

## Il valore delle piante medicinali come rimedi naturali

Redazione



In un anno, quello dell'Expo, in cui ci si interroga su quale sia l'alimentazione buona, sana e sostenibile per tutti, il mondo vegetale può costituire la punta di una freccia per aprire la strada al recupero della conoscenza popolare per quanto riguarda l'uso di piante medicinali vive nelle terapie naturali ed, in generale, in altre terapie a basso costo. È nostra consuetudine intendere il potere medicinale delle piante come capacità di prevenire e curare malattie, ma quasi sempre non consideriamo che tutto ciò che mangiamo è, esso stesso, un amico o un nemico potenziale per la nostra salute.

Assumiamo preparati a base ad esempio di tarassaco, cardo, carciofo per depurare il fegato oppure dolcifichiamo il caffè con polvere di stevia per tenere sotto controllo gli zuccheri, ma non consideriamo a sufficienza la possibilità di arricchire di più la nostra dieta con questi alimenti, così come essi si trovano in natura: introducendo cioè queste piante sulle nostre tavole o, nel caso della stevia, masticando quotidianamente un po' delle sue foglie tali e quali sono.

Come società abbiamo fatto molto in termini di ricerca, sviluppo progresso tecnologico e medico-scientifico, tuttavia rimaniamo per lo più totalmente disorientati su un argomento così basilare come è quello dell'alimentazione. Ci avviciniamo alle terapie naturali come possibili strade di prevenzione e guarigione, ma il più delle volte, benché decidiamo di curarci naturalmente, percorriamo lo stesso paradigma che ci è stato impartito dalla terapia allopatrica: cerchiamo e assumiamo pillole, gocce, pomate a base di un estratto vegetale senza più considerare che la pianta in toto possiede una valenza oltre che nutritiva anche terapeutica e medicamentosa.

La nostra era è stata ed è ancora quella delle pillole, pillole che, con una rapidità sempre più accurata, ci consentono di trattare il sintomo ma non la causa del disagio o della malattia, facendoci dimenticare il problema momentaneamente. In altre parole, con una pillola possiamo avvolgerci di nebbia e fingere che il problema non ci sia più, ma tale problema persisterà fintanto che non decideremo di confrontarci con esso, andando alla sua radice.

E tale radice, proprio come quella di una pianta rigogliosa, quasi sempre è più profonda di quanto potessimo pensare. In molte culture, come quella sciamanica, la malattia non ha nome, non viene nomenclata; il processo di

malattia è identificato con il processo di intossicazione alimentare che ogni persona sviluppa come parte delle sue abitudini esistenziali. Nella cultura europea è stata perduta la consuetudine a condurre una disintossicazione periodica dell'organismo. Tuttavia in tutte le culture e religioni più antiche questa tradizione era così radicata da essere entrata a far parte del nucleo religioso della cultura stessa: si pensi, ad esempio, al ramadan nell'islamismo o alla pratica del digiuno ed astinenza del cattolicesimo nella quaresima.

Ecco dunque che, forse, per prendere consapevolezza sul valore delle piante sul nostro concetto di alimentazione e nutrizione non possiamo fare ameno di abbandonare l'idea che le malattie siano qualcosa che capita per "sfortuna" o per l'inevitabile patrimonio genetico che abbiamo ereditato dai nostri genitori. Credo che sia forte la spinta a prendere responsabilità, oggi più che mai. La responsabilità è un regalo, ci permette di essere gli artefici della nostra vita e quindi, non da ultimo, della nostra salute.

Se siamo ammalati, ciò che sicuramente è necessario è una revisione della nostra vita e delle nostre abitudini. In tutte le visioni olistiche, dall'ayurveda all'omeopatia ... passando per la medicina tradizionale cinese, il disturbo fisico è la punta di un iceberg che affonda le sue origini in un consolidamento cronico e persistente di un disagio mentale, emozionale e non da ultimo alimentare.

Basandomi sulla mia esperienza di farmacista e insegnante di yoga mi sento di affermare che alimentazione, salute e qualità dei nostri pensieri costituiscono realmente un trinomio inseparabile. Cambiando le nostre abitudini alimentari possiamo non soltanto concretamente curare, evitare e prevenire molte delle malattie che ci colpiscono, ma anche cambiare la qualità dei nostri pensieri e delle nostre emozioni.

Documentiamoci, non accontentiamoci mai di conoscere e di acquisire strumenti per metterci in ascolto di ciò che il nostro corpo ci sussurra suonando le corde dell'infermità e del dolore. Arricchiamo la nostra dieta di vegetali e proteine di origine vegetale, non soltanto per una scelta che può essere ideologica e pertanto individuale, bensì, prima di tutto, per una esigenza che è costituzionale alla fisiologia del nostro corpo.

**Giovanna Vendramin**

*Farmacista ed insegnante di Yoga*

**[Verona In e la campagna abbonamenti... senza abbonamenti!](#)**

Studio Editoriale Giorgio Montolli - Smart Edizioni - Lungadige Re Teodorico, 10 - 37129 Verona (Italia)