

Ritmi sempre più frenetici, cibi consumati velocemente e la convinzione di non avere abbastanza tempo per mangiare, soprattutto se la pausa pranzo a disposizione è molto breve. Risultato: siamo sempre più stressati!

Il fast food ormai è uno stile alimentare, basta guardare in giro per rendersi conto che è cambiato anche il luogo in cui consumare il cibo. Le nostre città infatti sono piene di bar e tavole calde affollatissime all'ora di pranzo.

L'aumento delle intolleranze alimentari e del sovrappeso testimoniano, però, la nostra incapacità a gestire in modo corretto tali cambiamenti. Come dare torto allora a Ludwig Feuerbach, che già a metà dell'800 scriveva: "noi siamo quello che mangiamo"?

Per stare meglio in salute e prevenire una serie di disturbi e malattie legate ad un cattiva alimentazione, come: diabete, eccesso di colesterolo e/o trigliceridi, sovrappeso, ipertensione... prestiamo più attenzione a ciò che mettiamo in tavola o, per dirla in termini attuali, a ciò che "portiamo in bocca", visto che la possibilità di sederci a tavola si riduce sempre più.

Per star bene bisogna migliorare lo stile di vita, allontanando situazioni che possono provocare stati d'ansia. Può succedere che il corpo, in stato di allerta permanente, non riesca a rigenerarsi e a riposare. Le reazioni possono essere: mal di testa, cattivo umore, nervosismo, astenia. In queste circostanze le difese dell'organismo si abbassano e il sistema immunitario si indebolisce.

In natura ci sono diversi fattori capaci di ricaricarci come l'aria di montagna, il mare, il sole, ma anche la medicina dolce offre numerosi rimedi che rivitalizzano il corpo e la mente: dai fiori di Bach alle erbe (come il ginseng, un tonificante che combatte la stanchezza fisica e mentale). E perché no... ogni tanto un bel massaggio rilassante ci aiuterà a sentirci pieni di vitalità!

Ritrova il tuo **BENESSERE PSICOFISICO**



II EDIZIONE DELL'INIZIATIVA: **A scuola in farmacia: dalla pianta al farmaco**

I ragazzi delle V elementari del II circolo didattico di Cassino a lezione nella sala polivalente della farmacia Europa, per conoscere i segreti delle piante medicinali e preparare, con l'aiuto dei farmacisti, una tisana. "È un progetto sti-

molante che vede i nostri ragazzi ed i loro insegnanti molto attivi ed interessati. Dopo il successo della prima edizione, tenuta nello stesso periodo dell'anno, con la collaborazione del dr. Sergio Ricciuti e dei suoi farmacisti -ha conclu-

so il dirigente scolastico dr. Antonio Simeone- la abbiamo voluta riproporre negli stessi termini di quella dello scorso anno. Si tratta di un bell'esempio di collaborazione scuola-territorio e ne siamo orgogliosi."

SEGUE A PAG. 8 >

II EDIZIONE DELL'INIZIATIVA:

A scuola in farmacia: dalla pianta al farmaco

> segue da pag. 1

La lezione sulle piante medicinali ha ripercorso la storia della medicina dagli albori fino alle moderne biotecnologie, con un lin-



guaggio semplice ed efficace che i ragazzi hanno compreso in ogni passaggio.

L'uomo ha sempre utilizzato quel che aveva a disposizione e, resosi conto dell'utilità e della efficacia delle piante, le ha utilizzate, inizialmente in modo empirico e, successivamente sempre con maggiore cognizione di causa.

La fitoterapia è una tecnica terapeutica di tipo allopatrico che utilizza piante medicinali. Ben poche sono le piante che possono essere classificate come piante medicinali e queste ultime possono essere utilizzate solo in determinati periodi nei quali sono presenti nel loro fitocomplesso i principi attivi responsabili dell'attività medicamentosa. Pertanto, l'uso di una pianta medicinale come farmaco, richiede tutte quelle cautele normalmente adottate nell'uso dei farmaci.

Inizialmente l'uso delle piante medicinali era condizionato da empirismo, tradizioni, intuizioni ed esperienze. Successivamente sono subentrati ricerca, conoscenza e metodo scientifico che hanno reso l'approccio molto più concreto ed affidabile. Inizialmente le piante medicinali erano utilizzate nelle emergenze: morsi

di serpenti, punture di insetti velenosi, ferite, avvelenamenti ed i detentori dei loro segreti e delle loro virtù erano maghi, streghe e sciamani. Successivamente le piante medicinali hanno consentito di curare prima le malattie fisiche e mentali ed oggi sono utilizzate soprattutto nella prevenzione, nell'automedicazione e nel supporto alle terapie mediche. Il futuro riserva grandi sorprese e le piante, grazie alle biotecnologie, saranno protagoniste.

I primi grandi farmaci erano miscele, costituite da decine di piante. La loro preparazione era estremamente complessa e per



questo divenne importante poter fissare sulla carta o anche nei versi di una poesia, formule, riflessioni e prescrizioni. Grande ed importante fu l'opera degli amanuensi che consentirono di fissare ed esportare il sapere medico. Ma l'opera della medicina monastica ebbe anche tanti altri meriti legati alle scuole ed alla funzione sociale svolta.

La sempre maggiore complessità delle preparazioni richiese una distinzione tra la figura del prescrittore e del realizzatore. L'ordinanza medicinale di Federico II (1233) stabilì la nascita di una nuova figura professionale: lo spetiale o aromatario. La sua formazione avveniva presso le corporazioni o presso le università con regole diverse da stato

a stato e che divennero uguali solo con l'unità d'Italia.

È molto complesso preparare una medicina con piante medicinali, che sono "miscele di principi attivi vivi e mutevoli". Infatti bisogna attenersi a regole ben precise ed utilizzare un ben precisa parte della pianta, la droga, che va raccolta in un ben preciso momento noto come tempo balsamico, che varia da pianta a pianta, generalmente d'inverno per le radici, in primavera per le foglie e nella tarda primavera per i frutti.

La droga contiene una miscela di principi attivi, il fitocomplesso, che cambia a seconda delle stagioni, a seconda che la pianta debba difendersi dalle muffe o attrarre gli insetti ed è composto da sostanze caratterizzate da una potente azione (alcaloidi ed oli essenziali), colorate (flavonoidi, antociani), vitamine, sali minerali ecc. Una volta scelta la droga viene studiato il fitocomplesso e la tecnica di estrazione più adatta per estrarre i principi attivi senza danneggiarli. Da questo estratto

stante sono state fissate delle norme di buona fabbricazione che sono, in sostanza, regole necessarie per assicurare la qualità delle preparazioni e quindi la loro efficacia e la riproducibilità



degli effetti. Le NBF rappresentano inoltre un importante strumento di garanzia perché consentono anche, in qualsiasi momento di lavorazione, ad ogni singolo componente ed ogni lotto prodotto.

Le piante medicinali sono in commercio come farmaci, preparazioni galeniche e magistrali, integratori alimentari, preparati erboristici ed alimenti. Sono un patrimonio dell'umanità, infatti se uno scienziato sintetizza una molecola nuova questa può diventare sua (copy right ®), ma se uno scienziato scopre le qualità di una pianta medicinale, questa non potrà diventare sua perché è già "patrimonio dell'umanità".

Naturale è sinonimo di innocuo? Sicuramente no. Tante piante sono veramente pericolose ed altre possono interferire con importanti medicine di uso comune. Ma allora quando usare le piante medicinali e quali scegliere? Le piante medicinali in commercio, sono generalmente ben tollerate, e sono adatte ad essere utilizzate nelle piccole patologie, all'esordio.



È poi assolutamente importante utilizzare prodotti di buona qualità e standardizzati. Naturalmente è il caso di chiedere consiglio al medico od al farmacista senza cedere troppo alle lusinghe di certa stampa che vuol far apparire tutto "buono ed innocuo".

Per assicurare una qualità co-

