

Fabio Firenzuoli

# LE INSIDIE

*... del Naturale*

Guida all'impiego sicuro e corretto delle piante medicinali



EDIZIONI  
LSWR

# LE INSIDIE

*... del Naturale*

Fabio Firenzuoli

# LE INSIDIE

*... del Naturale*

Guida all'impiego sicuro e corretto delle piante medicinali

EDIZIONI  
LSWR

Le insidie del Naturale

**Autore:** Fabio Firenzuoli

**Immagine di copertina:** © Viperagg | Fotolia

**Impaginazione:** Redint studio srl

**Redazione:** Redint studio srl, Olga Riva

**Collana:** Salute & benessere

**Editor in Chief:** Marco Aleotti

© 2017 Edizioni LSWR\* – Tutti i diritti riservati

ISBN: 978-88-6895-405-5

*I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), sono riservati per tutti i Paesi. Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633.*

*Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail autorizzazioni@clearedi.org e sito web [www.clearedi.org](http://www.clearedi.org).*

*La presente pubblicazione contiene le opinioni dell'autore e ha lo scopo di fornire informazioni precise e accurate. L'elaborazione dei testi, anche se curata con scrupolosa attenzione, non può comportare specifiche responsabilità in capo all'autore e/o all'editore per eventuali errori o inesattezze.*

*L'Editore ha compiuto ogni sforzo per ottenere e citare le fonti esatte delle illustrazioni. Qualora in qualche caso non fosse riuscito a reperire gli aventi diritto è a disposizione per rimediare a eventuali involontarie omissioni o errori nei riferimenti citati.*

*Tutti i marchi registrati citati appartengono ai legittimi proprietari.*

EDIZIONI  
**LSWR**

Via G. Spadolini, 7

20141 Milano (MI)

Tel. 02 881841

[www.edizionilswr.it](http://www.edizionilswr.it)

Printed in Italy

Finito di stampare nel mese di febbraio 2017 presso "LegoDigit" Srl, Lavis (TN)

\* Edizioni LSWR è un marchio di La Tribuna Srl. La Tribuna Srl fa parte di **LSWR GROUP**

# Sommario

---

<i>Ringraziamenti</i>	9
<i>Prefazione di Francesco Epifani</i>	11
<i>Introduzione</i>	13
Anche l'acqua può diventare insidiosa	18
Le insidie... al contrario	19
Erbe e farmaci: cane e gatto	22
Naturale: i rischi prima delle erbe...	23
I rischi dopo le erbe...	26
Web insidie	31
<b>CAPITOLO 1</b> <i>Le erbe medicinali</i>	<b>35</b>
Come si prepara una tisana	38
<b>CAPITOLO 2</b> <i>Le più tipiche reazioni avverse da erbe</i>	<b>41</b>
Disturbi digestivi	43
Epatite acuta	43
Epatiti croniche	44
Nefriti	45
Disturbi nervosi	45
Disturbi cardiocircolatori	45
Sindromi emorragiche	46
Danni muscolari e rabdomiolisi	46
Dermatiti	46
Effetti anticolinergici	47
Turbe endocrine	48
Alterazioni del sistema immunitario	48
Fotosensibilizzazioni	48
Reazioni allergiche	49

CAPITOLO 3	<i>Le interazioni tra erbe e farmaci</i>	53
	Fasi di un farmaco all'interno di un organismo e interazioni	55
	Interazioni positive: non tutte le disgrazie vengono per nuocere...	62
CAPITOLO 4	<i>I soggetti più a rischio di effetti collaterali e interazioni</i>	65
CAPITOLO 5	<i>Le erbe negli anziani</i>	69
CAPITOLO 6	<i>La fitoterapia per i bambini</i>	73
	Quale preparato?	73
	Oli essenziali	74
CAPITOLO 7	<i>Erbe in gravidanza e allattamento</i>	77
	L'uso tradizionale	78
	Nuove ricerche disponibili	79
CAPITOLO 8	<i>Il paziente oncologico</i>	85
CAPITOLO 9	<i>I pazienti trapiantati</i>	93
CAPITOLO 10	<i>Il paziente con problemi cardiovascolari</i>	97
	Vegetali contenenti vitamina K	98
	Paziente in terapia con antidiabetici	99
	Paziente in terapia con digitalici	99
CAPITOLO 11	<i>Le erbe nel periodo perioperatorio</i>	101
CAPITOLO 12	<i>Il sistema di fitovigilanza</i>	105
CAPITOLO 13	<i>Avvelenamenti</i>	111
CAPITOLO 14	<i>Le piante tossiche</i>	115
	Aconito	117
	Agrifoglio	117
	Amanita	117
	Anemone Pulsatilla	118
	Argyreia	118
	Aristolochia	118
	Arnica	120
	Asaro	120
	Assa fetida	120
	Assenzio	120

Azalea	121
Belladonna	121
Bella di notte	123
Bosso	124
Calamo	124
Camedrio	124
Canfora	125
Cannabis	125
Caprifoglio	126
Celidonia	126
Ciclamino	126
Cicuta	126
Cocomero asinino	127
Colchico	127
Curaro	128
Dieffenbachia	128
Digitale	129
Edera	129
Efedra	130
Elleboro	130
Farfara	131
Fava del Calabar	134
Felce maschio	134
Fitolacca	134
Gelsemio	135
Gelsomino	136
Gigaro	136
Ginestra	137
Glicine	138
Ipecacuana	138
Ipomea	139
Iris	139
Jaborandi	139
Kava-kava	139
Khat	140
Lauroceraso	140
Ledo	141
Lobelia	141
Lupino	141
Noce moscata	142

Noce vomica	142
Oleandro	143
Ortensia	143
Papavero	144
Prezzemolo	144
Rauwolfia	144
Robbia	145
Rododendro	145
Rusco o Pungitopo	145
Ruta	146
Salvia divinorum	146
Sassofrasso	146
Segale cornuta	147
Stella di Natale	147
Tabacco	148
Tamaro	150
Tanaceto	150
Tasso	151
Veratro	151
Vischio	151
<i>Tirando le somme...</i>	<i>153</i>
<i>I miei riferimenti essenziali</i>	<i>155</i>



# Ringraziamenti

---

*Dedicato alla mia mamma e al mio babbo*

Per la stesura di questa nuova edizione del volume un ringraziamento particolare lo meritano i miei figli, **Cosimo**, **Bernardo**, **Filippo** e **Niccolò**, che con la pazienza di bravi studenti di Medicina e Scienze farmaceutiche mi hanno aiutato con suggerimenti e revisione delle bozze (*per cui tutti gli eventuali errori che troverete saranno da addebitare a loro!*). Scherzi a parte, sono stati diligenti, in compagnia di **Mario** e il **pappagallino** di famiglia, che pure ringrazio per la compagnia, diurna e notturna.

Un ringraziamento speciale che nessuno più di me sa quanto, talmente speciale che non andrebbe neanche scritto, ma che io scrivo lo stesso, perché qui rimanga, va a **Patrizia**, per la dedizione (*più o meno silenziosa*) costante e totale, segno di un amore profondo che va oltre le parole. Ricambiato nella sua totalità.

Ringrazio di cuore anche gli amici *Tania Re* per la foto del Peyote, *Marzia Fossi* e *Alfredo Peruccio* per la foto della fioritura di Castelluccio di Norcia e *l'Università degli Studi di Firenze* per la foto del Curaro.



# Prefazione

## di Francesco Epifani

---

Insidia è una parola statica, che indica uno stato d'animo in potenza, un rischio possibile. Etimologicamente è un termine composto che viene dal latino *in-sideo*, usato per riuscire a dire “mi fermo”, “mi apposto”, “sto seduto”. Non mi muovo, ma non è un bene. Non agisco, ma l'errore è questo. L'insidia non è un attacco nascosto. È una trama, una macchinazione che attende un passo falso. Non è attività: è una trappola tesa, un piano in bilico. È insidioso affacciarsi senza redini oltre i bordi di un limite noto, aggirarsi sparuti nei paraggi di un abisso annunciato, non cambiare direzione nonostante le certezze nelle tasche. È un'insidia per la verità la bugia, per la dignità la violenza, per il lavoro il ricatto della salute e la mistificazione dell'opportunità formato biglietto del lotto, per la terra la sete, per la diversità la condiscendenza di alta lega, per la musica la perfezione, per la speranza il foglio bianco, per le nostre voci l'offesa, per la rinascita il silenzio, per le rincorse lo strapiombo, per la divisione lo zero, per l'amore non ascoltare, per la vita smettere di sognare.

Ma, forse, l'insidia più grossa che non sempre riusciamo a pronunciare e ad affrontare nelle nostre esistenze è quella della conoscenza. In atto attivo ma ancor di più in quello passivo, la conoscenza – quando c'è – diviene vivace dinamismo e supera la stanzialità, temporalmente

errata, di spiegarci l'ignoto; la conoscenza ha la fisionomia opposta e riesce a condurci dalla consuetudine di ciò che è acquisito alle dimensioni inesplorate del non percepito. Dubitando, prima di tutto. Alimentando il lievito tenue delle domande a vantaggio di un linguaggio coerente, oltre l'ansia della verità.

Conoscere, quindi, per scegliere. E non farsi scegliere. Dai richiami assordanti della pubblicità urlata, dalle mode estive e dalle forme canoniche, dai rimedi osannati e sconfessati dal web, dall'improvvisazione mediocre e dal discredito non degradabile. Scegliere come atto di pensiero e consapevolezza, come bisogno di risposta con le proprie forze, come solo comandamento della scienza, come matrice inversa dell'accettazione di fede.

In un segmento storico in cui trovano ancora spazio i ciarlatani del discredito, in cui la cannabis e le erbe fanno bene e lo dicono i pazienti e i dati clinici sperimentali, ma dotti appassionati della medicina da telefilm parlano di evidenze fin troppo deboli, in cui la libertà di scelta sul proprio corpo è ancora raffigurata con le pomeridiane tinte pastello del buonismo ecumenico da sagra dell'auditel, *Le insidie del naturale* avverte ed educa, fustigando anni di studio e di pratica medica con il fine ultimo di condurre a una consapevolezza nuova e ancora maggiore, partendo dai dubbi che questa volta è necessario avere per evitare la distanza con l'attendibilità, incitando all'attenzione sugli azzardi captati.

Paul Feyerabend, nel suo *Contro il metodo* del 1975 ha scritto: "Senza 'caos' non c'è conoscenza. Senza una frequente rinuncia alla ragione non c'è progresso". Alle tue rivoluzioni, Fabio. Per le nostre coscienze, oggi sazie. E finalmente consapevoli.

Così... possiamo alzarci in piedi.

Francesco Epifani

Amministratore Delegato, Synlab Toscana

Professore aggregato presso la Scuola di Scienze della Salute Umana

Università degli Studi di Firenze

# Introduzione

---

Ricordo ancora quando, ormai vent'anni fa, era rimasto da decidere solo il titolo della prima edizione di questo libro. Già, perché fu proprio il titolo, *Le insidie del Naturale*, fonte di discussione con l'Editore, un amico, ma anche Editore di collane di erboristeria, medicina naturale, salute e benessere con la natura... Insomma, tutto quello che di buono c'era e c'è nella natura lui ce l'aveva, trascritto in formato cartaceo, a scopo divulgativo, formativo, informativo. E un titolo così avrebbe potuto generare un ostacolo alla diffusione del concetto: "*medicina e benessere con il Naturale*". Esattamente il contrario di quello che sostenevo io. Ovviamente con molta pazienza e molto serenamente, riuscii poi a convincerlo della bontà di un altro concetto: "*se le insidie le conosci le puoi evitare*". Tutto qui.

Poche o molte, lievi o gravi, nascoste o evidenti che siano, bisogna cercare di rendere le *insidie* più conosciute possibile, a tal punto da scansarle, prevederle o prevenirle senza alcuna difficoltà, o comunque al meglio. L'obiettivo è quindi che sia normale vedere da lontano un eventuale ostacolo o problema, riconoscerlo e sapere già come aggirarlo o risolverlo.

Facciamo un esempio: stai percorrendo una strada che a un certo punto è interrotta per lavori in corso. Se il tuo navigatore ti informa per tempo, puoi imboccare un percorso alternativo fin da subito,

ancor prima di arrivare ai segnali stradali, così risparmi tempo, non ti arrabbi e magari ringrazi chi ha inventato il navigatore. Oppure, se non hai il navigatore o se decidi di non seguirlo, puoi percorrere tutto il tratto di strada che pensi sia giusto, mentre continui a guidare pensando a ciò che farai, ascoltando la radio, guardando il panorama, stando attento al traffico... finché arrivi all'ostacolo insormontabile: la strada interrotta. A quel punto salti su tutte le furie, ti arrendi di fronte all'evidenza e sei costretto a tornare indietro, dopo aver tentato più volte e con le manovre più assurde di fare inversione...

Solo un esempio, questo, volutamente banale, per farci anche sorridere e riflettere sul concetto più generale di *prevenzione*, che in medicina siamo abituati ad attribuire solo a norme igieniche o a stili di vita, come l'alimentazione, che sono ovviamente fondamentali, ma che nell'esistenza quotidiana si traspongono anche in norme di prevenzione per la sicurezza sui luoghi di lavoro.

La prevenzione delle **insidie del Naturale** non si attua eludendo il Naturale, come ingenuamente, superficialmente o furbescamente va ripetendo qualcuno: *“se per curarsi, invece delle erbe venissero usati solo i farmaci, i pazienti non correrebbero tutti i rischi che corrono utilizzando i prodotti naturali”*.

È noto invece che molti farmaci, pur se necessari, sono gravati da effetti collaterali anche pesanti, o assai più pesanti di quelli delle erbe medicinali che, se usate in modo corretto, presentano scarsissimi rischi. Le insidie del Naturale in realtà, come vedremo, ci sono già *prima* delle erbe e anche *dopo* le erbe. I rischi intrinseci alle erbe esistono, certo, ma se conosciuti sono ben controllabili.

Ci sono fenomeni purtroppo *naturalissimi e drammatici* allo stesso tempo, che non si possono né eludere né prevenire: tutti conosciamo, ad esempio, la forza distruttiva di un **terremoto**. E questo vuole essere solo un triste esempio paradigmatico. Di tali fenomeni noi possiamo semmai prevenire i danni, piuttosto che limitarci poi a ripararli.

E così anche tra le piante, ad esempio, ve ne sono alcune tossiche, pericolose, anche mortali. Alcune di esse crescono spontanee e non possiamo certo per questo distruggere tutti i campi, i boschi o le foreste. Fortunatamente tali piante non si trovano in vendita ed è proibito usarle a scopo erboristico, quindi già su questo fronte possiamo stare molto tranquilli. Se invece siamo abituati a raccogliere erbe spontanee, possiamo anche scambiarle per erbe buone, erbe sicure, erbe utili. Ma se le conosciamo possiamo evitarle... o addirittura, in alcuni casi, imparare anche a usarle, ma in modo corretto e sicuro. A riprova del fatto che la Natura non finisce mai di stupirci.

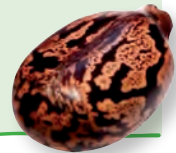
Vuoi un esempio calzante? Eccolo: il Ricino.



*Il frutto, sopra,  
il seme, sotto.*

## IL RICINO

- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| Se ingerito intero, tal quale | → grave rischio di intossicazione, anche mortale |
| Olio di ricino a uso interno  | → purgante (desueto)                             |
| Olio di ricino a uso esterno  | → cosmetici e shampoo (nessun rischio)           |



In altri casi la tossicità è diversa se riferita a un singolo **principio attivo** piuttosto che a un estratto vegetale che lo contenga o alla pianta *in toto*, ed è sempre relativa anche alle modalità di assunzione e alla posologia. Ad esempio, molto si è detto dei rischi di una sostanza presente sia nei semi di Finocchio, ma ancor più nelle foglie del **Basilico**: si tratta dell'**estragolo**, che presenta rischi di cancerogenicità se assunto come tale, o per periodi prolungati. Ma in cucina, in gastronomia, oppure a scopo salutistico si può utilizzare. Perché?

1. perché non esistono dati sui rischi dell'uso del Basilico nella caprese, piuttosto che nel pesto alla genovese, né sull'uso tradizionale di tisane al Finocchio;
2. perché nelle piante (semi di Finocchio e foglie di Basilico) l'estragolo è sempre accompagnato a polifenoli (ad esempio la nevadensina) che ne bloccano la potenziale attivazione *in vivo*, necessaria perché l'estragolo espliciti le sue potenzialità tossicologiche.

**Pertanto, l'uso dei semi di Finocchio o delle foglie del Basilico non è proibito.**



*Basilico.*