pianta o parte di essa per non rovinare l'ecosistema e preservare la pianta stessa. Si raccomanda caldamente di non avventurarsi in raccolte avventate e di affidarsi sempre a guide esperte, in quanto un neofita può confondere le infiorescenze (corimbi) di **Sambucus ebulus** (velenoso) con quelle di **Sambucus nigra** L., le foglie di veratro (**Veratrum album**) (mortale), con quelle della genziana maggiore (**Genziana lutea**), le foglie di mughetto (**Convallaria majalis** L.) (velenoso), con quelle dell'aglio orsino (**Allium ursinum**), oppure può scambiare la mandragora (**Mandragora officinarum** L.) (velenosa) con la borragine (**Borago officinalis**) o ancora la cicuta (**Conium maculatum**) con la carota selvatica (**Daucus carota**); purtroppo queste leggerezze spesso si concludono in modo non favorevole.



*Negli ultimi anni
c'è stato un
forte ritorno
al naturale
e le erbe
spontanee,
oltre ad essere
utilizzate
a livello
fitoterapico,
sono state
rivalutate
come
una risorsa
alimentare*

Storie e leggende

Si riportano due racconti che legano (forse) l'oleandro a Napoleone.

L'oleandro contiene elevate concentrazioni di glicosidi cardiaci, che sono fra i composti naturali più velenosi che si conoscano.

La leggenda narra che diversi soldati delle truppe napoleoniche morirono per avvelenamento dopo aver usato rami di oleandro come spiedi nella cottura della carne alla brace. Il veleno passò dai rami alla carne, avvelenandola e uccidendo una decina di soldati.

Il secondo episodio invece vede Napoleone Bonaparte, reduce dalla vittoria di Lodi contro gli Austriaci, arrivare a Pavia, il 25 Maggio del 1796, per sedare una rivolta dei pavesi antifrancesi inneggianti all'imperatore d'Austria. I ribelli furono presto sconfitti.

Il giorno dopo Napoleone fu ricevuto dalle autorità religiose e civili che implorarono pietà e il Vescovo Giovanni Bertieri gli suggerì di far visita alla Certosa a ricordo della città di Pavia. Così fece e insieme a 180 soldati si recò a far visita ai monaci.

Nel piazzale notò una splendida pianta di oleandro e chiese ai monaci di preparare un infuso ristorante per i soldati. Detto fatto i monaci prepararono un pentolone di tisana. Napoleone perse 177 dei suoi soldati.

Concludiamo questo breve cenno sulla fitoterapia e il foraging con il Decalogo del Buon Raccogliatore:

1. Non raccogliere erbe sui bordi delle strade trafficate, in zone vicine a fonti di inquinamento (canali di scolo, allevamenti animali, discariche, aree industriali, ecc.) in parchi frequentati da cani o altri animali.

2. Non raccogliere in campi

Oltre ad essere una pratica lenta e consapevole di raccolta di cibo selvatico commestibile, il Foraging è un modo di riconnettersi alla natura e una buona occasione per condividere e sperimentare piatti "selvatici"

Stefania Liccardi
tracbazzdani@libero.it

Laureata in chimica presso l'Università degli Studi di Ferrara con ulteriore Specializzazione in Scienza e tecnologia cosmetiche. È stata per 14 anni titolare di un'erboristeria a S.M. Maddalena in provincia di Rovigo. Già da diversi anni si occupa di divulgazione, affrontando tematiche legate al mondo del naturale. Ha contribuito al "Il libro delle libere erbe" delle autrici Malerba A. e Nicoli E. scrivendo un capitolo del testo.

sottoposti a trattamenti chimici o a sversamento di liquami.

3. Non raccogliere niente se non si è certi.

4. Non raccogliere piante malate o ammuffite.

5. Verificare di non essere in aree dove è vietata la raccolta (es. nelle Riserve Naturali) o di raccogliere specie protette da leggi locali.

6. Non strappare la pianta alla radice, ma possibilmente tagliare solo lo stretto indispensabile, e comunque in modo che la pianta possa facilmente ricrescere.

7. È consigliabile pulire le piante in loco, metterle in cesti o in sacchetti di carta.

Non utilizzare buste di plastica che faranno fermentare la pianta appena raccolta.

8. Le foglie si raccolgono quando sono giovani e completamente aperte, i fiori all'inizio della fioritura e i frutti solo quando sono completamente maturi.

Bisognerebbe osservare la pianta nel suo intero ciclo vegetativo per impararne le caratteristiche.

Per fare un esempio le rosette basali del tarassaco vanno raccolte quando la pianta non sta montando a fiore, le foglie saranno meno amare e meno fibrose.

9. Le erbe spontanee non vanno raccolte quando ha piovuto o in giornate umide. In generale si raccolgono a metà mattina quando la rugiada è evaporata e il sole non è ancora troppo intenso.

10. Raccogliere con amore e profondo rispetto nei confronti del luogo in cui siamo e della natura che lo abita.