

# Curarsi con le piante, la scelta di 4 miliardi di persone

Data: Invalid Date | Autore: Emanuela Salerno



Secondo gli ultimi dati dell'Organizzazione mondiale della sanità, nel mondo 4 miliardi di persone si curano con medicinali fitoterapici, ovvero con medicinali a base di sostanze estratte dalle piante.

La fitoterapia, infatti, è l'utilizzo delle erbe officinali e le loro applicazioni terapeutiche. Già da secoli le piante sono considerate le principali fonti di sostanze medicamentose per sostenere il benessere e la salute di uomini e animali attraverso la preparazione di impacchi, decotti, unguenti e pozioni considerate quasi 'magiche'. Nei secoli, la semplice credenza popolare si è trasformata in ricerca scientifica con la nascita della medicina tradizionale cinese, la tradizione ayurvedica indiana e quella del Mondo occidentale che viene dall'esperienza greca e romana.

L'arte erboristica, infine, ha identificato, selezionato e classificato le varie tipologie di piante distinguendo le semplici erbe dalle piante officinali, le spezie e le piante aromatiche e orientando la loro coltivazione e il loro utilizzo a fini prettamente terapeutici, cosmetici e nutritivi. Traendo ispirazione dalle piante, l'industria farmaceutica ha isolato e caratterizzato migliaia di molecole, riuscendo poi a ottenerle in laboratorio e a farne medicine. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, il principio attivo del 25% dei farmaci di sintesi in commercio deriva da piante.

Ad ogni pianta corrisponde un principio attivo terapeutico in grado di curare una specifica patologia, disturbo o malessere. Ma vediamo insieme quali sono le sostanze benefiche più diffuse nelle erbe dalle quali si ottengono i benefici più importanti per mente e corpo.

**Alcaloidi:** comprendono sostanze che agiscono sul sistema neuromuscolare come la caffeina, la

morfina, la nicotina e la mescalina. Viste le spiccate proprietà eccitanti ma anche deprimenti, gli alcaloidi devono essere assunti sotto stretto controllo medico per evitare effetti o interazioni pericolose con altri farmaci. Le piante più ricche di alcaloidi sono il tè, il caffè, il tabacco, e in generale, tutte le piante appartenenti alle famiglie delle ranunculacee, solanacee, papaveracee.

**Mucillagini:** più che un principio attivi, le mucillagini sono il risultato di un processo vegetativo. A contatto con l'acqua si dilatano diventando viscosi e collosi. La loro efficacia è testata nella cura degli stati infiammatori delle vie respiratorie, delle irritazioni della mucosa gastrica e intestinale. La malva e l'altea sono le piante più ricche di mucillagini e vengono impiegate nelle terapie naturali per la cura di mal di gola, faringiti, laringiti ecc.

**Oli essenziali:** sono tra le sostanze di origine naturale più impiegate in fitocosmesi e fitoterapia. Generalmente gli oli essenziali svolgono un'azione stimolante sulla pelle e sulle mucose ed espettorante e fluidificante sul sistema respiratorio. Le varietà vegetali più ricche di oli essenziali sono quelle appartenenti alle famiglie delle labiatae (menta, salvia), delle pinaceae (pino mugo) e ombrellifere (anice, finocchio).

**Polifenoli:** sono dei potenti antiossidanti naturali capaci di contrastare l'invecchiamento cellulare causato dai radicali liberi. Svolgono un'azione astringente e sono dunque indicati nella cura di lesioni e ferite per favorire la cicatrizzazione dei tessuti.

**Flavonoidi**(o biflavonoidi): sono assimilabili per caratteristiche ai polifenoli poiché svolgono analoga funzione antiossidante e colorante. Da alcuni flavonoidi, inoltre, si ricavano le sostanze responsabili dell'immagazzinamento degli zuccheri (ginseng, echinacea, liquirizia, rabarbaro).

**Amidi:** derivati dalla trasformazione dello zucchero e caratterizzati da un alto grado di digeribilità, gli amidi vengo generalmente assunti in sinergia con altri principi attivi, in particolare come base per prodotti dietetici.

Emanuela Salerno

Seguimi anche su Facebook: [EsteticaMente](#)