



LA FITOTERAPIA NON È OMEOPATIA

Suggerendo l'uso di Propoli per un mal di gola, mi sono sentito rispondere: «*la ringrazio del consiglio, ma io non credo all'omeopatia*». Oggi, nei pazienti c'è spesso confusione sui vari approcci terapeutici possibili; per cui merita fare un po' di chiarezza. A parte il fatto che la **propoli** -come la maggioranza di noi sa- è un prodotto delle api e quindi il suo utilizzo non rientra né nella **fitoterapia** né nell'**omeopatia**, mi sembra giusto approfondire la conoscenza su questi strumenti terapeutici dei quali possiamo

beneficiare, avendo l'occasione di scegliere con sempre maggior fiducia e sicurezza una cura che -deve essere chiaro- non va considerata "in alternativa a..." ma "complementare a...". Come premessa ricorderò che tutti i **farmaci di sintesi** (prodotti in laboratorio), rientrano nella terapia **Allopatrica**, meglio conosciuta come **medicina tradizionale**. La **fitoterapia** (dal greco *phyton* cioè pianta) a tutti gli effetti è un ramo della medicina tradizionale e di questa è la più antica espressione:

si basa, infatti, sul ricorso a scopo terapeutico alle piante -il primo medicinale utilizzato dall'uomo- e, come accade anche nella medicina tradizionale moderna, l'**effetto curativo** dei prodotti usati dipende strettamente anche dal loro **dosaggio**. Ciò significa che una sostanza, sia essa di sintesi o di derivazione naturale, deve raggiungere all'interno dell'organismo la dose minima efficace per produrre il proprio effetto. Resta la differenza di fondo: da un lato, si usano farmaci prodotti in laboratorio, dall'altro, si ricorre a sostanze attive di origine naturale.

In sostanza, l'effetto terapeutico dei **farmaci** è determinato dal **principio attivo** in questi contenuti, invece nella **fitoterapia** esso è il risultato dell'azione di più principi attivi, il cosiddetto **fitocomplesso**; con il vantaggio che questo svolge un'azione armonica, "dolce" e non violenta, riducendo il rischio di tossicità e assuefazione. Il tutto garantito oggi da un maggior rigore scientifico, da una elevata qualità ed efficacia del prodotto finito, che significano sicurezza per il consumatore. Anche se, ovviamente, è bene ricordare la potenziale tossicità di alcune piante e di porre attenzione alle associazioni inopportune, soprattutto con i farmaci di sintesi, essendo spesso la fitoterapia a complemento di altre cure. Lo stesso concetto di dose/effetto che accomuna allopatia e fitoterapia non si ritrova, invece, nell'**omeopatia**. Questa nasce e si sviluppa su presupposti diversi, poiché è un metodo terapeutico che si basa sull'applicazione

Diverse le regole posologiche generali

In OMEOPATIA non ha tanta importanza la quantità di globuli o gocce assunta, quanto è importante seguire con molta attenzione la **frequenza dell'assunzione**, al fine di ottenere un risultato terapeutico soddisfacente: più acuti e forti sono i disturbi, più frequentemente occorre somministrare il rimedio, diradando la somministrazioni in presenza di miglioramento.

La **durata della terapia** deve estendersi sempre fino alla completa guarigione e anche 24 ore oltre, per mantenere e rafforzare lo stato di salute.

Nel caso di **disturbi cronici** e in **prevenzione** bisogna somministrare il rimedio anche per due mesi.

La **via di somministrazione** per eccellenza è la via sublinguale dove la ricca vascolarizzazione della mucosa buccale rende elevata la capacità di assorbimento. A neonati e lattanti si possono somministrare i prodotti sciolti in poca acqua.

Per le diluizioni (DH, decimale; CH, centesimale) è sempre meglio chiedere conferma al medico e al farmacista, tenendo presente che maggiore è la diluizione più potente sarà l'attività terapeutica del rimedio omeopatico.

In FITOTERAPIA è opportuno adattare la **posologia** al peso, all'età del paziente e alle caratteristiche dell'affezione da trattare. Per ottenere il massimo risultato è più indicato somministrare i fitoterapici in alcuni momenti particolari della giornata, per esempio i "depurativi" e i "tonici generali" andranno assunti al risveglio. Dopo il pasto, "digestivi" e "spasmodoliti". I "sedativi", gli "antireumatici" e i fitoterapici attivi sull'apparato cardiocircolatorio meglio prima di coricarsi. Se il trattamento è prolungato è opportuno ricorrere alla regola 2/3, cioè 20 giorni su 30 o 2 mesi i terapia e 1 di pausa.

Oggi si tende a somministrare la singola pianta o piante singole in associazione rispettando i dosaggi terapeutici dei singoli rimedi. Questo al fine di beneficiare al meglio dell'effetto terapeutico del fitocomplesso. A tale proposito occorre leggere attentamente le etichette dei prodotti: se questi sono in capsule, sarà in evidenza non tanto la percentuale di pianta, ma il titolo di principio attivo espresso in mg per capsula. Per esempio, perché il mirtillo nero sia efficace, bisogna assumerne 30 mg tre volte al dì pari a 90 mg di Estratto secco titolato in antiocianosidi al 25% minimo, cioè 7,5 mg per capsula.



della **legge della "similitudine"**:

ogni sostanza capace a dosi ponderali di provocare sintomi in un soggetto sano, può, a dosi più deboli, guarire quegli stessi sintomi in un soggetto malato.

Un concetto espresso e applicato da Ippocrate nel III secolo a.C. quando, nel corso di un'epidemia di colera ad Atene, somministrò ai malati piccole dosi di Elleboro bianco che, in quantità elevate, provoca diarrea coleriforme.

Paracelso, poi, nel XV secolo notò che il concetto di "veleno" andava legato esclusivamente alla dose.

Ma, padre legittimo dell'omeopatia fu Hahnemann, che nel '700 diede il nome a questa disciplina (dal greco *omoios*, simile, somigliante e *pathos*, sofferenza, malattia).

Nel tempo l'applicazione di questo principio basilare ha portato a considerare la malattia come il risultato delle attività

di **autodifesa dell'organismo**,

che vanno potenziate e non sopresse. Un esempio? La febbre non è la malattia, ma una reazione di difesa del nostro corpo.

In omeopatia si usano **rimedi** provenienti dal **mondo animale**, **vegetale** e **minerale** dei quali è noto l'effetto farmacologico.

Tali sostanze vengono diluite in **dosi infinitesimali** -e qui sta la grande differenza tra omeopatia e medicina tradizionale- poi sono sottoposte a "succussione" (una sorta di scuotimento costante) al fine di "dinamizzare" il rimedio, ampliandone l'effetto terapeutico.

Le successive **diluizioni** -decimali (DH) o "centesimali" (CH), prima, seconda eccetera- quando sono somministrate potenziano le capacità naturali di autodifesa dell'organismo senza produrre effetti collaterali.

In sostanza, che succede tagliando una cipolla? Gli occhi lacrimano e dal naso compaiono secrezioni acquose. La stessa cipolla in dosi omeopatiche (diluite e dinamizzate CH 5, 7...) curerà i sintomi di raffreddore e rinite allergica. Provare per credere.