

la biblioteca  
del benessere

STEPHEN HARROD BUHNER

# ANTIVIRALI NATURALI

## GUIDA COMPLETA

Come curare  
influenza, herpes  
e molte altre  
infezioni virali  
con la fitoterapia

ESTRATTO  
GRATUITO





## PERCHÉ ESISTE UN LIBRO COME QUESTO

*«Serve davvero a poco lasciarci spaventare dai virus.*

*Molto utile è invece imparare a conoscerli».*

– **Frank Ryan, M.D.**, *Virus X. Tracking the New Killer Plagues*

*«Se non siete scettici sul vostro scetticismo, non siete veri scettici».*

Sono già alcuni decenni che mi interesso in modo particolare della resistenza agli antibiotici, dell'intelligenza dei batteri e dell'utilizzo di trattamenti che, a ben guardare, sono più raffinati dell'approccio farmacologico. A differenza dei medicinali, i rimedi fitoterapici non procurano problemi di resistenza ai principi attivi, sono decisamente più innocui e infine anche ecologici, vale a dire biodegradabili e rinnovabili, cosa che non si può dire della maggioranza dei prodotti farmaceutici.

Il protrarsi del mio interesse per gli antibatterici fitoterapici ha finito per sfociare, dopo un primo contatto con l'argomento e dopo un considerevole lasso di tempo, in un'appassionata esplorazione degli antibatterici sistemici a base di piante utilizzabili in caso di infezioni resistenti ai farmaci (*Herbal Antibiotics*, seconda edizione, Storey Publishing, 2012; traduzione italiana *Antibiotici naturali*, Il Punto d'Incontro, Vicenza 2003). Nel corso di questa indagine hanno cominciato a emergere molti aspetti della medicina erboristica finora poco studiati nel mondo occidentale, come ad esempio l'importanza del sinergismo tra piante medicinali.

Questo libro rappresenta, per me, l'inizio di un'analogia esplorazione nel mondo dei virus, delle patologie virali emergenti che presentano una resistenza ai farmaci e della ricerca di forme di cura più ecologiche (e non

di rado più efficaci). Qui troverete informazioni su alcune delle migliori piante con proprietà antivirali sistemiche e ad ampio spettro presenti sulla Terra. Proprio come gli antibiotici naturali, sono anche facili da usare, da coltivare e da trasformare in rimedi medicinali. Qualcosa che dunque potrete fare per voi stessi, per i vostri familiari e per i vostri pazienti. Inoltre, si tratta di rimedi fitoterapici davvero molto efficaci contro le nuove infezioni virali e contro quelle resistenti ai farmaci. Perché, per sopravvivere, le piante hanno dovuto imparare moltissimo tempo fa a difendersi, oltre che dai batteri, anche dai virus. Se quindi è vero che le piante non hanno la capacità di fuggire, sappiamo però che di chimica si intendono benissimo.

L'idea di impiegare gli antibiotici naturali come prima linea di intervento si è molto diffusa, negli ultimi decenni, in culture diverse da quelle dell'Occidente industrializzato. In Africa, in Asia, in America meridionale e centrale, la medicina sta limitando sempre di più l'uso dei farmaci come prima scelta per la cura delle infezioni batteriche. Un po' per i problemi legati allo sviluppo di antibioticoresistenza ma, soprattutto, perché gran parte dei profitti delle multinazionali del farmaco sono frutto della sofferenza di queste popolazioni. Culture diverse dalla nostra hanno deciso di non poter supportare più l'avidità delle grandi industrie farmaceutiche e di non accettare che siano i loro cittadini più poveri a farne le spese.

Ricercatori provenienti da zone assai distanti del globo hanno scoperto che gli antibatterici estratti dalle piante sono spesso ben più efficaci dei prodotti di sintesi. Per questo stanno cercando di identificare i più validi, e contemporaneamente anche il tipo di preparazione in grado di garantirne l'efficacia. Ma anche di scoprire quale sia il miglior modo possibile di coltivare le piante medicinali. Questi studiosi vanno percorrendo diverse regioni e, soprattutto in Africa, distribuiscono nei villaggi i semi delle piante officinali. Allo stesso tempo, insegnano alle popolazioni locali tutto ciò che hanno imparato, in modo che ognuno possa cominciare a prendersi cura da sé della sua salute. In questo processo non ci sono intermediari che intascano profitti. Un nuovo modello di cura sta finalmente cominciando a manifestarsi, ed era ora che succedesse!

Mi auguro sinceramente che lo stesso movimento si verifichi anche nella cura delle malattie virali (in Cina, a dire il vero, sono diversi anni più avanti di noi in tal senso, e i segni premonitori ci sono già tutti). Proprio come è avvenuto per i batteri, ci serve un nuovo paradigma terapeutico. Ci serve un modo nuovo di pensare ai virus, a come nascono, a come si dif-

fondono e a come si curano. Anche nelle comunità ecologiche del mondo occidentale, il nostro approccio alle infezioni virali e ai virus è stato finora estremamente superficiale. C'è molto che possiamo fare per creare per il nostro mondo un paradigma di cura più efficiente, ma dovrà essere un modello allo stesso tempo più ecologico e più umano... Si tratta solo di fare un passo al di fuori dello schema mentale nel quale siamo intrappolati.

Spero che il materiale contenuto in questo libro rappresenti uno stimolo per il vostro modo di pensare e che anche voi comincerete a dare valore a questo paradigma emergente, a un modello di cura che faticosamente cerca di districarsi dalle superate idee del passato. Abbiamo una grande opportunità, oggi, di creare qualcosa di nuovo, qualcosa che rifletta più accuratamente il mondo che ci circonda, qualcosa capace di rispondere efficacemente alle necessità di cura delle persone che si rivolgono a noi.

Penso che i virus stiano facendo una certa pressione per convincerci a farlo. E a farlo alla svelta.



# SOMMARIO

**Perchè esiste un libro come questo .....409**

**1. NUOVI VIRUS: CHE COSA CI TROVIAMO  
AD AFFRONTARE .....9**

Però abbiamo vinto... non è vero?..... 12

I virus ..... 18

Virus patogeni emergenti ..... 24

**2. INFEZIONI RESPIRATORIE VIRALI:  
COME CURARLE .....29**

Il virus dell'influenza ..... 33

Dinamica di diffusione dell'infezione e cascate di citochine .. 36

Tempeste di citochine ..... 44

Patologie polmonari e danni tissutali associati  
a gravi infezioni influenzali..... 47

Terapia farmacologica..... 48

Protocolli naturali per la cura dell'influenza..... 50

*Trattamento "ai primi sintomi" .....51*

*Infezione leggera .....52*

*Infezioni da moderate a gravi .....54*

*Per controllare i sintomi.....58*

*Ridurre il livello di HMGB1 in una tempesta di citochine.....62*

*Proteggere le cellule ciliate e la mucosa polmonare .....62*

<i>Integratori</i> .....	62
<i>Inalazioni con oli essenziali</i> .....	63
La SARS e i coronavirus.....	64
<i>Terapia farmacologica</i> .....	67
<i>Protocollo naturale anti-SARS</i> .....	67
Altre infezioni virali respiratorie .....	69
<i>Gli adenovirus</i> .....	69
<i>I virus parainfluenzali</i> .....	69
<i>Virus respiratorio sinciziale</i> .....	70
<i>I rhinovirus</i> .....	70
<b>3. ENCEFALITI VIRALI: COME CURARLE .....</b>	<b>73</b>
Le encefaliti virali .....	75
Sintomi .....	77
Terapia farmacologica.....	78
Meccanismi di diffusione dell'infezione virale .....	79
<i>Virus dell'encefalite giapponese: i prodromi dell'infezione</i> .....	79
<i>Encefalite del Nilo occidentale</i> .....	86
<i>Encefalite da zecche</i> .....	94
<i>Encefalite La Crosse</i> .....	95
Protocollo naturale	
per la cura delle encefaliti .....	96
<i>Il protocollo di base: sommario</i> .....	97
<i>Il protocollo di base, in dettaglio</i> .....	98
<i>Per l'encefalite del Nilo occidentale</i> .....	100
<i>Per l'encefalite da zecche</i> .....	100
<i>Per la febbre dengue</i> .....	101
<i>Per altre encefaliti meno comuni</i> .....	101
Altre piante officinali con affinità per il sistema nervoso, indicate per la cura delle encefaliti .....	102
<i>Radice di Polygala tenuifolia</i> .....	102
<i>Polygonum cuspidatum</i> .....	102
<i>Radice di kudzu (Pueraria lobata)</i> .....	106
<i>Testa di scimmia (Hericium erinaceus)</i> .....	107
<i>Crinum latifolium</i> .....	108

#### **4. ANCORA QUALCHE VIRUS: CITOMEGALOVIRUS, FEBBRE DENGUE, HERPES ZOSTER, EBOLA..... 111**

Citomegalovirus .....	112
Febbre dengue .....	113
Enterovirus 71 .....	115
Due parole sull'enterovirus D68 .....	115
Epstein Barr .....	116
Herpes simplex 1 e 2 .....	117
Virus varicella zoster .....	119
Virus gastrointestinali (rotavirus e norovirus) .....	121
I protocolli per gli interventi di fitoterapia.....	122
<i>Citomegalovirus (CMV)</i> .....	122
<i>Febbre dengue</i> .....	123
<i>Enterovirus 71</i> .....	125
<i>Enterovirus D68</i> .....	128
<i>Epstein Barr</i> .....	129
<i>Herpes simplex 1 e 2</i> .....	130
<i>Virus varicella zoster</i> .....	134
<i>Rotavirus e norovirus</i> .....	137

#### **5. I RIMEDI ANTIVIRALI FITOTERAPICI: MATERIA MEDICA .....145**

SCUTELLARIA BAICALENSIS .....	149
SAMBUCO .....	170
ZENZERO .....	198
HOUTTUYNIA .....	210
ISATIS .....	228
LIQUIRIZIA .....	247
LOMATIUM .....	272
EUPATORIUM .....	293
CEANOTHUS .....	302

## **6. POTENZIARE IL SISTEMA IMMUNITARIO ..311**

ASTRAGALO .....	314
CORDYCEPS .....	328
RHODIOLA.....	350

## **EPILOGO. IL FUTURO CHE CI ASPETTA.....365**

### **APPENDICE A. GUIDA BREVE AI PREPARATI FITOTERAPICI .....369**

Guida breve ai preparati fitoterapici.....	369
Due parole sui solventi.....	372
Idroliti .....	374
<i>Infusi</i> .....	374
<i>Decotti</i> .....	379
Estratti alcolici (alcoliti) .....	382
<i>Tinture di piante fresche</i> .....	383
<i>Tinture di piante essiccate</i> .....	384
<i>Miscele di tinture madri</i> .....	385
La fitoterapia per i bambini.....	387
<i>Le otiti infantili</i> .....	389
<i>Come far scendere la febbre</i> .....	391
<i>Per la diarrea infantile</i> .....	391
Nota conclusiva.....	393

### **APPENDICE B. DOVE PROCURARSI I RIMEDI ..395**

**Note.....398**

**Bibliografia scientifica .....402**

**Indice analitico .....462**



STEPHEN HARROD BUHNER  
**ANTIVIRALI NATURALI**

**La guida più completa  
per erboristi, naturopati, fitoterapeuti  
e per chi vuole imparare a utilizzare le erbe  
per curare le infezioni virali.**

Le infezioni virali resistenti agli antibiotici sono in forte aumento. I rimedi a base di erbe sono **un'alternativa naturalmente efficace agli antibiotici prescritti abitualmente.**

Stephen Harrod Buhner spiega le ragioni della resistenza agli antibiotici, esplora il valore dei trattamenti a base di erbe e fornisce schede approfondite di **30 piante**, indicando i **dosaggi corretti**, i potenziali **effetti collaterali** e le eventuali **controindicazioni** di ciascuna.

Questi rimedi naturali combatteranno le malattie e rafforzeranno il tuo sistema immunitario, mantenendo la tua famiglia sana e felice.

Leggendo il libro scoprirai:

- quali sono i **nuovi virus** che ci stanno colpendo;
- perché la medicina convenzionale è **quasi sempre inefficace** di fronte ai virus;
- i protocolli terapeutici per **combattere le infezioni virali** (influenza, enterovirus, rotavirus, SARS, Dengue, herpes e tanti altri virus);
- le **qualità antivirali** di numerose piante, le caratteristiche, i principi attivi, le modalità di utilizzo (preparazioni e dosi), le controindicazioni e le interazioni con altre erbe o medicinali;
- **dove procurarsi** le erbe e in che modo **preparare** miscele, tinture, infusi, decotti, estratti secondo i principi dell'erboristica occidentale, quella ayurvedica e la medicina tradizionale cinese;
- **come rafforzare** il tuo sistema immunitario grazie alla fitoterapia.



**STEPHEN HARROD BUHNER** *vive nel New Mexico. È una delle voci più autorevoli a sostegno dei vantaggi della medicina fitoterapica. È autore di numerosi opere pubblicate in tutto il mondo. Per oltre trenta anni, ha insegnato negli Stati Uniti, in Canada e in Europa.*

ISBN: 978-8893198684



9 788893 198684

€ 23,50

**GRUPPO MACRO**

**BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987**

[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)