



## ISTITUTO ALTA FORMAZIONE

Via Giorgio Baglivi n. 6

00161 Roma

CORSO TRIENNALE DI

FORMAZIONE IN

NATUROPATIA

Direttore: Prof. Luigi Mastronardi

Il Fitocomplesso

Visione olistica naturale

Studente: Alessia Gelosi

1°anno/Bis

foto:Ippocrate

“Presterò cure gratuite agli indigenti e non esigerò un compenso superiore al lavoro prestato. Ammesso nell’interno delle case, i miei occhi non vedranno ciò che vi accade; la mia lingua tacerà i segreti che mi saranno confidati, non mi presterò, con la mia condizione, a corrompere i costumi né a favorire il crimine... Che gli uomini mi accordino la loro stima se terrò fede alle mie promesse! Che io sia coperto d’obbrobrio e disprezzato dai miei confratelli se le violerò!”

Estratto dal giuramento Ippocratico (versione attuale)

Introduzione

Dalle origini l’uomo ha utilizzato la natura come mezzo per la sopravvivenza, imparando a non oltrepassare i limiti delle sue leggi, in quanto ha preso conoscenza dei tanti benefici che poteva trarre da essa. Dalla carne per nutrirsi, alla creazione di vere e proprie armi da caccia fino alla scoperta di validi aiuti curativi.

La crescita dell’uomo e lo sviluppo delle proprie conoscenze ha fatto sì che si venisse a creare, nei secoli, un distacco sempre più grande tra natura e uomo. In questo modo l’essere umano è come se avesse dimenticato le leggi della natura per fare spazio alla sete di potere e sovrastazione di essa. Tutto questo ha portato ad una società aggressiva e frenetica che si riflette in ogni gesto e attività quotidiana.

Molte sono le conseguenze di questo stile di vita, che sfocia anche nella cura delle malattie in cui vengono predilette cure invasive come ad esempio farmacologia e chirurgia invece di creare posto anche a cure dolci e rigeneratrici.

Dal punto di vista medico- scientifico attualmente l’uomo è suddiviso in tante parti e per ciascuna di essa vi è una branca della medicina dimenticando così l’uomo nella sua globalità. Forse proprio per questo c’è stato un riavvicinamento nei confronti della naturopatia.

La naturopatia è l’insieme di modalità di prevenzione e cura del nostro benessere psicofisico, che trae le sue origini dalle rielaborazioni dei più antichi sistemi di cura dell’uomo basati sul potere di guarigione e riequilibrio degli elementi della natura. Si basa principalmente sulla scienza dell’alimentazione, ma cerca in primo luogo di annullare le tendenze emotive negative ( lato psichico) e le intossicazioni di varia origine ( lato fisico); queste ultime mediante il digiuno terapeutico, totale o parziale, i clisteri d’acqua per stimolare l’attività dell’intestino, il massaggio etc.. La naturopatia non si accontenta di una diagnosi precoce ma mira alla prevenzione delle malattie, che non sono considerate come una sfortunata coincidenza ma come messaggi. I compiti del naturopata potrebbero essere riassunti in: mantenere un buon “terreno”; e restaurare la forza vitale dell’organismo con mezzi puramente naturali. Quest’ultimo passo potrebbe essere ricollegato al sommo Ippocrate con la sua “ vis medicatrix naturae”.

Nella naturopatia si parla di tecniche vibrazionali che agiscono in risonanza con vari livelli energetici dell’individuo e pur mantenendo il principio olistico ove ogni parte è connessa con il tutto vanno a vibrare in prevalenza con il livello energetico da riarmonizzare portando contemporaneamente su tutti gli altri livelli ciò di cui l’individuo necessita per attivare il principio di guarigione interiore naturale. Lo spettro è vasto e straordinario: fitoterapia, fiori di bach, riflessologia plantare o auricolare, micro-massaggio cinese, cromoterapia, shatsu, omeopatia, agopuntura, iridologia, kinesiologia, bioenergetica, e molte altre ancora.

Queste tecniche naturopatiche possono essere considerate medicine non convenzionali, dolci che non interferiscono con la medicina ufficiale ma hanno semplicemente un approccio diverso o meglio ancora un approccio “OLISTICO” (termine olos in greco significa il tutto, l’intero) ossia che hanno una visione globale dell’uomo rispetto all’ambiente esterno ed al suo terreno. Quelli che

possono essere considerati i cardini di una visione olistica sono:

Malato non malattia;

Causa non sintomo;

Sistemi non organi;

Persone ed ambiente;

Riequilibrio non cura;

Stimolo autoguarigione.

Come nella naturopatia l'aspetto principale è l'unità della mente, emozioni, corpo energetico e fisico dell'uomo che entrano in interrelazione e interdipendenza per ottenere il benessere psicofisico, così nella fitoterapia il Fito-complesso è come se avesse lo stesso ruolo. In quanto può essere considerato la quintessenza della pianta medicinale; è un'Entità biochimica complessa che rappresenta l'unità farmacologica integrale della pianta medicinale. E proprio attraverso alla conservazione di questa entità nella sua intera struttura si possono ottenere i massimi effetti terapeutici della pianta. In conclusione la naturopatia interagisce con la globalità dell'uomo come la pianta interagisce con il Fito-complesso in una visione globale e "olistica".

L'esempio più importante e più conosciuto di fito-complesso è la Clorofilla, la vera essenza del mondo vegetale; e senza la quale non potremmo esistere, in quanto dona il più possibile ossigeno al mondo.

Che cosa è la fitoterapia

La fitoterapia, dal greco "phyton" (pianta) e "Therapeia" (terapia), è la cura o la prevenzione di una determinata patologia mediante l'uso di rimedi vegetali estratti da piante medicinali. Si occupa della ricerca e dell'impiego delle piante e delle erbe medicinali, nonché di medicinali che da esse si ricavano.

Questa terapia non è un'alternativa alla medicina tradizionale ma un buon strumento che ad essa può essere affiancato per combattere o prevenire efficacemente piccole e medie patologie in fase acuta e cronica. Ovviamente anch'essa non è esente da effetti nocivi in quanto alcuni estratti vegetali, anche in base alle dosi utilizzate, possono risultare particolarmente tossici. Ad esempio la Belladonna T.M. è un buon analgico in grado di alleviare ogni tipo di dolore, soprattutto se di tipo viscerale, per la sua potente azione antispastica. Le sue controindicazioni in caso di alto dosaggio, sono in presenza di glaucoma o sofferenza prostatica per l'azione ganglioplegica che esercita. Anche il Solidago T.M. è un buon rimedio per litiasi urinaria ma è nefrotossico sempre in caso di un dosaggio non idoneo. E ancora l'Arnica T.M. è utile terapeuticamente per la riduzione di emorragie e favorisce le cicatrizzazioni; ma provoca un marcato senso di spossatezza fino a portare ad una forte astenia.

Quindi, è innegabile che se i rimedi vegetali vengono usati nelle dosi opportune per le patologie correlate non si riscontrano effetti secondari, o comunque presentano scarso rilievo, molto spesso presenti nei farmaci utilizzati dalla medicina tradizionale.

D'altro canto va ricordato che molti dei principi attivi sintetizzati chimicamente dall'industria farmaceutica sono stati estratti per la prima volta da piante officinali (flavonoidi, antinfiammatori, alcaloidi ecc.) o da funghi (alcuni tipi di antibiotici).

#### RIFLESSIONI SUL FITOCOMPLESSO E SINERGISMO D'AZIONE

Accenni storici e definizione di Fito-complesso

Nell'antichità i conoscitori della fitoterapia erano i sacerdoti che si occupavano di malati e sofferenti custodendo segrete le tradizioni e le nozioni mediche di allora, facendo della medicina una materia solo per pochi eletti. Ma da Ippocrate in poi i medici-erboristi cambiarono la sorte della medicina, intesa nel senso moderno del termine cioè come l'arte del sapere somministrare dei precisi estratti di piante, scelte e dosate in base alle malattie diagnosticate agli infermi; e eliminando il fattore divino fino ad allora attribuitogli.

Le più antiche testimonianze di questa tecnica sono egiziane risalenti ad oltre il quarto millennio a.C. e di fondamentale importanza è il "trattato di Imotep", che può essere considerata la prima farmacopea del mondo, in cui sono trattate droghe minerali e sesamo, mirra, incenso, uva, datteri, menta ecc.; bensì sono altrettanto importanti le testimonianze che ci vengono tramite incisioni, sculture, palazzi, tombe e papiri, di cui il più importante è quello di Ebers in cui si trovano circa 160 piante. Ma sono ci sono pervenute anche testimonianze tibetane, indiane e cinesi: ad esempio un testo erboristico cinese del terzo millennio a.C. (Pen tsao) comprendeva oltre un migliaio di rimedi naturali e già da allora venivano indicati in molti testi rimedi contro il cancro. A tale proposito anche in occidente vi erano specificate le indicazioni più varie; fra le diverse erbe consigliate, è importante ricordare che fin da allora Ippocrate di cos affermava che un tumore se asportato chirurgicamente aveva meno probabilità di guarire, mentre se il paziente si sottoponeva ad una esclusiva dieta di erbe senza farsi asportare il tumore questi aveva più probabilità di guarire :  
" ... il cancro non si cura con il ferro del chirurgo, ma con la dieta vegetariana e le piante mediche..."

Curare i pazienti con le erbe era quindi il dovere di ogni medico, poiché le antiche sapienze che erano state di Plinio il Vecchio, e prima di lui, dei greci e dell'antica scuola alessandrina e

orientale erano costruite sulla deduzione logica del processo fisio-patologico in atto, che richiedeva quindi una cura, cioè un rimedio basato sulle conoscenze mediche ufficiali di allora: migliaia di piante catalogate in base alla malattia che potevano curare, e la cui diagnosi, terapia e prognosi era affidata all'esperienza del singolo medico.

Così, fino al XIX secolo, la medicina occidentale fu praticata unicamente con decotti e infusi d'erbe, sulla base di un'esperienza millenaria che da Ippocrate in poi era stata definita come "Medicina", cioè l'arte di curare e guarire, un'arte che era regolata persino dal comportamento deontologico del singolo medico, e di cui oggi ricordiamo soltanto il cosiddetto "Giuramento di Ippocrate", dimenticando invece i preziosi insegnamenti sull'alimentazione, sull'igiene, e sulle corrette pozioni d'erbe; fondamenti essenziali per il mantenimento o il ripristino della salute.

Così, nelle antiche conoscenze mediche, soprattutto greche, etrusche e romane, è facile intravedere la capacità di condurre terapie senza impiego (apparente) di antibiotici, e di condurre persino complessi interventi chirurgici. Così è utile soffermarsi su importanti trattati medici, come "l'erbario greco" di Dioscoride, e la "Storia Naturale" di Plinio il Vecchio, accanto ad importanti testi dell'età moderna, come ad esempio l'ancor valido "Herbario novo" di Durante Castore, pubblicato a Venezia nel 1617: tutti i libri sono ancora attuali come spunto di riflessione e di indagini sulle virtù medicamentose di molte piante, oggi purtroppo poco conosciute o addirittura dimenticate.

Senza nulla negare alla chimica moderna che ha saputo introdurre molecole così sterili da poterle impiegare agevolmente e per iniezioni intra-venose è necessario riconsiderare l'utilità di farmaci chimici. La moderna chimica farmacologica nasce dai primi esperimenti volti a ricercare l'azione biologica delle piante mediche, avviati solo verso il 1500 da Francesco Bonafede, professore in Padova, dal 1533 al 1549, che creò il primo Orto botanico. Tuttavia è solo verso la metà del XIX secolo che, grazie ai progressi della ricerca chimica, sotto il duplice profilo della teoria e della strumentazione è stato possibile isolare in forma pura le molecole che sono responsabili degli effetti terapeutici delle piante mediche.

E' stata così posta la definizione di "principio attivo", intendendo con questo termine quelle sostanze, quei prodotti primari (metaboliti, ormoni, vitamine) o secondari (alcaloidi, glucosidi, oli essenziali etc.) del metabolismo cellulare delle piante, che introdotte nell'organismo umano hanno la capacità d'interferire sul suo metabolismo, producendo una determinata azione farmacologica. I principi attivi purificati hanno avuto e hanno tutt'ora un largo impiego in terapia, per la possibilità che essi concedono di fare dosaggi assolutamente precisi: è la moderna medicina chimica.

Numerosi dati sperimentali e clinici hanno, però, successivamente dimostrato che l'attività biologica quantitativa e, talvolta, qualitativa, dei principi attivi purificati è minore o diversa da quella esercitata dalla pianta in toto (fitoterapia).

Ciò perché la pianta costituisce una Singola unità terapeutica, nella quale i principi attivi formano dei "fitocomplessi" caratteristici, legandosi o interagendo con altre molecole che vengono eliminate nel corso dei processi di purificazione. E' il FITOCOMPLESSO, dunque, la "quintessenza" della pianta medicinale, e non il suo principio attivo purificato usato dalla moderna chimica farmaceutica.

Volendo dare una definizione di Fitocomplesso, si può dire che esso è una entità biochimica complessa che rappresenta l'unità farmacologica integrale delle piante medicinali. Tutte le operazioni di estrazione devono, quindi, mirare a conservarlo intatto, poiché solo attraverso la sua integrità strutturale che la pianta può esercitare il suo maximum di attività farmacologica.

In natura esistono circa 800.000 specie di piante. Si stima che oltre il 90% di esse contengano sostanze vitaminiche o complessi pro-vitaminici essenziali per la normale funzionalità biochimica umana.

Oggi la biochimica moderna è ancora oggetto di studio approfondito, poiché l'evoluzione dei mammiferi, durato oltre 60 milioni di anni, è avvenuto fondamentalmente sull'utilizzo esterno di sostanze vitaminiche e pro-vitaminiche essenziali di derivazione fondamentalmente vegetale, in una complessa sinergia d'azione che ancora oggi non è ben conosciuta nella sua dinamica endocellulare e soprattutto genomica (DNA).

Si ritiene, pertanto, che la grande maggioranza delle malattie attualmente note, di tipo cronico-degenerativo (cancro, leucemie, linfomi, arteriosclerosi, miocardiopatie, diabete, sclerosi multipla, Alzheimer, cirrosi epatica, Aids, malattie auto-immuni, artrosi, osteoporosi, cataratta, allergie etc.) possano derivare, sostanzialmente, da semplici carenze vitaminiche: carenze che possono essere più o meno evidenziate da condizioni ambientali e da predisposizione genetica dell'individuo.

Si ritiene che le vitamine e i complessi pro-vitaminici essenziali debbano ammontare ad almeno 13.000-15.000 sostanze diverse, oggi in gran parte sconosciute. Quindi se il presupposto causa effetto delle malattie viene visto in chiave di deficit enzimatici, da carenze vitaminiche (evidenziabili su un substrato biochimico altamente sofisticato quale quello dei mammiferi evolutisi nell'arco di milioni di anni su una dieta prettamente vegetariana e quindi ricchissima di queste migliaia di vitamine), dovesse risultare corretto, allora la maggior parte delle malattie o delle

sindromi potrebbero essere curate e guarite mediante l'accurata scelta medica di particolari piante. Lo studio scientifico delle singole piante officinali deve essere oggetto di approfondito dibattito in tutto il mondo allo scopo di ottenere più efficaci cure mediche, valorizzando le antiche conoscenze mediche del passato, integrate dall'impiego di strumenti di laboratorio d'analisi moderni, comprovanti le decine o centinaia di principi attivi contenuti nella singola pianta.

#### Sinergismo d'azione

E' a tutti noto che l'azione medicamentosa di una pianta sia attribuibile alla presenza in essa di sostanze chimiche, non sempre identificabili, dette "principi attivi". Tali principi attivi sono così denominati grazie alla loro capacità di influenzare, in modo più o meno incisivo, i processi biochimici del nostro organismo e quindi il decorso di molte malattie. Per tale ragione, molte molecole vegetali oltre a presentare la base di molti farmaci (glucosidi, cardiotonici della digitale, alcaloidi del papavero da oppio, della belladonna ecc.), costituiscono a tutt'oggi oggetto di studio. Talvolta il composto viene potenziato inserendo nella molecola base un sostituito diverso da quello originario; come nel caso dell'aspirina in cui il principio attivo di partenza, l'acido salicilico, è stato mediante l'acetilazione, trasformato in acido acetilsalicilico.

Ogni farmacologo è consapevole che indagare sulla farmacodinamica di un infuso o di un estratto utilizzando gli stessi metodi di indagine riservati alle singole molecole sarebbe una sciocchezza e un erborista fa più affidamento nell'arricchire i studi basati sull'osservazione empirica di un fitocomplesso piuttosto che alla dinamica di un singolo principio attivo.

Questo è il nodo centrale della questione, ciò che distingue la tradizione erboristica da quella medica occidentale: l'applicazione della terapia, richiede percorsi conoscitivi separati.

Le piante classificate tra i veleni come la belladonna, lo stramonio, la scilla, l'aconito, la digitale ecc., oltre ad essere estranee alla tradizione erboristica meritano di essere contemplate in una categoria a sé stante. La forte dominante alcaloidea o glucosidica, rende questi vegetali particolarmente preziosi, ma solo attraverso il controllo medico-specialistico. Neanche in questi casi la farmacodinamica della molecola dominante si identifica con il fitocomplesso, ma neppure se ne discosta di molto; ragion per cui, la conoscenza farmacologica della singola molecola risulta determinante.

Privando una pianta dei suoi alcaloidi potremmo affermare che tale operazione non annulli ogni attività farmacologica della pianta poiché essi rappresentano solo una parte del fitocomplesso, il quale peraltro è formato da centinaia di molecole. Vi sarà, quindi, una nuova farmacodinamica acquisita, della quale solo la sperimentazione potrà far luce. In altre parole, si verrà a creare un nuovo equilibrio di interazione tra molecole senza una forte dominante chimica.

Le piante medicinali prive di dominante chimica sono assai numerose e come già detto le proprietà della pianta non si ricavano solo dallo studio di un singolo principio attivo. Prendiamo ad esempio l'Altea: quasi sempre questa malvacea viene identificata con la mucillagine che essa contiene solo perché questo polisaccaride risulta presente in maniera massiccia rispetto alle altre molecole (asparagina, pectina, sali minerali ecc). Alle mucillagini vengono riconosciute proprietà emollienti e protettive del tratto gastro-enterico, nonché lassative. Secondo questa logica l'Altea, dovrebbe esplicare l'azione proprio della mucillagine che essa contiene, niente di più errato! L'osservazione empirica ci insegna che l'azione emolliente dell'Altea non rappresenta che una parte delle sue proprietà farmacologiche, infatti, mentre per alcuni individui questa malvacea può rappresentare il lassativo elettivo, per altri tale effetto non viene apprezzato neppure in minima parte.

Da qui nascono certe considerazioni dei farmacologi secondo i quali alcune piante non fanno né bene né male in quanto discontinue nei loro effetti essendo prive o troppo povere di principi attivi. In realtà piante come l'Altea, prive di dominante e non di azione medicamentosa, risultano di una straordinaria versatilità qualora vengano impiegate su un giusto "terreno".

#### CLOROFILLA

L'energia luminosa può essere utilizzata dai sistemi viventi solo se prima viene assorbita; qualsiasi sostanza che sia in grado di assorbire la luce è definita pigmento.

La Clorofilla, quindi, è un pigmento verde che si trova nella foglie delle piante e in altri organismi fotosintetici; la quale cattura l'energia delle radiazioni solari per eseguire la fotosintesi, uno dei processi chimici più importanti della terra e senza di cui noi non potremmo esistere.

Fin dal 1771 gli scienziati hanno studiato questo pigmento, e solo nel 1911 ne hanno stabilito la struttura chimica.

Tali studi hanno evidenziato che la struttura della clorofilla ricordava quella dell'emoglobina, il pigmento rosso che porta ossigeno nel sangue. Come l'emoglobina, la clorofilla è costituita da una trama di molecole che sono raggruppate intorno ad una singola molecola di metallo: nel caso dell'emoglobina di tratta del Ferro (Fe) per la clorofilla è il Magnesio (Mg).

Le attuali ricerche continuano ad esaminare la clorofilla e i suoi probabili effetti benefici.

Come supplemento alimentare viene velocemente assimilata dal corpo e procede attivamente; portando simbolicamente l'energia del sole all'interno del nostro corpo, la clorofilla può essere considerata un vero rigeneratore per le cellule in quanto apporta ossigeno. Può così essere utile in

diversi casi e si può distinguere in due modi di somministrazione:

1) Uso interno:

**AZIONE EMOPOIETICA:** è la produzione di elementi cellulari del sangue (globuli rossi, bianchi, piastrine) che si realizzano negli adulti all'interno del midollo osseo. Fin dal 1916 venne sperimentato un preparato ottenuto dall'insieme di clorofilla e una piccola quantità di ferro, certificando così un ottimo trattamento per l'anemia secondaria. Teoria confermata in America (1989) che ha portato alla conclusione che la clorofilla agisce non solo sul midollo osseo bensì anche sull'innervazione simpatica.

**AZIONE IPOTENSIVA:** somministrata ad alte dosi provoca un costante e progressivo abbassamento della tensione arteriosa senza fenomeni tossici. Agisce provocando una dilatazione vasale stimolando la contrattilità arteriosa, migliorando il circolo periferico, facilitando il lavoro del cuore.

**AZIONE ANTI-ASTENICA:** utile trattamento per stati depressivi e nevralgia; può essere paragonata all'azione delle vitamine per la stimolazione sulla muscolatura cardiaca e il ripristino della funzione dei muscoli striati esauriti.

**AZIONE CICATRIZZANTE:** la clorofilla è utile nel trattamento dell'ulcera peptica.

**AZIONE DEODORANTE:** Da studi è stato stabilito che la clorofilla idrosolubile (clorofilliana) è efficace a neutralizzare odori sgradevoli causati da cibi, bevande, tabacco, traspirazione, mestruazioni, malattie e alterazioni metaboliche dell'organismo.

2) Uso esterno:

**AZIONE CICATRIZZANTE:** il principale impiego è nel trattamento delle ferite ed ustioni; è un buon agente cicatrizzante stimola la crescita dell'epitelio senza dare fenomeni di infiammazioni.

**AZIONE DEODORANTE:** la clorofilla si presta bene alla preparazione di creme e polveri atte all'igiene personale. L'effetto deodorante può essere sfruttato per eliminare odori sgradevoli nelle case.

Alte proprietà della clorofilla:

pulisce e deodorizza i tessuti del colon;

aiuta a purificare il fegato e porta miglioramento nel caso di epatite;

regolarizza le mestruazioni;

porta miglioramento ai diabetici e nei casi di asma;

utile alla piorea;

migliora il drenaggio nasale diminuisce il gocciolamento del naso;

porta sollievo al mal di gola e alle tonsille infiammate;

utile per i tessuti ulcerosi e le emorroidi;

aiuta nell'eliminazione del catarro;

rivitalizza il sistema vascolare nelle gambe e migliora le vene varicose;

riduce il dolore causato dalle infiammazioni;

ottimo nei problemi respiratori e nella sinusite, rinite e influenza;

favorisce l'assorbimento del calcio;

porta sollievo in caso di colite, gastrite e ulcera.

Modalità d'uso:

20/25 gocce in un bicchiere d'acqua 2 volte al giorno lontano dai pasti principali.

“Tutti si dovrebbero vergognare di ammalarsi.

La malattia implica qualche errore.

Colui che ha il corpo e la mente perfettamente sani,

non dovrebbe mai soffrire di malattia.”

26-Dic.-1944 M.K. Gandhi

INDICE:

Introduzione

Cos'è la fitoterapia

Riflessioni sul fitocomplesso

Sinergismo d'azione

Clorofilla

BIBLIOGRAFIA:

Marzio Perdetti “L'ERBORISTA MODERNO” Studio Edizioni ed. Aprile 1980

Autori vari “SEGRETI E VIRTU' DELLE PIANTE MEDICINALI” Selezione dal Reader's Digest ed. 1980

Umberto Boni – Gianfranco Patri “LE ERBE MEDICINALI AROMATICHE COSMETICHE” Fratelli Fabbri editori Ed.V

Ivano Morelli “I PRINCIPI ATTIVI DELLE PIANTE MEDICINALI” Ed. AGRICOLE ED.

1981

Francesco Perugini: "LE NOSTRE PIANTE MEDICINALI" ed.junior ed.2000

Giorgio De Maria "ERBE E PIANTE MEDICINALI" fratelli melita editori ed. 1981

Fernando Piterà "COMPENDIO DI GEMMOTERAPIA CLINICA" De Ferrari 2°ed. 1996