Le diverse tipologie di rimedi naturali

Principali differenze e applicazioni

Lezione 1
Introduzione

Chi sono

Valentina Neto Naturopata
Formazione in Naturopatia presso SIMO di Milano

Associata UPOIN (Unione Professionisti Olistici Italiani e Naturopati)

Divulgazione e corretta informazione sulla medicina olistica integrata attraverso diversi canali e social network:

- YouTube, Instagram, Facebook
- Sito Web
- Convegni ed eventi (anche on line)

A chi è rivolto il corso?

Il corso si rivolge a chiunque voglia iniziare a conoscere i rimedi naturali, addentrandosi nelle discipline che li studiano e li utilizzano.
Si parte dalle fondamenta, prima ancora di capire che azione ha una pianta sul mio corpo, devo capire che da quella pianta io posso ottenere tanti tipi di rimedi diversi e che ognuno ha una diversa azione sull'organismo e su più livelli (psico-emozionale-fisico-spirituale).

Conoscenze richieste per seguire il corso:

- Nessuna in particolare

Perché questo corso?

Cosa si intende davvero per rimedi naturali? Purtroppo spesso c'è confusione e molte discipline vengono scambiate tra loro.

Obiettivo del corso:

- spiegare le diverse **materie** che studiano i cosiddetti rimedi naturali;
- chiarire i **metodi di estrazioni** dalle piante e il **prodotto finale** che ne ricaviamo;
- chiarire il tipo di **applicazione clinica** in base alle **diverse tipologie e concentrazioni** di prodotto.

Fine

Valentina Neto Medicina Integrata

@valentina.neto.naturopata

@valentinaneto.medicinaolistica

Le diverse tipologie di rimedi naturali

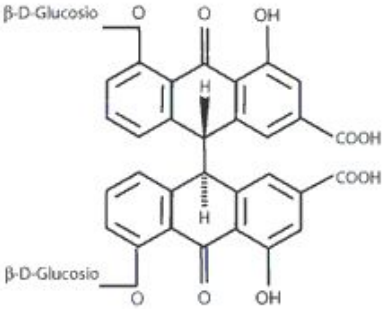
Principali differenze e applicazioni

Lezione 2
Argomenti e Definizioni

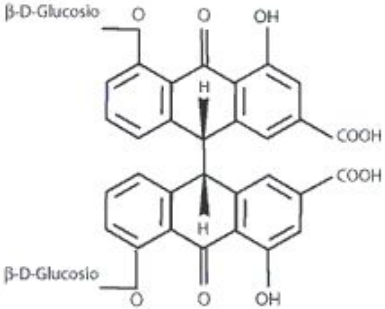
Gli argomenti che affronteremo

1. Fitoterapia
2. Aromaterapia
3. Oligoterapia
4. Floriterapia
5. Altri rimedi

Alcune definizioni importanti



Sennoside A



Sennoside B

Principio attivo: molecola che svolge un'attività farmacologica.

Un principio attivo indica una sostanza che possiede una certa attività biologica, includendo tutte le sostanze dotate di **effetto terapeutico** (farmaci di sintesi e di estrazione naturale), **benefico** (vitamine, probiotici) o **tossico** (veleni).

Alcune definizioni importanti

Fitocomplesso: è l'insieme di tutte le molecole presenti in una pianta officinale.

Esso ha diverse funzioni nel nostro organismo e l'intervento che possiamo fare sulla persona abbraccia più piani, proprio perchè avviene una sinergia tra tutte le componenti del fitocomplesso.
Quindi non abbiamo la singola azione del singolo principio attivo.

Droga: parte della pianta dalla quale estraiamo i principi attivi.
Vediamo le diverse parti della pianta da cui estraiamo i PA: bacche, baccello, brattea, sommità fiorite, foglie, frutti, gemme, radici, rizoma, semi, tallo.

Fine

Valentina Neto Medicina Integrata

@valentina.neto.naturopata

@valentinaneto.medicinaolistica

Le diverse tipologie di rimedi naturali

Principali differenze e applicazioni

Lezione 3
Fitoterapia

Fitoterapia

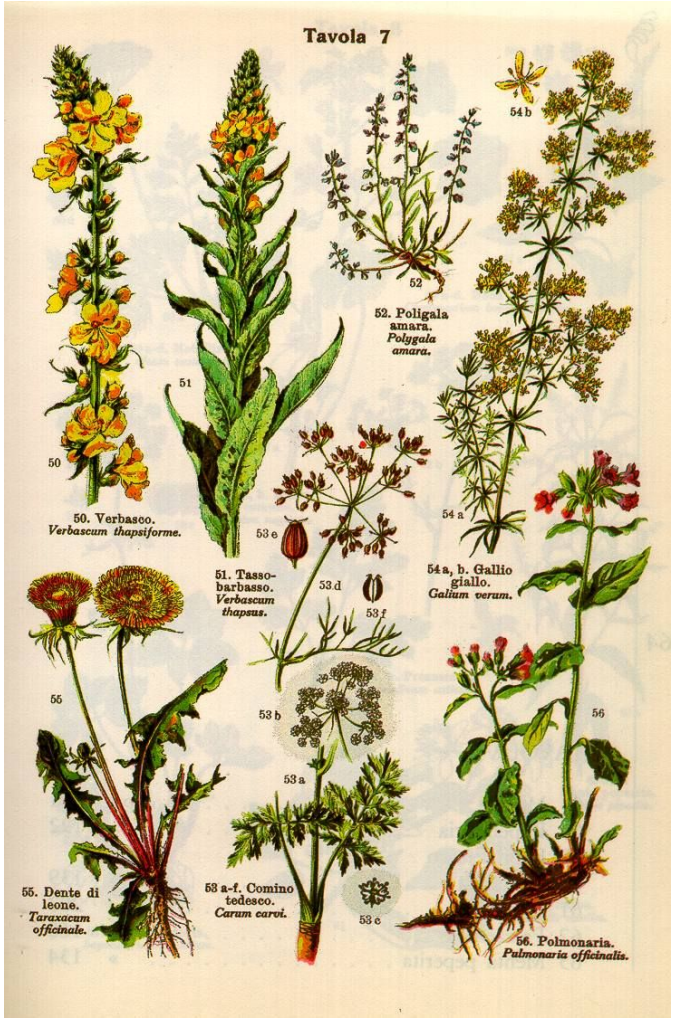
La nostra vita è strettamente intrecciata a quella del **mondo vegetale e animale** ed è proprio questa stretta connessione, che ci ha portato nei secoli ad osservare il **comportamento di piante ed alberi**.

Un'osservazione preziosa perché, quando ancora non vi erano i metodi di indagine che conosciamo adesso, ovvero quelli di laboratorio e gli esperimenti scientifici, questo studio dell'ambiente circostante e della flora, ci è stato utile per capire cosa poteva essere prima di tutto **commestibile e** in secondo luogo **curativo**.

Fitoterapia: cura e trattamento con le piante

Qualche cenno storico...

Le prime documentazioni sono risalenti al:
- 2700 a.C. con l'**Erbario di Shên Nung** che annovera 360 droghe;
- 1600 a.C. con il **papiro egiziano di Ebers**, che tratta ca 160 medicamenti;
- 800 a. C. con i **libri sacri della civiltà indiana**, che elencano oltre 800 droghe medicinali;



Seguiti da **Ippocrate** (460-370 a.C.), il padre della **medicina**, **Teofrasto** (371-286 a.C.) il padre della **botanica**, **Dioscoride** (I secolo d.C), il padre della **farmacognosia**, e **Galeno** (129-201), il padre della **farmacia** e delle prime “Preparazioni Galeniche”.

Fitoterapia

Dall'unione di due termini greci: **phyton** ovvero pianta e **therapéia** ovvero cura, assistenza

Una delle prime comparse del termine "fitoterapia" fu negli scritti del medico francese **Henry Leclerc** (1870-1955).

Grazie alla fitoterapia riusciamo a **ripristinare** uno **stato di salute** e **mantenere il benessere**.

Estrazioni e concentrazioni

In fitoterapia abbiamo diverse **estrazioni** dei **principi attivi**, da diverse parti di una pianta. Dalle diverse parti della pianta e dalle molteplici estrazioni ricaviamo **differenti tipi di rimedi**, più o meno concentrati.

Questa è una delle principali differenze tra un rimedio e l'altro.

Inoltre in base alla **concentrazione del prodotto finale**, vi sono diversi modalità di azione sull'organismo (mente-corpo-spirito).

Metodi di estrazione

Idroliti: più conosciuti come **tisane**, sono estratti di piante che utilizzano l'acqua come solvente. Molto velocemente possiamo riassumere dicendo che si distinguono per la **macerazione a freddo**, in **infusione** o **decozione**.

Metodi di estrazione

Estratti idroalcolici: avvengono con un'estrazione ottenuta da solvente bifasico, ovvero acqua e alcol etilico, portata al giusto grado alcolico per ottenere l'estrazione dei principi attivi. In questa categoria troviamo poi diversi prodotti finali:

- **Estratti Fluidi (EF)**: La materia prima utilizzata è soprattutto secca ma può essere anche da droga fresca. La macerazione avviene per 3 settimane circa (o percolazione). Dopo la macerazione avviene la torchiatura e la filtrazione tramite evaporazione del solvente.
- **Estratti Secchi (ES)**: si ottengono facendo evaporare completamente il solvente del prodotto precedente (EF). Il risultato finale è molto più concentrato e il prodotto finale si presenta sotto forma di tavolette, capsule o compresse.

Metodi di estrazione

Tinture Madri (TM): anche in questo caso l'estrazione è da solvente bifasico (acqua + alcol) ed avviene da droga fresca. La lavorazione deve avvenire in modo molto veloce proprio perchè si utilizza sempre il fresco, quindi la droga va immersa il prima possibile nel solvente per bloccare i processi enzimatici e ossidativi (che altrimenti iniziano a guastarsi). Macerazione per 3 settimane e poi torchiatura, seguita da filtrazione.

Macerati Glicerinati (MG): l'estrazione degli mg avviene da una miscela trifasica di acqua, alcol etilico e glicerina. Il tipo di materia utilizzato sono le gemme, ovvero i giovani getti delle piante. Si utilizza droga fresca, i meristemi per l'appunto. Macerazione sempre di 3 settimane, seguita da torchiatura e filtrazione.

Infine vi sono **altri tipi di estratti**: oleoliti, oli vegetali, sciroppi, melliti, enoliti, ecc..

Fine

Valentina Neto Medicina Integrata

@valentina.neto.naturopata

@valentinaneto.medicinaolistica

Le diverse tipologie di rimedi naturali

Principali differenze e applicazioni

Lezione 4
Aromaterapia

Aromaterapia

Anche l'aromaterapia ha **origini** molto **antiche**, nata e sviluppatasi forse di pari passo con la fitoterapia.

In questo caso parliamo principalmente di **odori e profumi**.

Il significato stesso di profumo, dal latino *per fumum*, vuol dire attraverso il fumo (espansione).

Aromaterapia

Qualche cenno storico...

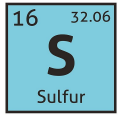
Vediamo l'utilizzo dell'aromaterapia già durante le **cerimonie e** i **riti religiosi** di un tempo.
Nell'**antico Egitto**, e ne abbiamo diverse prove, infatti durante l'esplorazione e lo studio di alcune tombe di faraoni, furono spesso trovate decine di recipienti di terracotta pieni di oli fragranti che avevano conservato il loro profumo per tutti quegli anni.
Potremmo menzionare anche il **Medioevo**, quando per le strade durante le epidemie e le pestilenze, venivano bruciati legni, erbe e resine in quanto erano gli unici strumenti a disposizione con proprietà antisettiche.

Aromaterapia → oli essenziali

L'aromaterapia moderna che conosciamo oggi, risale al 1800 circa, quando con l'**avvento della chimica di sintesi** si riuscirono ad avere le **prime prove scientifiche** sulle proprietà delle essenze.

In particolare nel 1887 vi furono le prime prove documentate dell'attività antibatterica di alcuni oli, il tutto studiato e dibattuto dal dottor Chamberland durante un congresso di medicina a Parigi.

Chimica degli oli essenziali



"Nella composizione delle molecole aromatiche entrano in gioco **pochi atomi** quali: carbonio (C), idrogeno (H), ossigeno (O), azoto (N), zolfo (S). Si tratta di una **semplicità apparente**, poichè di fatto, di questi 5 elementi sono possibili MILIONI di combinazioni."

Aromaterapia: definizione

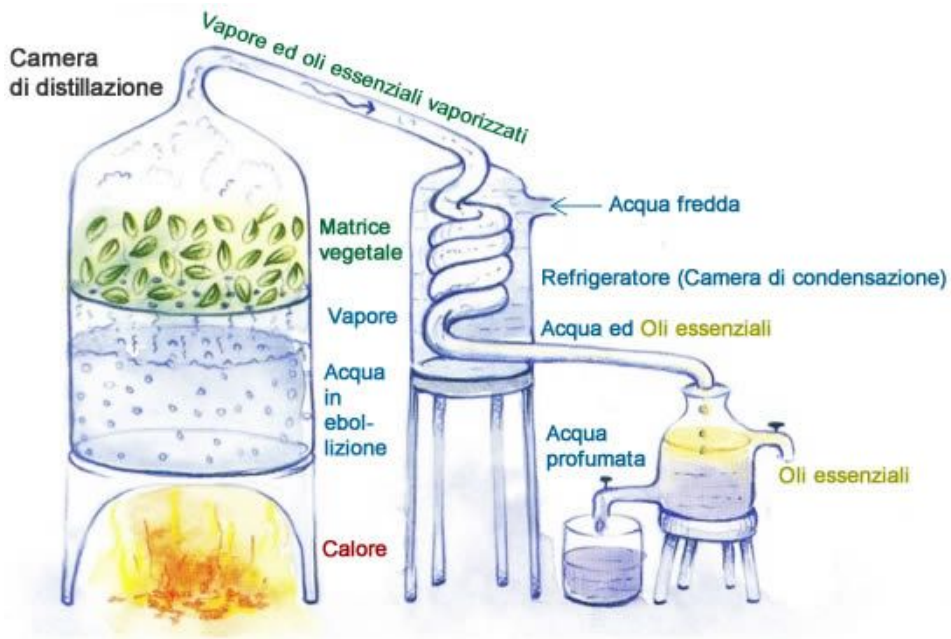
L'aromaterapia si identifica nel complesso di azioni sulla salute fisica e psichica prodotte dall'impiego di oli essenziali.

L'**olio essenziale** è una **miscela** molto **complessa di sostanze volatili aromatiche** che vengono prodotte naturalmente dalla piante in piccolissime quantità.

A dispetto del nome sono **sostanze non oleose**, **non grasse** e non hanno nulla in comune con gli oli vegetali.

Sono particolarmente **concentrati** e si trovano in diverse parti della pianta: nei fiori, nella resina, nella corteccia, nelle radici, nella buccia, nei frutti, nelle foglie, nel legno."

Modalità di estrazione



Citiamo solo le diverse modalità di estrazione:

- distillazione in corrente di vapore;
- co-distillazione;
- pressione a freddo;
- enfleurage;
- estrazione con alcol;
- absolue o assoluti;
- estrazione con CO2;
- estrazione con solventi.

Valutazione della purezza

Dobbiamo sempre acquistare **oli essenziali di qualità**, per capire verso cosa orientarci quando acquistate, di seguito qualche indicazione.

Gli oli essenziali devono essere puri al 100%, non adulterati, non diluiti, privi di sostanze sintetiche, non addizionati con oli di qualità scadente e devono essere sottoposti a rigorosi controlli che ne garantiscano la purezza e la sicurezza.

Valutazione della purezza

Infine per essere sicuri di un certo **standard di qualità** è consigliabile **seguire i seguenti criteri**:

- parte della pianta utilizzata, perché in alcuni casi da una pianta si possono ricavare più oli essenziali molto diversi tra loro (ad esempio l'arancio amaro da cui si ricavano ben 3 oli essenziali differenti, dalle bucce, dai fiori e dai rametti);
- origine della pianta quindi luogo di provenienza e se possibile data di produzione;
- crescita e coltivazione;
- metodo di estrazione, in quanto non tutti i metodi che abbiamo menzionato sopra sono accettabili, tra i migliori abbiamo la distillazione a vapore e la spremitura a freddo.

Fine

Valentina Neto Medicina Integrata

@valentina.neto.naturopata

@valentinaneto.medicinaolistica

Le diverse tipologie di rimedi naturali

Principali differenze e applicazioni

Lezione 5
Da una pianta, tanti rimedi

Ricapitoliamo...

Sia la fitoterapia che l'aromaterapia si avvalgono dell'estrazione dei fitocomplessi e dei principi attivi dalla pianta.

Quindi cosa le distingue?

Quale è la differenza, visto che sentiamo nominare un sacco di rimedi e abbiamo appena scoperto che vi sono diverse discipline che li studiano?

1. Una delle principali differenze sta nella concentrazione del prodotto.
2. Segue l'applicazione che ne facciamo all'organismo.
3. Le specie e le estrazioni diverse, diversificano il rimedio finale che otteniamo.

Qualche esempio di rimedio naturale

- **Valeriana**: TM, EF, infuso, oleolito, olio essenziale e in diluizione omeopatica;
- **Calendula**: infuso, TM, Oleolito, pomata, gel, ovuli vaginali, creme, olio essenziale, diluizione omeopatica;
- **Rosmarino**: TM, MG, infuso, olio essenziale, diluizione omeopatica;
- **Arnica**: uso solo esterno, infuso e TM per impacchi, gel, creme, pomate e oleoliti;
- **Betulla**: TM, MG, infuso, olio essenziale, diluizione omeopatica;
- **Equiseto**: idrolito come decotto e infuso, in TM, EF, ES, succo, diluizione omeopatica;
- **Camomilla**: TM, EF, infuso, oleolito, olio essenziale e in diluizione omeopatica.

Un’interessante dato...

Il ricorso al prodotto naturale [...] si fa sentire con sempre maggiore intensità dalla comparsa delle cosiddette **malattie iatrogene**, cioè di quelle malattie determinate dall'uso prolungato e inadeguato di farmaci; in altre parole, si tratta di disturbi che possono conclamarsi in patologie come risultato di una cronicizzazione delle controindicazioni.

Dal 1995 al 2005 in Europa c'è stato un incremento del 400% della vendita di prodotti fitoterapici; [...] Lo strepitoso successo dei prodotti fitoterapici si spiega mediante l'interesse dell'opinione pubblica ad utilizzare prodotti efficaci tanto quanto i farmaci ma in assenza di controindicazioni d'impiego. (https://www.my-personaltrainer.it/farmacognosia/3farmacognosia-salute1.html)

Fine

Valentina Neto Medicina Integrata

@valentina.neto.naturopata

@valentinaneto.medicinaolistica

Le diverse tipologie di rimedi naturali

Principali differenze e applicazioni

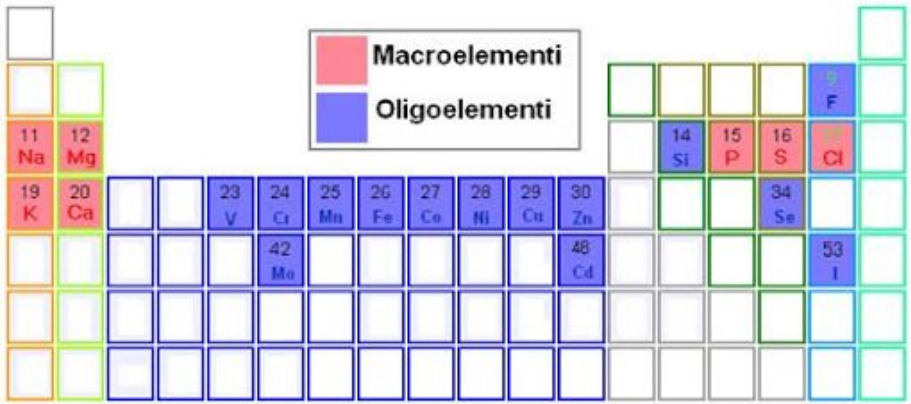
Lezione 6
Oligoterapia

Oligoterapia

Altra disciplina che studia e applica dei rimedi naturali meno conosciuti se non si è del mestiere.

Stiamo parlando degli **oligoelementi**, **sostanze minerali semplici**, che sono presenti in quantità piccolissima nel nostro organismo.

Sostanze fondamentali perché sono alla base di importantissimi **processi biochimici.**



Oligoelementi

Ideati e sperimentati dal **medico** francese **Jacques Ménétrier** (1930)

Gli oligoelementi che troviamo in commercio vengono estratti da **piante**, **minerali** e **metalli** e sono estrazioni con dentro una quantità infinitesimale della sostanza minerale, tanto da non contenere principio attivo. Per questo motivo sono adatti a chiunque, **anziani**, **bambini**, donne in **gravidanza**.

Oligoelementi

Facciamo una lista di alcuni oligoelementi e potrete subito capire di cosa stiamo parlando:

- ferro (Fe)
- cobalto (Co)
- fosforo (P)
- magnesio (Mg)
- bismuto (Bi)
- rame (Cu)
- calcio (Ca)
- zinco (Zn)

Oligoelementi

Oltre ai singoli oligoelementi vi sono le **diatesi**, ovvero degli oligoelementi specifici singoli o dei mix di più oligoelementi in un unica fiala.

Perché oltre ai singoli oligoelementi esistono le diatesi?
Perchè come concetto base, in naturopatia e medicina olistica, dobbiamo sempre tenere in considerazione il singolo individuo e le sue caratteristiche.

Grazie alle diatesi, studiate negli anni e arrivate a noi oggi con un bagaglio di esperienza sul campo non indifferente, noi naturopati abbiamo la possibilità di lavorare sul **terreno costituzionale** di ogni singolo individuo in base alle diverse caratteristiche e problematiche.

Oligoelementi: diatesi

Le diatesi sono 4 e sono le seguenti:

- manganese (Mn);
- manganese-rame (Mn-Cu);
- manganese-cobalto (Mn-Co);
- rame-oro-argento (Cu-Au-Ag).

Altre applicazioni degli oligoelementi

Un'applicazione interessante possiamo averla in alcuni **disturbi ad insorgenza acuta**.

Ad esempio bismuto per le vie respiratorie, fosforo come spasmolitico, magnesio per stress e crampi, rame antinfiammatorio e antinfettivo per eccellenza.

Possiamo concludere dicendo che anche gli oligoelementi, seppur in concentrazioni infinitesimali, sono un valido supporto e aiuto in molti casi.

Soprattutto dobbiamo sottolineare che sono fondamentali, in quanto costituiscono centri attivi di particolari molecole (Fe, Co), sono importanti per la sintesi di ormoni (I per ormoni tiroidei) e agiscono come cofattori per gli enzimi.

Fine

Valentina Neto Medicina Integrata

@valentina.neto.naturopata

@valentinaneto.medicinaolistica

Le diverse tipologie di rimedi naturali

Principali differenze e applicazioni

Lezione 7
Floriterapia di Bach

Floriterapia di Bach

Edward Bach, padre della floriterapia, il cui paese di provenienza è l'Inghilterra, stesso luogo della storia dei **fiori di Bach**.

Nato nel 1886 da una famiglia gallese, fin da bambino egli aveva uno spiccato **interesse per la natura** e sognava di aiutare gli altri; riuscì nel suo intento e nel 1912 divenne **medico** e per molti anni si dedicò alla carriera ospedaliera e alla ricerca.

Floriterapia di Bach

Fin da subito però si accorse che in ospedale i malati erano trattati e considerati solo in base alla loro malattia, non venivano mai presi in carico tenendo conto anche delle loro storie e della loro personalità. Al contrario però, come già altri prima di lui sostenevano, ***non ci sono malattie, ma esseri umani malati***.

Durante la sua carriera di medico immunologo e dopo il lutto della moglie, nel 1917 gli fu diagnosticato un cancro con metastasi e la diagnosi fu: 3 mesi di vita.

Prime ricerche

La determinazione e la voglia di trovare dei rimedi adatti a tutti, lo fecero catapultare nella r**icerca in campo immunologico**.

Arrivò ad identificare sette vaccini, chiamati “**nosodi di Bach**“, i quali erano basati sui principi dell’omeopatia, ma non era comunque soddisfatto.
Voleva qualcosa che tutti avrebbero potuto prepararsi anche da soli.

Dopo tanto studio e lavoro si scoprì guarito e da quel momento in poi iniziò a chiedersi, quanto effettivamente lo stato d’animo potesse incidere sulla salute globale dell'individuo.

Primi 3 fiori di Bach

Inizio a raccogliere le erbe e ad analizzarle dapprima in laboratorio.
Poi la sua attenzione venne catturata dai **fiori**, considerati **massima espressione di vitalità e** della **forza della pianta**.

I primi ad identificare furono: Impatiens, Mimulus e Clematis.

Fine dell’opera e morte

Negli anni a venire completò la sua ricerca e arrivò a scoprire **38 essenze floreali** a crescita spontanea, ognuna delle quali ha caratteristiche specifiche e che agiscono in modo differente sulla persona.

Il 27 novembre del 1936, 19 anni dopo quella che era stata un’infausta diagnosi, morì nel sonno nella sua casa a Mount Vernon in Gran Bretagna, luogo che oggi ospita il **Centro di Bach**.

Come agiscono i fiori di Bach

Partiamo subito dicendo che sono “**rimedi vibrazionali**, agiscono non tanto in funzione della componente chimica, infatti non contengono molecole chimiche, ma agiscono come **modulatori di frequenze d’onda** in base al principio di risonanza. In fisica il principio di risonanza è così definito:

“la risonanza è il processo che facilita un trasferimento d’energia tra due sistemi vibratori (il sistema sorgente e il sistema risonatore) che oscillano con una frequenza di vibrazione uguale o vicina, e che ha come effetto l’aumento dell’ampiezza delle vibrazioni del sistema risonatore. Nel caso in cui il sistema risonatore abbia una frequenza di vibrazione perfettamente uguale a quella del sistema sorgente, l’ampiezza delle vibrazioni del sistema risonatore aumenta considerevolmente verso un valore massimo caratteristico.”

(“Fiori di Bach e Naturopatia” di Catia Trevisani)

Metodi di preparazione dei Fiori di Bach

I fiori utilizzati dovrebbero essere di crescita spontanea e lontani da fonti di inquinamento. Andrebbero raccolti quando i fiori sono nel pieno della loro fioritura e la cernita tra essi deve avvenire prediligendo quelli più vitali e belli. Non vanno toccati con le dita, ma si deve utilizzare una forbice per reciderli e un contenitore in modo che cadano direttamente lì dentro. Infine la giornata di raccolta deve essere soleggiata e senza nubi e vento.

Esistono due metodi:

- metodo del sole
- metodo della bollitura

Metodo del sole

Il **metodo del sole** è molto semplice e prevede di lasciare i fiori in un contenitore di vetro (almeno 300 ml) riempito con acqua pura, l'acqua deve ricoprire completamente i fiori. La ciotola deve poi essere esposta al sole per circa 4 ore. Infine si filtra tramite filtro di carta in una bottiglia da un litro e si allunga con la stessa quantità di cognac o brandy per la conservazione.

I fiori che Bach trattò con il metodo del sole sono i seguenti: Agrimony, Centaury, Cerato, Chicory, Clematis, Gentian, Gorse, Heather, Impatiens, Mimulus, Oak, Olive, Rock Rose, Scleranthus, Vervain, Vine, Water Violet, White Chestnut, Wild Oat.

Metodo della bollitura

Il **metodo della bollitura**, anch'esso molto semplice e intuitivo, consiste nel porre i fiori raccolti (sempre seguendo le indicazioni sopra) in una pentola smaltata, riempita da un litro e mezzo di acqua pura (non calcare e cloro). Si lascia poi bollire per 30 minuti, si lascia raffreddare e si filtra. Si allunga sempre con la stessa quantità di cognac o brandy.

Il metodo della bollitura è utilizzato per i seguenti fiori: Aspen, Beech, Cherry Plum, Chestnut Bud, Crab Apple, Elm, Holly, Honeysuckle, Hornbeam, Larch, Mustard, Pine, Red Chestnut, Star of Bethleheme, Sweet Chestnut, Walnut, Wild Rose, Willow.

Fine

Valentina Neto Medicina Integrata

@valentina.neto.naturopata

@valentinaneto.medicinaolistica

Le diverse tipologie di rimedi naturali

Principali differenze e applicazioni

Lezione 8
Altri rimedi naturali

Non è finita qui... altri rimedi naturali!

Altri rimedi naturali:

- **fitopreparati per la pelle**, di cui fanno comunque parte alcuni fitocomplessi, come ad esempio le pomate di arnica o di calendula;
- sempre tra i fitopreparati ci sono poi tutti gli **oli vegetali** che sono ricchi di proprietà e che si possono miscelare insieme a **oli essenziali e/o essenze floreali**;
- le **acque vibrazionali** anch'esse rimedi vibrazionali che agiscono entrando in risonanza con la persona che le utilizza;
- **tecniche manuali** o **igienico-salutistiche** che possono essere nominate in questo articolo in quanto spesso si avvalgono dell'utilizzo di alcuni composti quali l'**argilla**, la **ricotta** sotto forma di impacco, il **fango** ottenuto da acqua termale e argilla e così via.

Alimentazione e alimenti curativi

L'**alimentazione** dovrebbe essere alla **base della nostra salute e** del nostro **stile di vita**.

Il sapere occidentale, ricchissimo di documentazione e linee guida, unito al sapere orientale ancora più prezioso e antico, in particolare quello della medicina tradizionale cinese, i due insieme ci farebbero ottenere dei risultati veramente sorprendenti sul nostro stato di salute ed equilibrio.

Fine

Valentina Neto Medicina Integrata

@valentina.neto.naturopata

@valentinaneto.medicinaolistica