

Recensioni a *Il Ricettario Erboristico Moderno*

Il Ricettario Erboristico Moderno poggia su basi solide fondate sul contatto diretto con i botanici che lavorano sul campo. A ciò si uniscono le scoperte scientifiche del ventunesimo secolo che forniscono linee guida chiare, basate sulla chimica e la fisiologia, capaci di dare le risposte migliori circa i metodi di estrazione, i solventi, i tempi e le formulazioni. Se vi siete mai chiesti quale sia il metodo migliore per estrarre i principi attivi da una determinata pianta o avete dubbi sul provare tecniche moderne come la percolazione allora questo libro costituisce una guida di riferimento chiara e concisa che diventerà un riferimento degno di fiducia. Un libro che devono avere coloro che si occupano di didattica erboristica, i medici e anche i produttori di preparati vegetali.

— GUIDO MASÉ, co-fondatore e co-direttore del Vermont Center for Integrative Herbalism

Thomas Easley e Steven Horne ci sono riusciti ancora. Nel volume *Il Ricettario Erboristico Moderno* hanno raccolto le preparazioni tradizionali di preparati medicamentosi e le hanno esposte in modo da aiutare l'erborista amatoriale a ottenere i benefici dei medicinali di origine vegetale preparati nel modo più facile ed efficace. Questo libro riunisce il mondo dell'erboristeria intrecciando insegnamenti popolari e nozioni scientifiche così da fornire un manuale pratico, stimolante e dettagliato per gli erboristi ad ogni livello. Questo volume dovrebbe essere presente sugli scaffali delle scuole erboristiche e delle officine di produzione di preparati erboristici.

— EMILY RUFF, executive director, Florida School of Holistic Living

THOMAS EASLEY ✠ STEVEN HORNE

IL RICETTARIO ERBORISTICO MODERNO

UNA GUIDA AI PREPARATI
CON PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

Edizione italiana a cura di
GIUSEPPE ZAGOTTO

PICCIN

Titolo originale:
The Modern Herbal Dispensatory: A Medicine-Making Guide
by Thomas Easley, Steven Horne
Copyright © 2016 by Thomas Easley and Steven Horne. All rights reserved.
Published by North Atlantic Books, Berkeley, California
All photos by Terrie Easley unless otherwise noted
Italian edition published in agreement with AC² Literary Agency

Opera coperta dal diritto d'autore – tutti i diritti sono riservati.
Questo testo contiene materiale, testi ed immagini, coperto da copyright e non può essere copiato, riprodotto, distribuito, trasferito, noleggiato, licenziato o trasmesso in pubblico, venduto, prestato a terzi, in tutto o in parte, o utilizzato in alcun altro modo o altrimenti diffuso, se non previa espressa autorizzazione dell'editore. Qualsiasi distribuzione o fruizione non autorizzata del presente testo, così come l'alterazione delle informazioni elettroniche, costituisce una violazione dei diritti dell'editore e dell'autore e sarà sanzionata civilmente e penalmente secondo quanto previsto dalla L. 633/1941 e ss.mm.

AVVERTENZA

Poiché le scienze mediche e la fitoterapia sono in continua evoluzione con la scoperta di nuove proprietà dei vegetali, l'Editore, gli autori e il traduttore non si assumono alcuna responsabilità per qualsiasi lesione e/o danno dovesse venire arrecato a persone o beni per negligenza o altro, oppure uso od operazioni di qualsiasi metodo, prodotto, istruzione o idea contenuti in questo libro. L'Editore raccomanda soprattutto la verifica autonoma delle diagnosi e del dosaggio nell'impiego di sostanze e preparati vegetali descritti nel libro in quanto i principi attivi contenuti nelle piante possono variare a seconda dei luoghi e dei tempi di raccolta. Prima di qualsiasi uso dei prodotti confrontarsi sempre con il proprio medico curante anche tenendo presente che alcuni termini usati dagli autori possono avere un significato diverso da quello che hanno nel linguaggio medico comunemente accettato.

MEDICAL DISCLAIMER. The following information is intended for general information purposes only. Individuals should always see their health care provider before administering any suggestions made in this book. Any application of the material set forth in the following pages is at the reader's discretion and is his or her sole responsibility.

Crediti delle illustrazioni in copertina (dall'alto a sinistra, in senso orario): (1) Cuttlefish84 - www.freepik.com; (2) Otto Wilhelm Thomé, *Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz* (1885), Plate 357 - www.biolib.de; (3-8) Rawpixel.com - www.freepik.com.

ISBN 978-88-299-3417-1

✦ *A mia moglie Terrie. Pubblicare due libri in tre anni di matrimonio non è facile e non avrei potuto fare questo o qualsiasi altra cosa importante senza di te.*

THOMAS

✦ *Dedico questo libro alle levatrici dello Utah che insegnavano nei primi corsi dedicati alla preparazione di medicinali di origine vegetale che ho frequentato e mi hanno introdotto nel meraviglioso mondo delle preparazioni erboristiche.*

STEVEN

Ringraziamenti

Thomas desidera ringraziare sua moglie per la straordinaria fotografia. Questa è capace di tenere unito l'intero libro. Desidera anche ringraziare Esther Mack, prima tirocinante e poi curatrice, per aver riassunto e reso più comprensibili i suoi contributi al libro.

Steven ringrazia per l'aiuto il suo staff della Scuola di Erboristeria Moderna, compresi David Horne, Garret Pittario e Kenneth Hepworth che lo hanno aiutato a redigere e correggere parte del materiale presente in questo libro.

Indice generale

Presentazione dell'edizione italiana IX

Introduzione – I medicinali di origine vegetale XIII

CAPITOLO PRIMO

INTRODUZIONE – Concetti fondamentali nella medicina erboristica 1

CAPITOLO SECONDO

PREPARAZIONI ERBORISTICHE – Capire i diversi modi di preparare
e usare le piante 17

CAPITOLO TERZO

USO DI PIANTE FRESCHE – Raccolta, essiccazione e uso
di piante fresche 33

CAPITOLO QUARTO

PIANTE ESSICcate – Piante sfuse, capsule e compresse 47

CAPITOLO QUINTO

INTRODUZIONE ALLE ESTRAZIONI – Terminologia, apparecchiatura,
solventi e calcoli 55

CAPITOLO SESTO

COME PREPARARE GLI ESTRATTI FONDAMENTALI – Estrazione di piante
in acqua, alcol, glicerina e aceto 69

CAPITOLO SETTIMO

TECNICHE ESTRATTIVE AVANZATE – Estrazione per percolazione,
estratti fluidi ed estrazioni con Soxhlet 85

CAPITOLO OTTAVO

PREPARAZIONI PER USO TOPICO – Estrazione di piante in olio,
applicazioni topiche e applicazioni locali 103

CAPITOLO NONO

ALTRE PREPARAZIONI – Concentrati, pastiglie e metodi
tradizionali cinesi 115

CAPITOLO DECIMO

AROMATERAPIA ED ESSENZE FLOREALI – Due modi eccezionali
per fare estrazioni e usare le piante 123

CAPITOLO UNDICESIMO

FORMULAZIONI E DOSAGGI – Progettare formulazioni erboristiche
e usare le piante in modo utile 135

CAPITOLO DODICESIMO

ESEMPI DI FORMULAZIONI – Alcune formulazioni che preferiamo. . . . 147

CAPITOLO TREDICESIMO

SINGOLE PIANTE – Istruzioni per preparare e utilizzare
le singole piante 167

APPENDICE

IDROTERAPIA CON VEGETALI – Unione di vegetali e acqua a scopi
terapeutici 315

Lecture consigliate 327

Indice analitico. 329

Notizie sugli autori 341

PRESENTAZIONE DELL'EDIZIONE ITALIANA

L'uso delle piante medicinali ha accompagnato l'uomo fin dagli albori delle prime civiltà, rappresentando, ancora oggi, una parte rilevante dei sistemi di cura tradizionali in molte parti del mondo. Le fonti paleontologiche, archeologiche e storiche hanno documentato l'uso delle piante medicinali, in Europa, già da parte dell'uomo di Neanderthal, circa 50.000 anni fa, in pieno Paleolitico. Migliaia di anni dopo, è noto che le civiltà mesopotamiche (Sumeri, Babilonesi e Assiri) possedevano delle conoscenze approfondite sulle piante medicinali, come documentato dal Codice di Hammurabi (XVIII secolo a.C.). Risale a quell'epoca anche il Papiro di Ebers (XV secolo a.C.), nell'antico Egitto, fonte scritta di conoscenze botaniche e mediche riportante preparazioni erboristiche basate su centinaia di piante, delle quali circa un terzo ancora presente nelle farmacopee occidentali. La civiltà e la cultura mesopotamica ed egizia esercitarono una notevole influenza su quella greca, nella quale la filosofia si mescolava con le conoscenze mediche ed erboristiche. Tra i grandi studiosi greci ricordiamo Ippocrate e Aristotele, tra il IV e il III secolo a.C., per arrivare a Dioscoride (I secolo d.C.), da molti considerato il padre della farmacognosia e della fitoterapia, il quale influenzò enormemente tutto il pensiero scientifico dall'epoca romana fino al Rinascimento. Nell'antica Roma spiccavano, tra tutti, Plinio il Vecchio (I secolo d.C.) e Galeno (II secolo d.C.), quest'ultimo medico personale dell'imperatore Marco Aurelio e fondatore della scuola medica galenica. Dopo la caduta dell'Impero Romano, sono prima i Bizantini e poi gli Arabi a proseguire nello studio delle piante medicinali e della medicina in generale. La medicina bizantina (o meglio greco-bizantina) ebbe in Alessandro di Tralles (VI secolo d.C.) il suo principale esponente, mentre il persiano Avicenna (X secolo d.C.) lo fu per la cultura scientifica araba, i cui scritti, resi noti attraverso le Crociate, contribuirono alla creazione della Scuola Salernitana, prima scuola medica in Europa. Nei primi secoli dopo Cristo, inoltre, a seguito delle numerose e devastanti invasioni barbariche, le conoscenze scientifiche in Europa vennero conservate nei monasteri, nei conventi e nelle abbazie, anche con il fiorire dei 'giardini dei semplici', un'area, al loro interno, deputata alla coltivazione delle piante officinali. Infatti, in quell'epoca, le strutture monastiche si dedicavano all'assistenza medica dei pellegrini ammalati, coltivando le piante medicamentose nei loro orti e producendo ri-

medi erboristici. Tuttavia, durante il Medioevo, la fitoterapia fu anche vittima di superstizione e, pertanto, associata alla magia ed alla stregoneria.

Questo breve *escursus* storico ci conduce idealmente fino ai nostri giorni, che potremmo definire, a tutti gli effetti, 'epoca farmaceutica', nella quale poco spazio è lasciato, almeno nei paesi ricchi occidentali, ai rimedi naturali basati sui prodotti erboristici e fitoterapici, lungi, in ogni modo, dal voler demonizzare la farmacologia e la farmaceutica moderna, verso la quale siamo tutti debitori. Basti solo pensare ai farmaci antitumorali e agli antibiotici, pur non tralasciando che molti farmaci moderni derivano proprio da sostanze naturali (circa il 25% dei nuovi farmaci registrati in tutto il mondo negli ultimi 40 anni). Alcuni esempi illustri sono l'acido salicilico (da cui è stato poi ottenuto il principio attivo del farmaco antinfiammatorio Aspirina) presente nella corteccia del salice (*Salix* spp.), gli alcaloidi (antitumorali) della vinca del Madagascar (*Catharanthus roseus*), la camptotecina (antitumorale presente nell'albero cinese *Camptotheca acuminata*), la podofillotossina (antitumorale da *Podophyllum peltatum*, pianta dell'America nordorientale), i taxani (antitumorali presenti in *Taxus brevifolia* o tasso del Pacifico, in America nordoccidentale), il chinino (antimalarico ricavato dalla corteccia dell'albero andino *Cinchona* spp.), l'artemisinina (antimalarico da *Artemisia annua*), gli analgesici (morfina, codeina) del papavero (*Papaver somniferum*) e i glicosidi digitalici cardiotonici (digossina e digitossina) della digitale (*Digitalis purpurea*). Non dimentichiamo che anche gli antibiotici derivano da sostanze naturali, sebbene di origine microbica e non vegetale, come ad esempio le penicillina prodotta da miceti del genere *Penicillium*. Da questi pochi esempi è possibile affermare come la natura sia ancora il più grande laboratorio di sintesi chimica presente sul pianeta, al quale dovremo ancora attingere ed ispirarci per la cura delle malattie trasmissibili e non trasmissibili. Bisogna ricordare, inoltre, che l'uso delle piante medicinali e, più in generale, la medicina tradizionale, rappresentano ancora oggi il cardine dell'assistenza sanitaria in moltissime parti del mondo (soprattutto in Africa, Asia e Sud America), dove la disponibilità e l'accesso ai farmaci convenzionali sono ristretti o assenti. Questo non implica uno scarso interesse verso i rimedi naturali nel mondo ricco occidentale, al contrario. Negli ultimi anni si è assistito, anche in Italia, alla riscoperta delle piante medicinali e dei prodotti erboristici, considerati utili ai fini di migliorare le condizioni fisiologiche dell'organismo, soprattutto nei soggetti sani. Il fenomeno è anche dimostrato dai dati economici sugli integratori alimentari che, nel 2020, attribuiscono all'Italia la quota di mercato più alta in Europa, pari al 26%. Tali

prodotti spesso si associano a stili di vita salutistici, come una sana e corretta alimentazione e una moderata e regolare attività fisica.

Complice di tale rinnovato interesse è anche (o forse soprattutto) l'enorme avanzamento, negli ultimi anni, delle conoscenze scientifiche sulle piante medicinali e sulla fitoterapia. Per quanto riguarda la ricerca clinica, le sostanze naturali si studiano con il medesimo rigoroso approccio metodologico dei farmaci, soprattutto in termini di accuratezza del disegno sperimentale negli studi sull'uomo. Questo fa delle scienze erboristiche una disciplina moderna basata sulle evidenze scientifiche, al pari della medicina, in grado di validare, caso per caso, l'efficacia clinica di rimedi naturali il cui utilizzo per determinati disturbi si tramanda da generazioni come bagaglio di conoscenze tradizionali.

Date le premesse, *Il Ricettario Erboristico Moderno* si colloca nello scenario descritto come testo di riferimento per gli appassionati e gli studiosi di erboristeria, così come per i neofiti che vogliono approcciarsi al mondo delle piante medicinali. Gli autori, Thomas Easley e Steven Horne, esperti e rinomati professionisti negli USA, nonché membri di associazioni nazionali ed internazionali di erboristeria, offrono una visione ampia e moderna del mondo delle piante medicinali, non tralasciando, nei primi 12 capitoli, tutti gli aspetti introduttivi legati alla raccolta ed essiccazione delle piante, alle tecniche estrattive dei principi attivi e alla preparazione in termini di formulazione e dosaggio. Solo avendo una buona conoscenza dei suddetti aspetti, si potrà arrivare ad un prodotto erboristico ricco di composti fitochimici bioattivi ('dalla pianta al formulato'). Infine, nell'ultimo capitolo, sono riportate le informazioni su numerose piante trattate singolarmente relativamente alle proprietà, le formulazioni e i dosaggi.

In conclusione, tale testo contribuirà sicuramente ad accrescere il bagaglio culturale di ciascuno sulle piante medicinali, accrescendo o creando la consapevolezza che i rimedi erboristici non sono farmaci per la cura delle malattie, ma possono contribuire a migliorare lo stato di benessere dell'organismo in una popolazione sempre più longeva. Qualora utilizzati in associazione con le terapie convenzionali, dietro prescrizione medica, potranno aumentare l'efficacia di queste ultime, riducendone eventualmente gli effetti avversi e contribuendo a migliorare la qualità di vita dei pazienti.

Prof. Marcello Iriti
Dipartimento di Scienze Biomediche,
Chirurgiche e Odontoiatriche
Università degli Studi di Milano

I medicinali di origine vegetale

La medicina erboristica è una delle più antiche arti di cura. È, e sarà sempre, la medicina della gente. La medicina erboristica esiste, ed è sempre esistita, perché noi viviamo in simbiosi con i vegetali. L'erborista Sam Coffman afferma che ogni respiro che facciamo è una rianimazione bocca a bocca con la natura. Le piante esistono da prima di noi. Esse hanno imparato ciò che era necessario, si sono adattate all'ambiente e hanno sviluppato un meraviglioso linguaggio per dialogare di ciò che hanno imparato con altre piante, animali e funghi. I composti chimici prodotti dalle piante e il loro linguaggio biochimico sono un universo così complesso che noi abbiamo appena grattato la superficie del migliaio di piante su cui si è fatta ricerca e lasciato inesplorate le decine di migliaia di piante che nel mondo sono usate per scopi terapeutici.

Anche se non siamo ancora in grado di capire completamente l'azione chimica delle piante sul nostro organismo, abbiamo una storia lunga e ben documentata circa il loro uso alimentare e terapeutico. Poiché stiamo andando verso un mondo più sostenibile con una produzione di energia sostenibile, cibi prodotti localmente e conservazione della natura, dovremmo guardare all'attuale modello di medicina attraverso il filtro della sostenibilità.

La medicina moderna e l'uso intelligente dei prodotti farmaceutici sono essenziali per curare molte malattie gravi. Sebbene il moderno sistema sanitario si prenda cura delle malattie più gravi, non si prende cura del benessere delle persone. Ogni sistema sanitario che non si prende cura della salute globale della persona – compresi la produzione degli alimenti, l'ecologia, la società e le emozioni – può solo porre una benda su una ferita di un proiettile mascherando le reali cause che lentamente ci stanno dissanguando fino alla morte. L'aumento dei costi per le cure e la mancanza di accesso alle cure stanno chiedendo un sacrificio a ciascuno e le minoranze o le persone meno privilegiate sono le più danneggiate da questa situazione pesante.

In America le spese sanitarie sono una causa importante delle difficoltà finanziarie per molti individui: ogni anno quasi due milioni di persone dichiarano bancarotta a causa delle spese mediche.

Uso dei vegetali come medicina

L'obiettivo di questo libro è quello di insegnare a usare le piante in modo che siano utili a te, alla tua famiglia e ad altre persone.

Conoscere e saper usare l'erboristeria comporta molto lavoro. Piante differenti, con proprietà terapeutiche completamente differenti, possono avere lo stesso nome comune. Al contrario, la stessa pianta può avere nomi diversi a seconda delle proprietà che se ne considerano. Un buon inizio per identificare correttamente una pianta è quello di imparare il suo nome latino (botanico), anche se identificare correttamente una pianta è solo il primo passo.

Le diverse parti di una pianta possono avere azioni differenti sull'organismo. Le radici del tarassaco sono un magnifico tonico digestivo e stimolano delicatamente la detossicazione epatica. D'altra parte le foglie del tarassaco hanno forti proprietà diuretiche e i fiori, preparati come essenza o estratto in vino, sono adatti per aiutare le persone molto impegnate che sono tese o stressate nel mantenere il ritmo.

L'uso che si fa delle erbe può condizionare il loro effetto sull'organismo. I diversi principi attivi hanno solubilità differenti in solventi diversi. Alcuni principi attivi sono solubili solo in alcol mentre altri solo in acqua.

L'achillea è un'ottima pianta per abbassare la febbre quando viene preparata come infusione (tè) di fiori freschi. Un'infusione a caldo estrae i costituenti aromatici dell'achillea capaci di stimolare la circolazione e facilitare la perspirazione, un decotto invece estrae soprattutto i costituenti amari e astringenti. Molti Nativi Americani usavano un decotto raffreddato della pianta intera (fiori e foglie) come tonico digestivo per aiutare una digestione difficile. Le foglie essiccate costituiscono un ottimo emostatico per tagli e ferite e l'achillea in capsule purifica il sistema linfatico, stimola l'immunità innata ed è utile per le infezioni del tratto urinario. L'olio essenziale di achillea ha proprietà antinfiammatorie anche se la maggior parte di questo olio si perde seccando la pianta. L'essenza dei fiori di achillea viene usata per aiutare alcune persone che si immedesimano troppo nei problemi degli altri (una caratteristica comune a molti erboristi).

Alcuni libri elencano l'achillea tra le piante utili per il mal di denti, i Diné

(Navajo) e altri Nativi Americani utilizzano l'achillea per questo scopo, ma ingerire una capsula o della tintura non ha nessun effetto sul mal di denti né lo ha il masticare foglie mature essiccate. La parte della pianta utilizzata per il mal di denti è quella color porpora delle foglie giovani perché contiene un analgesico locale. Le foglie giovani, fresche, vengono masticate per far passare il mal di denti. Come si può vedere conoscere come preparare una pianta e come la preparazione può cambiare l'uso di quella pianta è una parte importante dell'erboristeria pratica.

Con l'aumento del consumo di preparazioni erboristiche commerciali si vanno perdendo molte informazioni su come preparare e somministrare le piante. Gli erboristi, conservando le tradizioni sulla manipolazione e l'uso delle piante, mantengono vive queste conoscenze. Questo libro vuole presentare diversi metodi di manipolare e somministrare le piante per aiutare a scegliere non solo il rimedio più adatto ma anche il metodo di preparazione migliore per ottenere l'effetto desiderato. Speriamo che ti aiuti a imparare a usare le piante in modi nuovi e creativi.



Foto di Chamille White