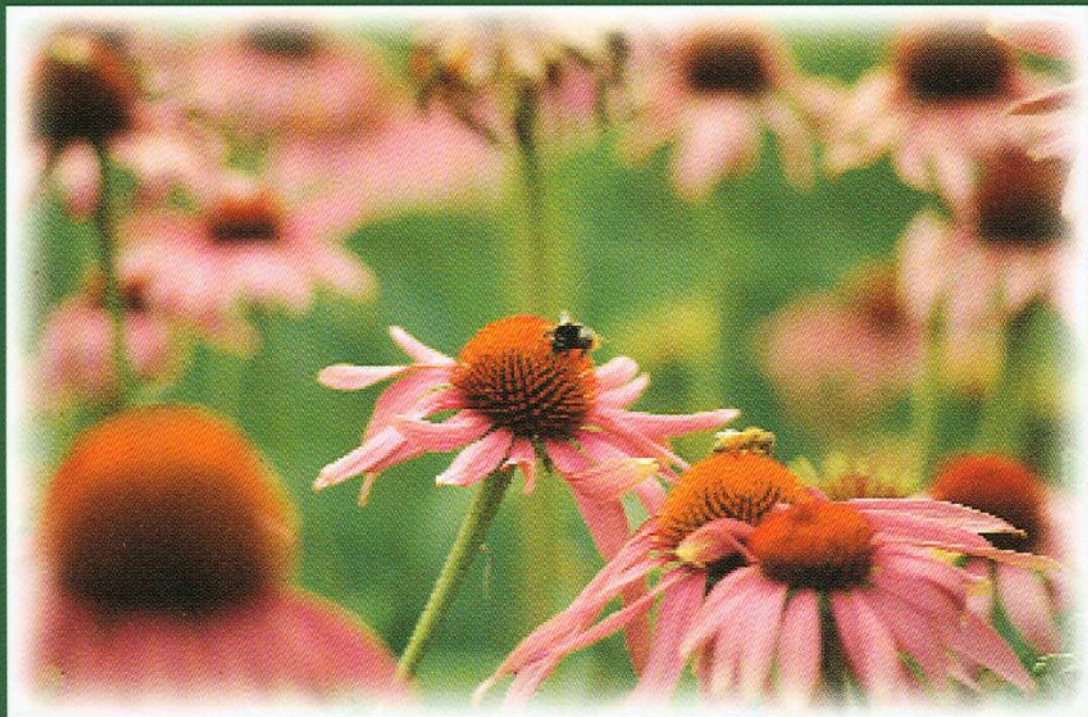


(Natura & Salute)

Douglas Schar

# Echinacea

La pianta che stimola le difese  
immunitarie



tecniche nuove



L'Echinacea è considerata una delle erbe medicinali più popolari del mondo occidentale. Questo gruppo di piante contiene sostanze in grado di stimolare le difese immunitarie, ma quale specie è la più potente, e come deve essere somministrata?

Questo libro si propone di rispondere a queste e ad altre domande rilevanti sull'argomento.

Scritto da un medico specializzato in piante medicinali immunostimolanti, questo libro parla della storia e della scienza dell'Echinacea, con l'obiettivo di fornire al consumatore tutte le informazioni necessarie per effettuare la scelta migliore e per trarne il maggior beneficio.

L'Echinacea è una pianta officinale in grado di:

- interrompere il ciclo delle infezioni batteriche croniche
- contrastare i sintomi iniziali di un'infezione batterica
- accelerare la guarigione di ferite, scottature, punture di insetti e morsi velenosi
- portare sollievo in condizioni croniche come artrite e malattie della pelle

Pur svolgendo un ruolo importante nel lenimento di molti disturbi, l'echinacea può essere ancora più efficace nella prevenzione.

Il libro indica i dosaggi da impiegare in relazione a disturbi specifici, spiega quali preparati cercare e fornisce molti altri riferimenti utili.

E' una guida ideale per coloro che cercano informazioni complete e pratiche sull'uso dell'Echinacea.

# Indice

Introduzione

Ringraziamenti

Nota per i lettori

|   |    |
|---|----|
| 1. La botanica della specie Echinacea   | 1  |
| 2. L'echinacea e la medicina degli indiani del nord America                             | 4  |
| Prime testimonianze   | 6  |
| Storia recente  | 7  |
| Quali specie di echinacea venivano usate come medicinale dagli Indiani del nord America | 9  |
| Quali malanni trattavano gli indiani del nord America con l'Echinacea angustifolia?     | 9  |
| Come veniva usata l'Echinacea angustifolia dagli indiani del nord America               | 10 |
| 3. L'Echinacea angustifolia e la scuola di medicina eclettica                           | 11 |
| Il processo di ricerca e indagine   | 26 |
| Setticemia  | 31 |
| Come agisce l'echinacea   | 32 |
| Un trattamento non tossico  | 34 |
| Infezioni batteriche  | 34 |
| Altre possibilità di applicazione   | 38 |
| Malattie iperimmuni   | 39 |
| Dosaggio  | 40 |
| Portare avanti il messaggio   | 41 |
| 4. L'era moderna: dal 1930 ad oggi  | 43 |

|   |    |
|---|----|
| Un'analisi più approfondita del sistema immunitario               | 45 |
| L'Echinacea angustifolia nell'era moderna                         | 47 |
| Studi riguardanti l'Echinacea angustifolia                        | 47 |
| Studi condotti sulle sostanze trovate nell'Echinacea angustifolia | 50 |
| Lezioni che si possono trarre dalla ricerca moderna               | 55 |
| Echinacea purpurea  | 56 |
| Sistema immunitario   | 57 |
| Studi interpretativi  | 58 |
| Infezioni di natura batterica                                     | 59 |
| Altre malattie infettive  | 60 |
| Cancro  | 61 |
| Cicatizzazione delle ferite                                       | 61 |

|  |    |
|--|----|
| Inflammazioni di natura allergica                              | 62 |
| Lezioni sull'Echinacea purpurea derivanti dall'era moderna     | 63 |
| In conclusione   | 64 |
| Quale specie di echinacea deve essere usata                    | 64 |
| Quali situazioni devono essere trattate con l'E. angustifolia? | 65 |
| Come deve essere usata l'E. angustifolia?                      | 67 |
| <br>   |    |
| 5. Echinacea: una pianta tonica classica                       | 68 |
| <br>   |    |
| Storia delle piante toniche dal 1900 al 2000                   | 72 |
| Che cosa si cela dietro alla riscoperta dei tonici?            | 72 |
| I tonici hanno talenti specifici                               | 73 |
| I tonici immunizzanti  | 74 |
| Problemi che incidono sul sistema immunitario                  | 75 |
| La soluzione   | 78 |
| La vera conclusione  | 79 |
| <br>   |    |
| Indirizzi utili  | 81 |

# Introduzione

365 milioni di dollari USA

Forse penserete che questo importo rappresenti il budget annuo per la gestione di un ministero importante, ma non è così. Si tratta della cifra spesa dagli americani nel 1997 per l'echinacea. E' difficile stimare quanto sia stato speso in Europa per questa pianta medicinale, ma nel mondo occidentale non ci sono dubbi circa il fatto che sia una delle erbe medicinali più vendute. Secondo alcune statistiche, l'anno scorso, l'occidente ha speso quasi un miliardo di dollari in echinacea. Benvenuti nel mondo dell'echinacea. Perfino quelli che hanno poca familiarità con le erbe medicinali ne avranno sentito parlare, e molti ne avranno un flacone nello scomparto delle medicine. L'echinacea ha conquistato di colpo il mondo, e le persone vogliono sapere di più su questa pianta. Il libro che avete fra le mani è lo strumento che vi consentirà di imparare a conoscerla.

A questo punto, e' opportuno che mi presenti. Sono un medico specializzato in piante medicinali immunostimolanti, ossia le piante che migliorano la funzione immunitaria. L'echinacea è fra le piante medicinali che sto attualmente studiando, ed è una delle mie favorite.

Due sono i motivi per cui ho focalizzato il mio lavoro sul sistema immunitario. In primo luogo, ritengo che sia responsabile di gran parte dei disturbi con i quali i medici vengono a contatto quotidianamente. Dall'Aids all'encefalomielite mialgia, dall'artrite reumatoide al lupus, nell'era moderna il sistema immunitario subisce numerosi attacchi e causa sofferenze su vasta scala. In secondo luogo, considerando che la medicina ortodossa offre ben poche alternative per trattare le malattie causate da alterazioni del sistema immunitario, il mondo delle erbe medicinali e' un vero e proprio tesoro per le persone che soffrono dei loro effetti. Le piante come l'echinacea rappresentano una potenziale soluzione per milioni di persone.

Faccio parte di un gruppo di ricerca erboristica chiamato HCR, acronimo di The Herbalist on Columbia Road. Per chi non lo sapesse, la Columbia Road è una strada di Londra. In essa viene allestito un mercato dei fiori di antiche tradizioni. In Columbia Road potete trovare anche la nostra clinica e la nostra farmacia. Se vi trovate in zona, venite a trovarci. L'HCR e' costituito da erboristi, medici, chimici, tossicologi, infermiere e altre figure professionali nel campo della fitoterapia. Passiamo le nostre giornate a studiare le piante medicinali in laboratorio e nella pratica clinica. Il nostro obiettivo e' quello di incentivare la conoscenza relativa alle erbe medicinali e di diffonderla al vasto pubblico. In molti modi, questo libro è frutto del lavoro collettivo svolto nel corso degli anni con l'echinacea; può essere definito come la relazione dell'HCR su questa pianta. Avete fra le mani uno studio realizzato grazie alla collaborazione di esperti provenienti sia dal campo della fitoterapia, sia da quello della scienza in generale.

Quando ho iniziato a scrivere questo libro avevo in mente molti obiettivi.

Il primo era quello di fare chiarezza. L'echinacea è un'erba medicinale estremamente popolare sulla quale circolano molte dicerie. L'argomento è oggetto di una grande disinformazione. Sembra che i consumatori e i professionisti non siano riusciti a porre freno ai malintesi e, poiché sono un accanito sostenitore della precisione e sono un amante delle piante, questo mi infastidisce non poco.

La disinformazione è sempre fastidiosa ma, nel campo delle piante medicinali e della medicina in generale, essa è anche pericolosa. L'echinacea è prima di tutto una medicina, e non vogliamo che le medicine, sia di tipo chimico sia di tipo erboristica, vengano usate in modo scorretto. La mia intenzione è quella di chiarire una situazione che è diventata alquanto confusa, in modo che le persone possano usare queste piante in modo corretto. Spero di riuscire ad esporre i fatti a beneficio del consumatore e del professionista.

Nel bene e nel male, l'industria della fitoterapia non è regolamentata. Ai consumatori non viene offerta alcuna protezione e, di conseguenza, non essendoci nessuno che si occupi dei loro interessi, si devono tutelare da soli. Ma lo possono fare solo se dispongono di informazioni adeguate. Il mio secondo obiettivo è quello di fornire ai lettori le informazioni di cui necessitano per effettuare scelte corrette. Ecco un esempio classico. Secondo la maggior parte degli indicatori a nostra disposizione, la parte medicinale dell'echinacea è la radice. Dal punto di vista storico, la foglia non è mai stata usata in medicina, e alcune recenti ricerche hanno stabilito che il suo potere medicinale è solo marginale. I professionisti del campo preferiscono usare la radice. Eppure, facendo un giro in molti negozi di alimentazione naturale, si può notare che alcuni dei prodotti venduti contengono foglie di echinacea. Per quale ragione? Un motivo, non medico, potrebbe consistere nel fatto che la pianta produce una grande quantità di foglie e poca radice. Le foglie costano poco, mentre la radice non è altrettanto economica. In ogni modo, a prescindere dal motivo, i consumatori hanno bisogno di essere a conoscenza dei fatti, in modo che possano prendere una decisione autonoma. Questo libro si propone di fornire ai consumatori tutti i dati noti riguardanti l'echinacea. Se poi si decide di acquistare prodotti costituiti principalmente da foglie, lo si farà consapevoli del fatto di comprare qualcosa che, tradizionalmente, non viene utilizzato in ambito terapeutico.

### Tre domande fondamentali

Quando penso all'echinacea e a quello che i consumatori dovrebbero sapere, mi vengono subito in mente tre domande: la prima è: "Quale specie di echinacea deve essere usata come medicamento?". Esistono varie specie, ed è necessario sapere quale è la migliore. La seconda domanda è: "Qual è l'uso appropriato dell'echinacea?". Attualmente le persone usano questa pianta per i malanni più svariati, molti dei quali non ne traggono alcun giovamento. Infine, la terza e ultima domanda è: "Come deve essere usata l'echinacea?". Molte persone usano dosi talmente ridotte di questa pianta che l'effetto è assimilabile a quello che potrebbe avere un bicchiere d'acqua. L'echinacea è efficace quando viene usata in dosaggi appropriati. Se volete sperimentare i suoi benefici, dovete imparare a conoscere questa pianta. Ma prima di iniziare, analizziamo più attentamente le questioni poste.

Quale specie di Echinacea deve essere usata come medicamento? Nel mercato contemporaneo, il termine "Echinacea" non si riferisce ad una pianta specifica, ma a un genere o un gruppo di piante. Esistono otto specie di echinacea originaria del nord America: *E. angustifolia*, *E. atrorubens*, *E. levigata*, *E. pallida*, *E. paradoxa*, *E. purpurea*, *E. simulata* ed *E. tennesensis*. Ognuna di queste specie cresce in un'area differente degli Stati Uniti ed è una pianta differente.

Quando acquistate l'echinacea in erboristeria o in un negozio specializzato, generalmente vi viene dato un prodotto costituito da *E. pallida*, *E. purpurea*, oppure *E. angustifolia*. Queste sono infatti le specie che vengono coltivate più comunemente. Alcuni prodotti a base di echinacea non indicano quali specie sono state usate per produrli; nell'acquisto dovrete quindi prediligere quelli dotati di tale indicazione. Anche se queste piante vengono vendute come se fossero intercambiabili, in realtà non lo sono affatto. Quando le differenti specie di echinacea sono state analizzate dal punto di vista chimico, si è scoperto che ognuna di esse contiene un cocktail di sostanze molto diverso. Se la loro composizione fosse la stessa, si potrebbe accettare il fatto che le differenti specie vengano vendute indifferentemente. Ma poiché non è così, devono essere considerate come entità separate. Voi, che siete il consumatore, dovete chiedere: "Quale specie di echinacea è stata usata per realizzare questo prodotto?". Se non vi viene data una risposta, lasciate perdere e recatevi altrove.

A questo punto, la domanda fondamentale è: "Quale specie di echinacea deve essere usata come medicamento?". Per rispondere a questo quesito è mia intenzione presentare i fatti riguardanti le differenti specie in modo da consentirvi di prendere la vostra decisione in modo informato. D'ora in avanti, le differenti specie di echinacea verranno riportate con il nome completo. Come ho detto, le otto specie di echinacea sono piante differenti, e devono essere trattate come tali.

Quali disturbi possono essere trattati con la specie Echinacea? Nella mia farmacia londinese continuano ad entrare persone che cercano questa o quell'erba medicinale. Poiché l'echinacea è una delle più popolari, viene richiesta da migliaia di persone. Prima di vendere un pacchetto di radici di echinacea o un flacone della sua tintura, io domando sempre a che scopo deve servire, e la maggior parte delle volte inorridisco di fronte alle risposte che mi vengono date. Troppo spesso, le intenzioni degli acquirenti risultano essere del tutto fuori luogo.

Volendo effettuare una stima, posso dire che più della metà di coloro che hanno intenzione di usare l'echinacea per un disturbo non ne trarrà assolutamente alcun giovamento. Un vicino in buona fede, una zia o un amico ha detto loro che l'echinacea avrebbe risolto i problemi della cistifellea e, senza indagare oltre, queste persone si precipitano ad acquistarla. Quando entrano nel mio punto vendita cerco di informarle meglio e di indirizzarle verso l'erba medicinale più appropriata. Sfortunatamente, molti negozi non aiutano i consumatori mal consigliati nel loro acquisto e si limitano a vendere loro quello che chiedono, senza indagare oltre. Molte persone stanno usando la medicina sbagliata per il disturbo sbagliato, e questa situazione deve assolutamente essere corretta. Di conseguenza, accertare l'uso appropriato dell'echinacea è un obiettivo importante di questo libro. Esamineremo gli impieghi di questa pianta medicinale, dai suoi albori fino al presente. L'echinacea non è il rimedio per qualsiasi problema. Nessuna pianta medicinale



ha questa caratteristica. Essa cura solo determinati malanni, mentre è del tutto inefficace per altri. La cosa più importante è imparare a conoscerla.

In che modo le specie di Echinacea devono essere usate come medicinale? Quando vi recate in erboristeria o in un negozio specializzato, è probabile che sotto il nome "Echinacea" troviate prodotti realizzati usando la radice, altri usando la foglia, e a volte anche lo stelo. Alcuni prodotti vengono venduti sotto forma di pastiglie, altri in soluzione liquida. Alcuni vi diranno di assumerne 250 mg. Al giorno, mentre altri vi racconteranno di prenderne 1000 mg. al giorno. Le questioni sono quindi le seguenti: "Quanto?"; "Con che frequenza?", "In quale forma?".

A queste domande va data una risposta, prima che vi rechiare in erboristeria per l'acquisto. Vi assicuro che ne vale la pena. Passo le mie giornate a lavorare con un'infinita di piante medicinali e sono in grado di riconoscere una stella quando ne vedo una. Studiare e conoscere l'echinacea ci dota di uno strumento terapeutico estremamente potente. Le medicine funzionano solo se vengono usate correttamente. Se quando avete il raffreddore prendete un farmaco contro la diarrea, non ve ne liberate di certo. Se volete trarre veramente giovamento da questa pianta miracolosa (e lo è davvero), dovete svolgere un po' di compiti a casa.

Ho lavorato con molte piante medicinali che stimolano il sistema immunitario, ma posso dire che i risultati conseguenti all'assunzione di echinacea non sono eguagliati da nessun'altra. Essa offre un'opzione curativa unica, e merita di essere più conosciuta dai consumatori e anche dai professionisti che operano nel campo della salute.

Ai medici di base e ai pazienti di tutto il mondo è stato raccomandato di non prescrivere e di non assumere antibiotici indiscriminatamente. Tutte le strutture sanitarie del mondo hanno comunicato che gli antibiotici devono essere riservati esclusivamente alle situazioni di emergenza. Secondo la mia opinione, l'echinacea può essere usata come soluzione alternativa. Spero che questo libro fornisca a tutti l'informazione necessaria per trarre profitto da questa preziosa pianta.

La medicina sta disincentivando l'uso degli antibiotici, perché la loro assunzione indiscriminata per oltre cinquant'anni ha prodotto una nuova generazione di batteri a essi resistenti. Le parole "ceppo antibioticoresistente" fanno scorrere il terrore nelle vene di molti professionisti operanti nel campo sanitario. Alcune persone si recano negli ospedali con infezioni che, semplicemente, non rispondono all'assunzione di antibiotici, altri lasciano l'ospedale con infezioni sulle quali nessun antibiotico riesce ad avere la meglio, e i medici non sanno che cosa fare. La ricerca che ho effettuato mi ha consentito di scoprire che l'echinacea offre ai medici un'opzione alternativa e un potente strumento terapeutico per combattere i batteri che non rispondono ai trattamenti convenzionali.

I ceppi di batteri antibioticoresistenti rappresentano un grosso problema per il mondo occidentale, che negli ultimi cinquant'anni ha investito quasi esclusivamente negli antibiotici. In molte altre parti del mondo le persone muoiono di infezioni batteriche semplicemente perché non si possono permettere gli antibiotici. Per loro l'echinacea rappresenta un'opzione accessibile. Questa pianta può essere infatti coltivata facilmente in molte aree climatiche, e può essere impiegata sia per prevenire, sia per curare. Purtroppo, per il momento, non è ancora molto utilizzata nei paesi in via di sviluppo. Oggigiorno l'echinacea rappresenta un potente rimedio, e in futuro sarà ancora più importante. Uno dei miei obiettivi è quello di far riflettere le persone su tutte le sue possibili applicazioni. Questo libro si propone di fungere da guida e da fonte ispiratrice.

Ma, prima di iniziare, desidero menzionare un'altra questione importante. Scrivendo questo libro, ho passato in rassegna tutte le fonti d'informazione disponibili

sull'argomento, ma non escludo la possibilità di aver dimenticato qualcosa. Se siete a conoscenza di fatti che non sono stati inclusi in questo libro, vi prego di farmelo sapere. In ogni modo, ritengo che il volume contenga tutte le informazioni necessarie affinché il consumatore possa effettuare un acquisto oculato.

A questo punto, dovrebbe essere chiaro che abbiamo molta strada da percorrere! Probabilmente, quando avrete finito di leggere questo libro, saprete molto di più sull'echinacea di quando lo avete iniziato. Sarete in possesso di tutte le informazioni necessarie per essere consumatori assennati.

Esaminare una pianta medicinale e' sempre un viaggio, e questo libro conduce lontano. La fitoterapia è multidisciplinare e apre una grande quantità di campi scientifici. Essa implica la conoscenza di un po' di botanica, di chimica, di medicina, di storia e altro ancora. A tempo debito, approfondiremo tutte le discipline necessarie per raggiungere l'obiettivo fondamentale di questo libro, ossia comprendere appieno l'echinacea e imparare a usarla in modo efficace e appropriato.

## Ringraziamenti

Desidero dedicare questo libro sull'echinacea a chi mi ha fornito l'assistenza e il supporto necessari affinché esso divenisse realtà. Non è facile lavorare da professionista nel campo della fitoterapia in un mondo che non la accetta e nel quale molti fanno troppo affidamento sulle persone che hanno intorno.

A Paul Johnson, che ha imparato a sopportare i miei alti e bassi e che ormai si lamenta solo di rado.

A Dawn Clarke, che ha lavorato duramente insieme a me, sacrificando la sua vista per completare questo libro.

A Sarah O'Donnell, redattrice di medicina alternativa presso la rivista Prevention. Fin dal nostro primo incontro, Sarah è stata per me fonte di ispirazione e di sostegno e mi ha aiutato a ritrovare la fiducia nell'umanità'.

A mio padre, che mi ha insegnato a guardare oltre le apparenze, a vedere opportunità dove sembrano non essercene, e a indagare su qualsiasi cosa.

A mia madre, che mi ha sempre incoraggiato e assecondato.

Ai membri del gruppo di ricerca erboristica della Columbia Road, Denise Turner, Roz Christensone Stuart FitzSimmons.

Ad Adrian Thornton, per il suo sostegno al gruppo di ricerca erboristica della Columbia Road e per aver creduto in noi prima che vi fosse una ragione fondata per farlo.

Questa è solo una piccola parte delle persone che dovrei ringraziare per aver contribuito alla realizzazione di questo libro, e alla mia carriera nel campo delle erbe medicinali.

## Nota per i lettori

L'obiettivo di questo libro è quello di fornire informazioni riguardo agli usi dell'echinacea nel trattamento di malattie rilevanti. Anche se ho cercato di fornire suggerimenti accurati e pratici, il libro non vuole essere una guida all'autodiagnosi e al trattamento autonomo. Quando si tratta della salute e, in particolar modo, di un problema serio di qualsiasi genere, bisogna essere coscienti che non è possibile sostituirsi a un medico specialista. Alla base di tutti i sintomi persistenti, di qualsiasi natura essi siano, ci possono essere cause che richiedono una valutazione professionale, e non devono essere assolutamente trattate con leggerezza.

Di conseguenza, se state pensando di provare ad usare l'echinacea, è molto importante che prima consultiate il vostro medico di fiducia e che, se state assumendo dei farmaci che vi sono stati prescritti, non li sospendiate.

## La botanica delle specie di echinacea

Quando si prendono in considerazione le piante medicinali è meglio iniziare dal principio. Le piante sono raggruppate in famiglie, proprio come le persone. L'echinacea appartiene a una famiglia nota con il nome di Compositae; per intenderci, si tratta della famiglia delle margherite. La maggior parte delle persone la conoscono perché i suoi membri sono assai comuni nei giardini. Il crisantemo, la margherita, il girasole, il tarassaco (comunemente detto dente di leone) e il cardo appartengono tutti a questa famiglia. Le "composite", come sono chiamate dai botanici, hanno tutte un fiore costruito in modo simile, a forma di calice, attorniato dai petali. La margherita è l'esempio tipico.

La famiglia delle composite non è una famiglia tra le tante: è ricca di piante dotate di proprietà medicinali. Qui di seguito riportiamo un breve elenco di quelle che vengono correntemente utilizzate come medicinali. Sono tutte piante che avrete probabilmente incontrato nei vostri viaggi: arnica, carciofo, cardo dei lanaioli, eupatorio (*Eupatorium perfoliatum*), calendula, camomilla, fanfara, tarassaco, echinacea, cardo mariano.

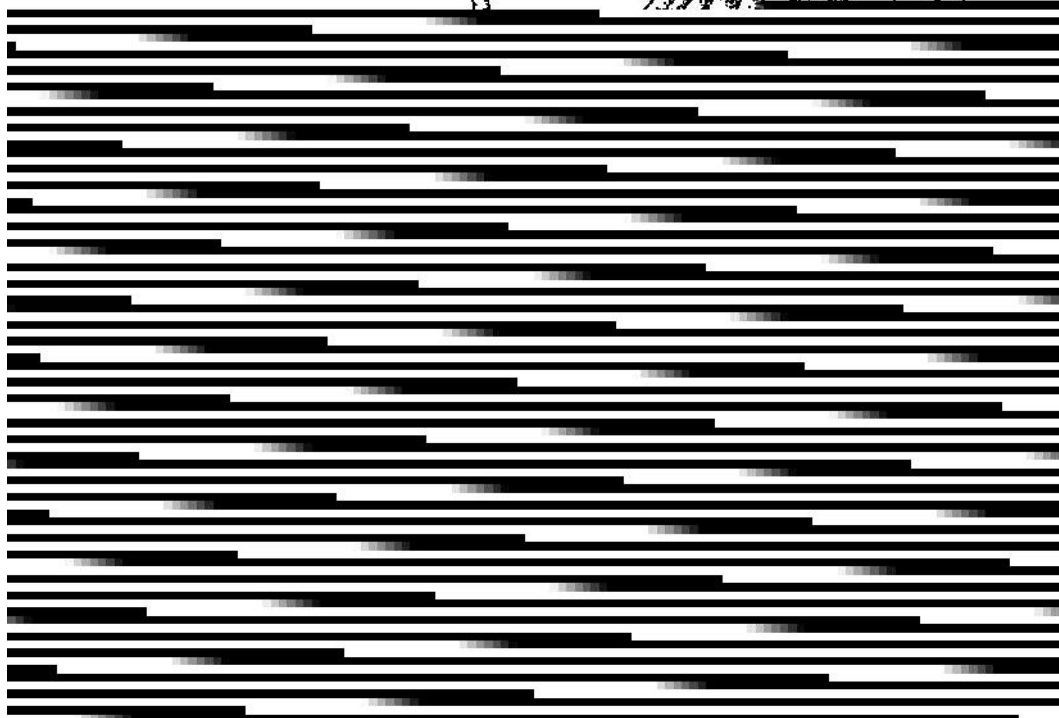
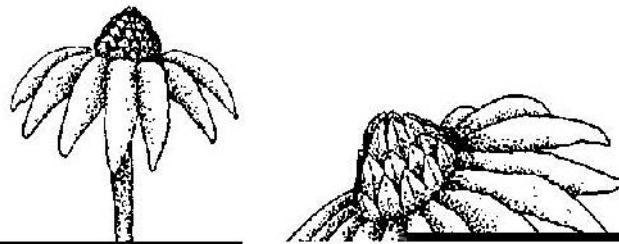
Come i membri delle famiglie umane hanno caratteristiche comuni, anche le piante appartenenti alla stessa famiglia presentano delle analogie. Abbiamo visto che tutte le composite hanno fiori costruiti in modo analogo. Un altro tratto distintivo della famiglia consiste nel fatto che molti suoi membri possono essere usati come medicamento. Per essere più specifici, le composite vengono usate per impieghi simili: calendula, camomilla e arnica vengono usate per accelerare la guarigione. In realtà, tutte le composite sono impiegate per questo scopo. L'elenco seguente mostra su quali organi agiscono le varie piante:

- arnica: muscoli;
- carciofo: fegato;
- cardo dei lanaioli: malattie infettive;
- eupatorio: malattie infettive;
- calendula: pelle;
- camomilla: pelle e intestino;
- fanfara: polmoni;
- tarassaco: fegato;
- echinacea: malattie infettive;
- cardo mariano: fegato.

Oltre ad agevolare la guarigione, le composite vengono usate a scopo preventivo, per impedire che le persone contraggano malattie infettive. Il cardo dei lanaioli veniva usato per prevenire la peste bubbonica, l'eupatorio per scongiurare l'influenza, l'echinacea per non prendere la difterite e il cardo mariano per evitare l'epatite. Alcune ricerche recenti hanno dimostrato che queste piante contengono sostanze che stimolano il sistema immunitario a rinnovare la propria attività. Le cellule immunitarie hanno il compito sia di guarire, sia di combattere le malattie infettive. Le composite sono ricche di sostanze in grado di stimolare il sistema immunitario.

La prossima volta che vi troverete a leggere un articolo sull'uso della margherita per stimolare la guarigione, o per prevenire le infezioni, non vi sorprendete. Tutta la famiglia è stata spesso usata per questi scopi, e la ricerca moderna ha confermato questo uso.

Come è già stato detto, "Echinacea" è un termine generico che indica varie specie di piante endemiche del nord America, ossia che crescono spontaneamente solo in questo continente. Le specie di echinacea endemiche di differenti zone del nord America sono: \*E. angustifolia, E. atrorubens, E. levigata, \*E. pallida, E. paradoxa, \*E. purpurea, E. simulata, E. tennesensis. Le tre specie precedute dall'asterisco sono quelle che si trovano più facilmente in erboristeria, mentre le altre interessano solo gli accademici. A meno che non passiate le vostre giornate ai convegni di botanica, è difficile che ne sentiate parlare.



Echinacea angustifolia, fiore e foglia

Avete già scoperto che molte composite vengono usate per stimolare il sistema immunitario. Fra i membri della famiglia delle composite, le specie di echinacea sono considerate gli stimolanti più attivi del sistema immunitario, e il modo migliore per considerarle consiste nel vederle come fratelli e sorelle provenienti dagli stessi genitori. I fratelli tendono ad avere gli stessi tratti. Possono avere gli stessi capelli o lo stesso colore di occhi. I fratelli e le sorelle possono essere simili, ma possono anche differire gli uni dagli altri. Ebbene, lo stesso vale per le specie di echinacea. Per alcuni aspetti sono simili, per



altri sono differenti; e non sono più intercambiabili di quanto non lo siano un fratello e una sorella.

Ci sono tre punti fondamentali per venire a capo di questa discussione botanica. In primo luogo, molti membri della famiglia delle margherite sono stati usati per molti secoli per favorire processi di guarigione e per proteggere da varie malattie infettive. In secondo luogo, esistono differenti specie di echinacea ed è stato scoperto che esse, come molte piante appartenenti alla stessa famiglia, sono in grado di migliorare la funzione immunitaria. In terzo luogo, anche se, per loro natura, sono simili, le specie di echinacea non sono identiche fra loro. Si tratta infatti di piante differenti.

## L'echinacea e la medicina degli indiani del nord America

Un vantaggio garantito dalla storia consiste nel fatto che non è più necessario dedicare tempo e fatica a inventare di nuovo la ruota. Nella maggior parte dei campi di studio, un attento esame del passato fornisce tutto quello che si ha bisogno di sapere. Molte delle risposte che stiamo cercando possono essere trovate passando in rassegna la storia delle specie di echinacea. Le persone usano da centinaia di anni le specie di questa pianta, e l'esperienza conta molto. Se il vostro obiettivo è quello di imparare quale di esse può essere usata come medicinale, per quali malattie devono essere usate le varie specie, e come deve essere usata una particolare pianta, tenete a mente che in passato altre persone hanno già affrontato queste questioni.

All'HCR passiamo molto tempo ad analizzare gli impieghi delle piante medicinali nel corso della storia. In verità, per essere pienamente convinti dell'impiego di un'erba medicinale, essa deve essere stata utilizzata a lungo. Il fatto di sapere che una pianta è stata usata per secoli per trattare un determinato disturbo dà sicurezza e fiducia nei confronti del rimedio in questione. Il fatto che, per seimila anni, la liquirizia sia stata usata per trattare le infezioni del tratto respiratorio è significativo. Innanzitutto, dice che la liquirizia migliora la funzione respiratoria. Altrimenti, se non avesse funzionato, le persone non l'avrebbero certo usata così a lungo. Inoltre, ci dice che in tutte queste migliaia di anni a chi l'ha usata non è accaduto nulla di male. Nessuno ha sviluppato sintomi preoccupanti. Se la liquirizia fosse tossica, l'uomo se ne sarebbe reso conto anni fa e ne avrebbe abbandonato l'uso. Le piante che hanno una storia alle spalle sono quelle che preferiamo.

I membri dell'HCR sono un po' turbati quando una pianta priva di storia diventa popolare e viene utilizzata diffusamente. Con piante di questo genere non ci sono certezze suffragate dall'esperienza. Hanno effetti collaterali nascosti? Quando le piante non sono state sottoposte al test del tempo, siamo meno inclini ad avere fiducia nei loro effetti. Ciò non vuol dire che le nuove piante non possano avere meriti, ma piuttosto che probabilmente hanno bisogno di essere sottoposte alle intense sperimentazioni cliniche alle quali devono sottostare i farmaci chimici. Il solo fatto di essere "naturali" non le rende sicure. Sicuramente, se state leggendo questo libro, siete interessati alla fitoterapia. Alcune persone, quando si trovano in libreria, scelgono un romanzo, altre scelgono un libro sull'echinacea. Se questo è il vostro caso, è vostro compito passare in rassegna la storia della pianta medicinale che vi interessa. La nostra società ha smesso due generazioni fa di usare le piante medicinali. La maggior parte di coloro che sono interessati alla loro riscoperta non ne sa praticamente nulla e deve partire da zero. I prossimi due capitoli non riveleranno solo i segreti dell'echinacea andati perduti nel tempo, ma insegneranno a ognuno di voi come approfondire la storia di una pianta medicinale. Questa è un'abilità che, di tanto in tanto, vi potrà fare molto comodo.

Riguardo all'uso che gli indiani del nord America facevano delle specie di echinacea, va subito puntualizzato che il quadro che ci è pervenuto è alquanto vago. Molte delle

conoscenze che gli indiani americani avevano accumulato sulle piante medicinali sono andate perdute durante il periodo coloniale. Questo vale sia per le specie di echinacea, sia per tutte le altre piante americane. Gli stessi indiani sono stati pressoché sterminati in seguito alle politiche praticate dai coloni europei che, invece di chiedere loro quali piante usavano come medicinali, hanno passato la maggior parte del tempo a uccidere, a rubare le loro terre e a infettarli con malattie che li decimarono. Il risultato di tutto ciò è che, adesso, sappiamo solo una minima parte di quello che gli indiani sapevano sulle specie di echinacea. Ciononostante, fra la fine del diciannovesimo secolo e l'inizio del ventesimo, una grande quantità di persone di origine europea iniziò a interessarsi alle piante degli indiani del nord America e alle loro possibilità di impiego. Una di queste persone era Melvin Randolph Gilmore. In un lavoro da lui pubblicato nel 1919 troviamo un passaggio che riassume molto bene la situazione:

“Nel periodo successivo all’occupazione del continente nordamericano da parte degli europei non è mai stato effettuato uno studio completo ed esauriente sulla flora, che tenesse in considerazione le conoscenze e gli impieghi delle popolazioni aborigene. Fino a pochi anni fa erano stati fatti pochi studi sulle tribù o sulle regioni fitogeografiche. Erano state effettuate solo alcune ricerche individuali, ma il loro soggetto non ha suscitato un interesse proporzionato a quello di altri studi botanici. Arrivando nel Nuovo Mondo, gli europei non hanno cercato di farsi degli amici presso la popolazione autoctona, o di imparare un uso approfondito delle piante o degli animali indigeni del continente. Si sono invece limitati a sterminare qualsiasi cosa trovavano sul loro cammino soppiantandola con piante e animali ai quali erano abituati a casa loro”.

I coloni europei non erano assolutamente interessati agli indiani del nord America o ai loro usi e costumi. Come il coyote e la lince rossa, gli indiani venivano visti solo come un problema. I coloni non hanno sperimentato le loro medicine prima di iniziare a sterminarli. Molte tribù vennero completamente annientate, altre riuscirono a sopravvivere in parte. Quando gli indiani del nord America scomparirono, scomparì anche il patrimonio di conoscenze che avevano accumulato nel corso dei secoli. Studiare gli usi indiani dell'echinacea significa cercare fra le ceneri di quello che, una volta, era un grande fuoco. Se la tradizione degli indiani fosse stata tramandata, ossia se essi avessero lasciato degli scritti contenenti informazioni sulle loro conoscenze, le conseguenze sarebbero state meno gravi. Sfortunatamente, la loro era una tradizione orale: la conoscenza veniva tramandata da una generazione alla successiva per mezzo della parola. Non esiste alcun libro che racchiuda la conoscenza millenaria degli indiani americani. Quando gli sciamani sono stati uccisi, insieme a loro è morta anche la loro conoscenza.

Spesso, agli indiani che non sono stati uccisi è stata imposta la conversione al cristianesimo dai missionari europei. La situazione venne ulteriormente aggravata dal fatto che i missionari allontanavano gli indiani dai loro guaritori e dai metodi terapeutici della loro tradizione. La ragione che sta alla base di tutto ciò è assai semplice. Nella cultura indiana lo stregone o lo sciamano erano anche maestri spirituali. Ciò fece dei guaritori locali dei nemici dei missionari, che cercarono pertanto di minarne l'influenza sulla gente della loro razza. Un modo per farlo consisteva nello sminuire il valore delle loro conoscenze sulle piante medicinali che prosperavano nelle loro terre. Gli indiani venivano fortemente incoraggiati a ripudiare i loro guaritori e i metodi terapeutici da essi adottati. Per questi motivi, è una vera impresa riuscire a scoprire gli usi indiani delle specie di echinacea antecedenti alla presenza europea.

Per farlo, il ricercatore dovrebbe mettere insieme frammenti di informazioni provenienti da fonti differenti, e questo lavoro di collage ci ricorda quanto sia andato perduto nel corso del tempo. In ogni modo, vengono alla luce alcune linee guida, ma bisogna sempre tenere presente che nel corso della ricerca finiranno per emergere informazioni raccolte dagli europei. Prima di iniziare, desidero menzionare un fatto interessante. Oggigiorno, molti produttori e professionisti ritengono che l'echinacea fosse la pianta medicinale per eccellenza degli indiani del nord America. È opinione comune che fosse una panacea, ma la ricerca fornisce una versione assai differente dei fatti.

## Prime testimonianze

L'Echinacea angustifolia e l'Echinacea purpurea sono le uniche due specie che si possono trovare nelle prime testimonianze storiche coloniali. L'E. purpurea cresce nella costa orientale degli Stati Uniti, mentre l'E. angustifolia prospera a ovest. Non c'è da sorprendersi del fatto che i coloni si imbattono prima nell'E. purpurea, e che essa sia stata la prima specie a essere menzionata nei loro scritti di botanica.

Il primo riferimento alle specie di echinacea si trova in un libro intitolato *Flora Virginica*, pubblicato nel 1762 da L.T. Gronovius e basato sulle osservazioni effettuate sul campo da un botanico britannico di nome John Clayton (1693-1773). Clayton visse per quarant'anni in Virginia, dove ebbe modo di imbattersi nell'E. purpurea. Nei suoi appunti si può leggere che questa pianta veniva usata per trattare le piaghe da sella dei cavalli. Non è noto se questo rimedio fosse riconducibile o meno agli indiani. In ogni modo, è probabile che il suggerimento provenisse dagli indiani abitanti in Virginia, che presto sarebbero stati sterminati. Nella prima fase del colonialismo, i botanici europei dedicarono parecchio tempo a viaggiare e a prendere appunti sulle piante che incontravano strada facendo. Uno dei botanici più importanti dell'epoca era un certo Raffinesque, che prestava molta attenzione alle piante usate dagli indiani americani e agli scopi per i quali venivano impiegate. Nel 1839 Raffinesque riporta che gli indiani Sioux usavano l'E. angustifolia per trattare la sifilide. Questo è tutto quello che dice di questa specie, e il fatto che avesse così poco da dire a proposito di questa pianta medicinale mette seriamente in dubbio la teoria che le "specie di echinacea" fossero la panacea e l'erba medicinale preferita dagli indiani del nord America. Infatti, se fosse stata ampiamente utilizzata, Raffinesque ne avrebbe preso nota, come ha fatto per molte altre piante. Nel 1835 uno scienziato più quotato in questo campo, di nome Riddell, parlò dell'E. purpurea usando queste parole: "Radice spessa, nera, dal sapore molto pungente, aromatica, carminativa, poco conosciuta". Nel 1848 il botanico Asa Gray menziona l'E. purpurea nel suo *Manuale di botanica* e annota che, nella medicina domestica, è conosciuta come un "Sansone nero" ed è usata dai mediconzoli. Ancora una volta, questo appunto non ci dice granché sugli usi delle specie da parte degli indiani americani. La notizia successiva proviene da una fonte piuttosto interessante, quella degli Shaker. Si tratta di una setta di millenaristi americani (fondata nel 1747) in attesa del secondo avvento di Cristo, un culto religioso non convenzionale. I membri originali di questa setta lasciarono l'Inghilterra per fondare delle comuni salutistiche nel Nuovo Mondo. Secondo loro, la vita londinese era dannosa per la salute, ed essi vedevano la frontiera americana come un rifugio dallo smog e dalla sporcizia di Londra. Una volta arrivati nel nuovo mondo, fondarono le comuni che avevano ideato nello squallore delle catapecchie londinesi. In queste comuni, il matrimonio era scoraggiato e la procreazione veniva condannata. Secondo il fondatore, nella copulazione non c'era nulla di

naturale. Le persone passavano le loro giornate a raccogliere piante medicinali e a preparare rimedi. A differenza della maggior parte dei coloni europei, cercavano di convincere gli indiani a insegnare loro quali piante potevano essere usate per scopi terapeutici. Fra le altre cose, gli Shaker tenevano delle annotazioni estremamente accurate, ed esse ci forniscono la chiave di lettura per comprendere come gli indiani americani usassero le varie specie di echinacea e molte altre piante medicinali. Tanto per iniziare, i membri di questa setta usavano l'*E. angustifolia*, che iniziarono a raccogliere e a impiegare in medicina nel 1837. Essi la consideravano un medicinale utile per trattare i disturbi urinari; informazione che sarebbe pervenuta direttamente dagli indiani. Purtroppo, gli Shaker non hanno molto altro da dire al riguardo. Ancora una volta, abbiamo un'indicazione a favore del fatto che l'echinacea fosse la pianta favorita dagli indiani del nord America.

## Storia recente

Al volgere del ventesimo secolo, un gruppo di individui comprese che la cultura degli indiani del nord America era in pericolo. Di conseguenza, si unirono e fecero pressioni sul Congresso affinché istituisse un organismo incaricato di prendere nota delle conoscenze degli indiani prima che fosse troppo tardi e che scomparissero del tutto. In risposta a tale richiesta, il Congresso degli Stati Uniti fondò il Dipartimento di etnologia americana, la cui missione era quella di catalogare il sapere degli indiani del nord America prima che la loro cultura andasse perduta. Alcuni ricercatori si recarono a visitare ciò che restava di quelle che, una volta, erano state grandi tribù per raccogliere tutte le informazioni disponibili. Molto di quello che sappiamo a proposito dell'uso dell'echinacea da parte degli indiani del nord America va ricondotto al lavoro e agli sforzi effettuati dagli etnografi che hanno lavorato a questo progetto.

Melvin Randolph Gilmore è stato uno degli individui che ha visitato gli indiani e ha imparato le loro arti. In un articolo che pubblicò nel 1913 intitolato "Uno studio sull'etnobotanica degli indiani di Omaha" ("A Study in the Ethnobotany of the Omaha Indians"), troviamo dei riferimenti a una delle specie di echinacea usata come medicamento. Le parole di Gilmore sono le seguenti:

"[...] L'Echinacea angustifolia, il cui uso è noto da anni agli indiani delle pianure [...] Fra le piante utilizzate in medicina, una delle più importanti è l'Echinacea angustifolia, chiamata !'n'Shtogahtehi in riferimento al suo impiego contro le infiammazioni degli occhi; chiamata anche mika ega'n'tashi' in riferimento all'uso del suo cono spinoso come cresta da parte dei bambini che giocano. In medicina, veniva usata la radice, macerata e poi applicata come antidoto contro i morsi di serpente, le punture e tutti i disturbi di tipo settico. Veniva applicata sulle mani e sulle braccia degli "stregoni" come anestetico locale per attenuare la sensibilità, in modo che potessero togliere senza battere ciglio pezzi di carne da una casseruola bollente e convincere così gli scettici dei loro poteri. Si distinguevano due tipi: Nuga, maschile, e Miga, femminile; le differenze apparenti consistevano nella dimensione, poiché Nuga era più grande, e la dimensione ridotta, o Miga, veniva considerata la medicina efficace. Un male assai comune fra gli indiani di Omaha sono i disturbi oculari, e per alleviarli venivano impiegati vari agenti, fra i quali la radice dell'Echinacea angustifolia, il cinorrodo della Rosa arkansana, e varie altre piante".

Questo testo è assai rivelatore. Esso ci insegna che la tribù Omaha usava l'*E. angustifolia* per trattare i morsi velenosi, le ferite infette e le infiammazioni oculari. Di tanto in tanto,



questo uso della pianta per trattare le ferite e le infezioni riemerge. Vediamo anche che essa veniva usata per alleviare il dolore provocato dalle bruciature, un uso che, nell'era moderna, è stato del tutto dimenticato (anche se funziona realmente!).

In un altro scritto, "Usi delle piante presso gli indiani della regione del Missouri" ("Uses of Plants by the Indians of the Missouri River Region"), pubblicato nel 1918, lo stesso autore parla ancora dell'echinacea. Nel frattempo, aveva imparato molto di più sull'*E. angustifolia*. Egli ci dice che la pianta era conosciuta alla tribù Dakota con il nome di *Ichalipe-hu*. La tribù Omaha-Ponca la chiamava invece *Mikahi*, che significa pianta pettine. Quando la pianta veniva usata per trattare le affezioni oculari, la stessa tribù la chiamava *Isthagalitehi*. I Pawnee la chiamavano *Ksapitahako*, che significa pianta dalle mani turbinose. Si parla di tre tribù che usano l'*E. angustifolia* come medicinale, assegnandole ognuna un nome differente.

Vale la pena di leggere il resto dell'articolo di Gilmore:

"Questa pianta veniva usata universalmente come antidoto contro i morsi di serpente e di altri animali, punture, o avvelenamenti. Sembra che l'echinacea sia stata usata come rimedio per più disturbi rispetto a qualsiasi altra pianta. È stata impiegata per effettuare suffumigi contro il mal di testa che colpisce le persone e per curare i cavalli. È stata usata anche come rimedio contro il mal di denti; in questo caso, se ne teneva un pezzo sul dente dolorante fino a quando non si provava sollievo, e per sfiammare le ghiandole ingrossate, come nel caso degli orecchioni. Pare che gli impostori immergessero le mani e le braccia nel succo di questa pianta e poi, con grande stupore degli spettatori, prendessero a mani nude un pezzo di carne da un paiolo bollente senza soffrire. Spesso si usava la pianta per rendere la bocca insensibile al calore, in modo da riuscire a tenere in bocca un carbone ardente durante gli spettacoli. Le bruciature venivano curate con impacchi di succo, che dava grande sollievo al dolore, e la pianta veniva usata per effettuare vaporizzazioni che rendessero sopportabile il grande calore".

L'inconveniente di questo testo consiste nel fatto che l'autore ci dice che l'*E. angustifolia* veniva usata da queste tribù più di qualsiasi altra pianta, e poi non ne documenta l'impiego! Gilmore è l'unico storico a riportare che l'*E. angustifolia* veniva largamente utilizzata dagli indiani del nord America.

il prossimo riferimento alle specie di echinacea proviene da un articolo intitolato "Etnobotanica degli indiani Meskwaki" ("Ethno-botany of the Meskwaki Indians") scritto da Huron Smith nel 1928 e apparso in una pubblicazione a cura del Museo di Milwaukee. Un'altra volta, l'*E. angustifolia* viene citata come la specie usata in medicina. Per quanto riguarda gli impieghi a scopo terapeutico di queste due tribù, leggiamo che: "La radice viene usata per curare i crampi allo stomaco e anche per curare gli ascessi. La radice fresca tritata veniva usata dagli indiani Sioux come rimedio contro l'idrofobia, i morsi di serpente e le infezioni in genere". L'autore ci dice che i Potawatami delle praterie usavano la pianta per trattare i disturbi cronici della pelle, noti con il termine di eczema. In un altro testo, "Uso delle piante presso gli indiani Chippewa" ("Uses of Plants by the Chippewa Indians"), scritto da Frances Densmore nel 1928 per il Dipartimento di etnologia americana, troviamo che le tribù Chippewa usavano l'*E. angustifolia* per trattare le malattie dei cavalli, le bruciature e le indigestioni. Le tribù Chippewa vivevano attorno ai grandi laghi. Fino a questo punto, abbiamo appreso informazioni relative alle specie di echinacea grazie alla consultazione di testi. Ma possiamo completare la nostra ricerca, basandoci proprio sui testi in cui non viene menzionata. C'è n'è uno dal titolo "Manoscritto dei nuotatori" ("The Swimmer Manuscript"), un altro documento pubblicato dal Dipartimento

di etnologia americana, che rappresenta un ampio studio sulle pratiche terapeutiche delle tribù Cherokee. È composto da centinaia di pagine estremamente dettagliate. Sembra che i Cherokee abbiano avuto accesso all'E. purpurea nelle aree meridionali degli Stati Uniti, ma nel Manoscritto non c'è neppure un'annotazione riguardo al suo uso come medicamento. Vengono elencati vari preparati per trattare i morsi di serpente, ma l'E. purpurea non è uno di essi. Questa mancanza di menzione suggerisce che l'E. purpurea possa non essere stata considerata un rimedio efficace dagli indiani che occupavano le aree della costa orientale. Purtroppo non sono disponibili altre tracce relative agli impieghi delle specie di echinacea da parte degli indiani del nord America. In definitiva, non è noto se le specie di echinacea fossero o meno un medicamento principale presso gli indiani americani. Potremmo quindi affermare che gli indiani usavano l'echinacea, ma fino a un certo punto. Ma torniamo alle domande iniziali.

### Quali specie di echinacea venivano usate come medicina dagli indiani del nord America?

La documentazione che ci è pervenuta riguardo all'uso delle specie di echinacea da parte degli indiani del nord America assegna un posto d'onore all'E. angustifolia. Sappiamo per certo che gli indiani usavano questa pianta come medicamento. Molti storici confermano questo fatto. D'altro canto, non ci sono testimonianze a favore del fatto che gli indiani usassero l'E. purpurea o l'E. pallida. Quando i coloni si imbarcarono nell'E. purpurea che cresceva liberamente sulla costa orientale, non presero nota del suo impiego come medicinale da parte delle popolazioni indigene. Per esempio, i Cherokee vivevano lungo la costa orientale, ma il Manoscritto del nuotatore, che rappresenta l'autorità nel campo della medicina cherokee, non menziona l'E. purpurea. Ciò fa pensare che questa tribù non la usasse. Ne consegue, che se si vogliono avere suggerimenti dagli indiani del nord America, l'unica raccomandazione concreta riguarda l'E. angustifolia. Molti affermano che tutte le specie di echinacea venivano usate come medicamento dagli indiani americani, ma le tracce lasciate suggeriscono tutt'altro. Le poche testimonianze scritte che menzionano nello stesso passo l'echinacea e gli indiani del nord America si riferiscono all'E. angustifolia. Le tribù che non sono state osservate dettagliatamente possono aver usato le altre specie, ma non lo sapremo mai. L'unica evidenza reale che abbiamo riguarda l'E. angustifolia.

### Quali malanni trattavano gli indiani del nord America con l'Echinacea angustifolia?

L'uso dell'E. angustifolia da parte degli indiani del nord America può essere suddiviso in tre gruppi o categorie principali. Essa veniva vista come un agente in grado di stimolare la guarigione, un antidolorifico e un trattamento per le malattie infettive. La tabella seguente illustra i disturbi che venivano curati con l'E. angustifolia. Alla luce di quanto detto in precedenza a proposito della famiglia delle margherite, gli impieghi come agente curativo e come rimedio contro le malattie infettive non stupiscono più di tanto.

#### Agente curativo

Inflammazioni oculari  
Disturbi oculari  
Morsi di serpente  
Punture  
Ferite infette/infezioni

#### Analgesico

Lenimento del dolore  
provocato dalle bruciate  
Riduzione della sensazione  
di calore  
Mal di testa

#### Rimedio contro

le malattie infettive  
Ghiandole ingrossate  
Orecchioni  
(parotite endemica)  
Rabbia

Eczema  
Bruciatore

Mal di denti  
Mal di stomaco  
Crampi  
Indigestione  
Epilessia

Essi sono in linea con le caratteristiche del resto della famiglia. L'azione dell'echinacea sul sistema nervoso è molto interessante, ed è anche un tratto distintivo della famiglia delle composite. Una tazza di camomilla lenitiva è tra i calmanti più famosi nel mondo occidentale. I coloni appresero che l'E. angustifolia veniva impiegata per curare e neutralizzare le malattie infettive. Essi non parlano, invece, del suo uso come analgesico.

### Come veniva usata l'Echinacea angustifolia dagli indiani del nord America?

I testi a nostra disposizione ci dicono essenzialmente due cose a proposito dell'uso dell'E. angustifolia da parte degli indiani del nord America. La prima è che ne usavano la radice. La seconda è che la usavano fresca. Anche se, in genere, gli indiani erano abituati a raccogliere e a essiccare le sostanze medicamentose, nel caso dell'E. angustifolia si comportavano in modo diverso. Questa pianta veniva estirpata dal terreno e la radice veniva usata fresca. Più precisamente, la radice fresca veniva masticata e poi la poltiglia, o il succo risultante dalla masticazione, venivano applicati localmente. Non abbiamo testimonianze in grado di dirci quante radici venissero usate e con quale frequenza. Di nuovo, possiamo solo lamentarci di fronte al danno inflitto a un intero sistema di pratica terapeutica.

### 3

## L'Echinacea angustifolia e la scuola di medicina eclettica

Anche se, probabilmente, l'echinacea ha iniziato a essere usata migliaia di anni prima che la scuola di medicina eclettica (Eclectic School of Medicine) iniziasse a occuparsene, la sua introduzione nel mondo medico ufficiale, e nel mondo in generale, è stata opera degli eclettici. Questi medici hanno lavorato diligentemente con le varie specie di echinacea e, di conseguenza, le loro opinioni al riguardo sono tenute in grande considerazione da coloro che oggi sono interessati all'uso di questo gruppo di piante. Apprendere quello che c'è da sapere sull'echinacea significa studiare a fondo le pratiche dei medici eclettici e la conoscenza che si sono lasciati alle spalle. Al giorno d'oggi, essi sono la nostra principale fonte di informazione scientifica. Il movimento medico degli eclettici nacque nel 1845 sulla costa orientale degli Stati Uniti, come protesta contro le procedure attuate dalla classe medica di quel tempo. Il suo fondatore e leader era Wooster Beach. Quando il dottor Beach iniziò a esercitare la medicina, le sanguisughe, i salassi, le purghe, la cauterizzazione e i metalli pesanti come il mercurio e il piombo erano assai in voga nel campo medico e venivano considerati veri e propri "strumenti terapeutici". I pazienti venivano abitualmente sottoposti a salassi, ustioni e avvelenamenti, fino a provocarne quasi la morte, nell'erronea convinzione di curarli. Wooster Beach era contrario a queste pratiche che reputava disgustose, perverse e contrarie alle leggi della natura. Egli era convinto del fatto che i medici, invece di provocare ulteriore sofferenza, dovessero lavorare in sintonia con il corpo e con la natura al fine di stimolare la guarigione. Secondo lui ogni medicina o pratica medica che implicasse una diminuzione della forza o del vigore vitale dell'organismo doveva essere evitata. In alternativa a ciò, egli preferiva usare le piante, perché erano delicate e non danneggiavano il corpo. Forte delle sue convinzioni, egli istituì una scuola di medicina che enfatizzava il lavoro in sintonia con la natura invece che contro di essa.

Nel 1840 Wooster Beach esercitava la professione medica a New York, ed è lì che fondò la sua scuola di medicina naturale. Essendo ostile al gruppo di medici radicali che osavano mettere in discussione l'autorità medica del tempo, la comunità medica cercò di ostacolare in ogni modo Beach e i suoi colleghi e di rendere loro la vita difficile. Ben presto, egli e i suoi sostenitori riformisti vennero derisi, insultati e ridicolizzati. Peraltro, a quel tempo, la loro principale battaglia consisteva nell'affermare che il salasso, se praticato in forma estrema, fino a causare quasi la morte del paziente, era contro natura. Alla fine, i medici riformisti persero la pazienza con i loro persecutori e decisero di trasferire la loro scuola nelle remote regioni occidentali, dove nessuna comunità medica poteva infastidire il loro operato. In quel periodo, il nuovo territorio dell'Ohio veniva colonizzato e la terra veniva offerta a tutti quelli che andavano a reclamarla. Wooster Beach ottenne un posto in Ohio dove insieme ai suoi colleghi poteva praticare la medicina nella quale credeva, senza essere molestato. Worthington, Ohio, è stata la prima dimora dei medici riformisti, ed è lì che alla loro medicina venne associato per la prima volta l'aggettivo "eclettica". In breve tempo, l'Istituto di medicina eclettica sarebbe diventato un grande centro di studi. Fortuna volle che l'Ohio fosse la terra d'origine delle tre specie di echinacea menzionate più comunemente, ed è proprio lì che gli eclettici entrarono in contatto con questa pianta.

Come abbiamo visto, le specie di echinacea erano state usate per secoli dagli indiani del nord America per curare numerosi disturbi. Quando gli eclettici giunsero negli Stati centro occidentali, incontrarono persone che dissero loro che queste piante potevano essere usate per trattare casi di malattie infettive, infiammazioni, morsi di serpenti e ferite che stentavano a rimarginarsi. Questi suggerimenti vennero ascoltati con attenzione. Gli eclettici stavano cercando di forgiare un nuovo esercizio della professione medica ed erano alla ricerca di nuove medicine.

Anche se, inizialmente, gli eclettici facevano dell'*E. angustifolia* lo stesso uso che ne facevano gli indiani, con il passare del tempo iniziarono ad applicarla per una vasta serie di altri disturbi, a volte con successo, altre no. Una caratteristica particolare del loro movimento consiste nel fatto che tenevano nota di tutto, scrivevano libri e documentavano con attenzione le conoscenze che avevano acquisito. Nella nostra ricerca relativa agli impieghi delle specie di echinacea dobbiamo esaminare i loro appunti partendo da quelli appartenenti alla fase iniziale del movimento, proseguendo in ordine cronologico. Gli eclettici sono stati i maestri dell'echinacea. Essi hanno lavorato con questa pianta più a lungo è più duramente di qualsiasi altro gruppo di persone nella storia dell'umanità. Studiare i loro scritti e i loro libri è il modo migliore per imparare a conoscere questa pianta officinale. Vale pertanto la pena di passare in rassegna alcuni testi chiave.

Wooster Beach, *The Medical and Botanical Dictionary*, pubblicazione a cura dell'autore, New York 1847.

All'epoca in cui venne pubblicato questo libro, l'echinacea era conosciuta con il nome di *Rudbeckia*, e la troviamo riportata con tale nome. Il dottor Beach elenca quattro varietà di *Rudbeckia*: *R. fuigida*, *R. lancinata*, *R. purpurea* e *R. triloba*. Uno dei problemi che si incontrano nello studio delle erbe medicinali consiste nel fatto che i botanici hanno l'esasperante abitudine di cambiare i nomi delle piante. Le specie di echinacea rientrano in questa categoria. Nel 1874 gli eclettici non si erano stabiliti da molto tempo negli Stati centro-occidentali, e il completo silenzio di Beach riguardo alle proprietà medicinali dell'echinacea ci suggerisce che non avessero ancora appreso le virtù di queste piante. Tutto ciò è sensato. Gli eclettici raggiunsero l'Ohio dopo che la maggior parte degli indiani di quella regione era stata sterminata o si era trasferita altrove. In quell'area cresceva una grande quantità di echinacea. Purtroppo quelli che sapevano come usarla non c'erano più. John King, *The American Eclectic Dispensatory*, Moore, Wilstach, and Keys, Cincinnati 1854.

Uno dei primi testi esaurienti di medicina eclettica, il "*King's Dispensatory*", riporta il primo impiego medicinale dell'echinacea. Il testo, che sarebbe diventato la Bibbia degli eclettici, documenta l'uso che essi facevano dell'*E. angustifolia* per curare i disturbi renali, e dell'*E. purpurea* per curare la sifilide. L'elenco degli impieghi è alquanto breve. In quel periodo, l'echinacea svolgeva chiaramente un ruolo minore nel repertorio di medicinali degli eclettici. In ogni modo, quello che conta è che, inizialmente, usavano entrambe le specie di echinacea. I riferimenti che avvalorano questa tesi sono i seguenti:

*Echinacea angustifolia*. Questa pianta cresce in varie parti degli Stati Uniti, nelle aree umide e boschive, negli angoli paludosi, nei fossati, e così via, fiorendo da luglio fino a settembre. Si raccomanda l'uso di tutta la pianta. Le sue reazioni chimiche, come del resto anche la sua formazione, non sono note. Essa cede le sue proprietà all'acqua.



L'echinacea è un valido diuretico, tonico e balsamico. È utile per combattere molti disturbi delle vie urinarie, ed è altamente raccomandata per la stranguria e per la debilitazione e l'atrofia renale. Va somministrata sotto forma di decotto.

Echinacea purpurea. La *Rudbeckia purpurea* di Linneo, comunemente chiamata girasole rosso, o fiore a cono color porpora (*Echinacea purpurea* di Moenchhausen), ha una radice spessa e nera. Questa pianta cresce prevalentemente nelle praterie e sui pendii occidentali, ma è stata trovata anche negli stati del sud e fiorisce da luglio fino a settembre. La radice ha un sapore molto pungente e, in medicina, è stata comunemente usata con il nome di "Sansone nero". Si ritiene che possa essere impiegata con ottimi risultati nei casi di sifilide.

Anche se l'impiego dell'echinacea da parte degli eclettici era ancora ridotto, possiamo osservare uno sviluppo della loro conoscenza. Per riassumere il resoconto di King riguardo a queste due piante, si può dire che egli raccomanda il loro uso in caso di disturbi delle vie urinarie, carenza di produzione urinaria, disturbi renali, debilitazione e atrofia dei reni, infezioni croniche di origine batterica e sifilide. Al termine della relazione, egli scrive anche: "Entrambe le piante summenzionate meritano di essere studiate in modo approfondito. Da tutto quello che sono stato in grado di apprendere, in quanto all'efficacia come medicamento, l'ultima delle due specie è paragonabile alla stillingia (*Stillingia sylvatica*)". Chiaramente, il buon dottore aveva notato che in queste piante c'era qualcosa di molto speciale.

In ogni modo, questa è una delle prime e ultime volte che possiamo leggere una testimonianza a favore dell'uso dell'*E. purpurea* come medicamento da parte di questo gruppo. Per gli eclettici, queste specie hanno avuto vita breve; infatti, d'ora in avanti, potremo leggere solo dell'uso dell'*E. angustifolia*.

Wooster Beach, *The American Practice Condensed*, Moore, Wilstach and Keys, Cincinnati 1869.

Anche qui, Wooster Beach menziona una delle specie di echinacea, anche se molto brevemente. In questo testo egli parla dell'*E. angustifolia*, e non dedica neanche una parola alle altre specie di cui ha scritto in precedenza. Ecco quello che ha da dire in proposito:

*Rudbeckia laciniata*. Diuretica e balsamica; raccomandata per i disturbi che implicano debilitazione dei reni; somministrare liberamente sotto forma di decotto.

Non c'è niente di nuovo in questo, se non un rimaneggiamento del resoconto di King. È curioso che queste prime documentazioni parlino dell'uso dell'*E. angustifolia* per trattare i disturbi renali. Si tratta infatti di un impiego che non viene sostenuto dai medici moderni che curano con le erbe.

Avvicinandosi all'anno 1885, l'apprezzamento per l'echinacea aumenta.

Quando la popolazione bianca iniziò a spostarsi verso le aree occidentali del nord America, spesso si insediò in luoghi privi dei requisiti minimi per vivere. A ovest i pastori, i medici, gli uomini di legge e gli insegnanti non erano molto rappresentati, e i medici autodidatti erano uomini comuni privi di qualsiasi tipo di istruzione specifica che potevano vantarsi solo di aver assistito per qualche tempo un medico professionista. Comunque sia, in quell'epoca in cui si moriva per una ferita da arma da fuoco, o per le conseguenze del

parto, un cerusico era sempre meglio che niente. Un "medico" improvvisato, Meyer di Pawnee, nel Nebraska, si occupava di diffondere l'impiego eclettico dell'*E. angustifolia*. Anche se non poteva vantare alcun tipo di istruzione nel campo della medicina, e alcuni testi suggeriscono addirittura che fosse analfabeta, lo dobbiamo ringraziare per aver spinto gli eclettici a considerare più seriamente questa pianta. Le righe seguenti sono state estratte da un libro di medicina eclettica scritto dal dottor Felter. Egli narra la storia di come questo "dottore di campagna" fece entrare l'*E. angustifolia* nella pratica eclettica.

“L'introduzione dell'echinacea nella pratica professionale va ricondotta al dottor H.F.C. Meyer, di Pawnee, Nebraska, e al professor John King. Il primo ha usato per molti anni la pianta senza conoscerne la botanica. In una lettera datata 1886 indirizzata al professor King, Meyer gli comunica il suo uso del medicamento, e come lo ha impiegato per oltre sedici anni. Le sue affermazioni su questo rimedio erano basate sull'argomentazione che fosse un "antispastico e un antidoto contro la setticernia". L'entusiasta dottore usava questa pianta in una mistura segreta, contenente anche assenzio, che aveva denominato "purificatore del sangue di Meyer". Fra l'altro, egli afferma che agisse come antidoto contro il veleno di vari insetti e, in particolare, contro quello del serpente a sonagli. Per dimostrarlo, Meyer si è fatto perfino mordere da un serpente a sonagli. Poi ha deterso la parte colpita con una tintura di *E. angustifolia*, ne ha bevuto qualche sorso e si è messo a dormire; al suo risveglio, le tracce di gonfiore attorno al morso erano scomparse!

La seguente serie di disturbi sono quelli per i quali il dottor Meyer rivendica il successo del suo rimedio: febbre malarica, colera, colera infantum, pustole, ascessi interni, febbre tifoide (interna e localizzata nell'addome), mal di gola e ulcerazioni della gola, ulcere non rimarginate, avvelenamento da edera del Canada (*Rhus toxicodendron*), erisipela, favi, punture di api, vespe, ragni ecc., catarro nasale e faringeo, emorroidi, febbri di varia natura, inclusa la febbre tifoide, congestizia e remittente, trichinosi, cefalea nervosa, acne, oftalmia scrofolosa, crosta latte, ustioni del capo ed eczema, coliche equine”.

Fortunatamente, gli eclettici diedero ascolto al messaggio, non si fecero influenzare dal loro scetticismo riguardo al messaggero, e fecero tesoro dell'informazione. Come abbiamo avuto modo di vedere, il dottor King, che era uno dei promotori e sostenitori del movimento, aveva espresso fin dall'inizio il proprio interesse per l'echinacea. Egli non aspettava altro che imparare qualcosa di più su questa pianta, e Meyer gliene diede l'opportunità. Prima di prendere in considerazione quello che Meyer ha detto a proposito dell'*E. angustifolia*, è bene domandarsi da dove avesse tratto l'informazione. Forse avrete notato che egli viveva a Pawnee, in Nebraska. Pawnee è il nome di una tribù di indiani del nord America. Meyer lavorò e visse tra gli indiani nordamericani, e raccomandò di usare questa pianta come facevano gli indiani. In altre parole, Meyer diffuse presso gli eclettici le conoscenze che gli indiani del nord America avevano di questa pianta. Meyer tramandò agli eclettici due informazioni preziose. La prima era che l'echinacea costituiva un trattamento efficace contro le malattie infettive e i morsi e le punture velenose. La seconda era che, nella pratica medica, andava usata l'*E. angustifolia* e non un'altra specie di echinacea. In realtà, Meyer non sapeva quale echinacea stava usando, ma King era una persona molto meticolosa; analizzò il medicamento utilizzato da Meyer e identificò la pianta in questione. Quando si iniziò a fare una distinzione fra le varie specie di echinacea, l'*angustifolia* diventò la varietà prediletta degli eclettici.

I.J.M. Goss, dottore in medicina, *The Practice of Medicine on the Specific Art of Healing*, W. T. Keener, Chicago 1888.

Poco dopo che Meyer era entrato in contatto con gli eclettici, troviamo prove a favore del fatto che egli venne preso sul serio. Nel libro scritto dal dottor Goss leggiamo che l'E. angustifolia veniva raccomandata per trattare due malattie infettive: la rabbia e la sifilide. Inoltre, egli raccomandava di usarla anche per curare i morsi di serpente. Non è un mistero da dove provenissero tali cognizioni. Ecco quello che scrive Goss:

Morso di serpente: "Recentemente sono stato informato dal dottor Meyer di Pawnee City, Nebraska, del fatto che l'Echinacea angustifolia è un rimedio utile".

Piaghe e ulcerazioni: "È uno stimolante alquanto delicato ma, allo stesso tempo, ha un effetto antisettico su piaghe, ulcerazioni ecc."

Sifilide: "Uso l'echinacea con ioduro di potassio, somministrandone un cucchiaino da tè tre volte al giorno. Recentemente ho iniziato a sperimentare l'Echinacea angustifolia e ho scoperto che è un rimedio molto potente ed efficace. Uso la radice fresca schiacciata per realizzare una tintura satura e ne somministro da 30 a 60 gocce tre volte al giorno. Questo rimedio funziona sempre ed è uno degli antisifilitici più attivi ed efficaci".

Rabbia: "Recentemente ho trattato con l'Echinacea angustifolia due casi di persone che erano state morse da un cane affetto da rabbia, e nessuno dei due pazienti ha mostrato alcun segno di idrofobia. In seguito, ho appreso che lo stesso cane morse un altro cane, che non venne trattato, e l'animale morso divenne presto idrofobo e dovette essere soppresso. Indubbiamente, si tratta di un rimedio molto valido per combattere questa malattia, e può essere usato anche a scopo preventivo".

Questo testo dimostra chiaramente che gli eclettici avevano preso sul serio Meyer e applicato le sue conoscenze. Ma fecero anche qualcosa di più che limitarsi a mettere in pratica le informazioni. Infatti, le esplorarono a fondo e le perfezionarono. Ciò viene evidenziato nel primo testo che segue il contatto di Meyer con gli eclettici. Prevalentemente, Goss si limita a ripetere le affermazioni di Meyer. Tuttavia, egli ci fornisce anche un'importante informazione relativa all'uso dell'E. angustifolia, basata sulla sua esperienza personale. Egli ci dice infatti che per realizzare una tintura satura si deve usare la radice fresca. (Le tinture sature sono quelle con una proporzione minima di 1 a 1, se non maggiore. Ciò significa, che sono costituite da una parte di radice di echinacea e una parte di alcol.) Goss dice anche che la tintura satura dovrebbe essere prescritta in grandi quantità: 3 millilitri tre volte al giorno. Il suo messaggio è il seguente: usare l'E. angustifolia in dosi robuste e frequentemente. Quando si cerca di far rivivere la fitoterapia, è importante interpretarla in modo corretto. Questa raccomandazione di Goss di somministrare l'E. angustifolia in dosi robuste e frequenti deve essere recepita.

J.S. Neiderkorn, dottore in medicina, *The Physician's and Student's Ready Guide to Specific Medication*, The Little Printing Company, Bradford, Ohio 1892.

Impieghi medici contenuti nel testo:

Infezioni batteriche acute: difterite, tifo, colera infantum, setticemia. Infezioni batteriche croniche: tubercolosi, sifilide.

Terapeutico: ferite di vecchia data, piaghe.

Neiderkorn descrive l'E. angustifolia come:

"Un'alternativa di grande valore per diatesi tubercolare, sifilide, vecchie ferite e piaghe; un potente antisettico, locale e interno, contro difterite, tifo, colera infantum e setticemia".

Grazie a questo brano scopriamo che gli eclettici stavano sperimentando l'E. angustifolia. Precedentemente, essa era stata usata per trattare la sifilide, un'infezione batterica cronica. Adesso vediamo che viene usata per trattare un'altra infezione batterica cronica, la tubercolosi, e anche una vasta serie di infezioni batteriche acute. Ciò rappresenta un grosso passo avanti nell'uso dell'E. angustifolia e dimostra che, grazie alla sperimentazione e all'errore, gli eclettici stavano raccogliendo informazioni utili su questa pianta.

La necessità aguzza l'ingegno, e in questo caso portò a un ampliamento dell'uso dell'E. angustifolia. Quando gli eclettici giunsero per la prima volta in Ohio, la regione era scarsamente popolata. Gli indiani erano stati sterminati, o si erano trasferiti altrove. Le cittadine stavano appena iniziando a sorgere e contenevano pochi abitanti. Ma questa situazione non durò a lungo. A poco a poco, gli immigranti riempirono la zona. La popolazione crebbe e con l'incremento nel numero di esseri umani crebbero anche le malattie infettive. A quei tempi le fogne non esistevano e i liquami venivano abitualmente gettati fuori dalla finestra.

Nel 1890, la popolazione dell'Ohio era decimata dalla difterite, dal colera, dal tifo e dalle infezioni da streptococco. Gli eclettici si trovarono improvvisamente a fronteggiare le malattie infettive, e dovettero assolutamente trovare rimedi efficaci per combatterle. Per più di quarant'anni avevano usato l'E. angustifolia per curare la sifilide e ne avevano testato l'efficacia, così la applicarono al trattamento dei casi di infezioni batteriche epidemiche, come il colera e il tifo, e scoprirono che funzionava. Iniziarono a descrivere l'E. angustifolia come un antisettico, una sostanza in grado di risolvere le infezioni batteriche.

Nel testo di Neiderkorn leggiamo che la gangrena e la setticemia, che è un'infezione batterica del sangue, venivano trattate con l'E. angustifolia. La vita sulle montagne era molto dura, c'era da condurre il bestiame al pascolo e da lavorare la terra. Le persone si ferivano di frequente e, date le condizioni igienico-sanitarie inadeguate, le infezioni dilagavano. Spesso una semplice ferita portava alla gangrena. In alcuni casi, i batteri si propagavano addirittura dalla ferita al sangue. Prima che venisse introdotto questo nuovo trattamento, scenari di questo tipo portavano spesso all'amputazione, o perfino alla morte. Nel 1892 gli eclettici avevano scoperto che applicando l'E. angustifolia localmente e somministrandola per via interna, si accelerava il processo di guarigione. La pianta rappresentava un trattamento efficace per tutti i casi di infezioni di origine batterica.

Nel manuale del dottor Neiderkorn l'E. angustifolia viene descritta per la prima volta come alterativo. Questo è rilevante, perché testimonia che gli eclettici avevano trovato un altro uso per la pianta. Per spiegare il significato del termine "alterativo" per gli eclettici, possiamo dire che identificava i medicamenti in grado di "alterare" il naturale decorso di una malattia. Quando venivano usati, quello che ci si aspettava accadesse, non avveniva. Ecco due esempi per comprendere meglio l'utilizzo degli alterativi. La sifilide e la tubercolosi sono infezioni batteriche croniche che, se non trattate, conducevano allora generalmente a una morte lenta e dolorosa. Gradualmente, la salute del paziente si deteriorava fino al decesso. Gli eclettici notarono che quando si somministrava l'E. angustifolia, i pazienti si sentivano meglio e miglioravano. L'E. angustifolia alterava il consueto esito delle malattie di origine batterica.

Lyman Watkins, dottore in medicina, *An Eclectic Compendium of the Practice of Medicine*, John M. Scudder's Sons, Cincinnati 1895.

Gli eclettici si avvalevano dell'ausilio di medicamenti specifici, e questo concetto percorre tutto il loro lavoro. Secondo questo approccio, il medico doveva conoscere a fondo i medicamenti che prescriveva, ed essere in grado di determinare quando e se una

medicina era indicata. Anche se questa può sembrare una nozione di senso comune, a quell'epoca molti medici non conoscevano a fondo i loro farmaci e li usavano alquanto indiscriminatamente. Gli eclettici si dedicavano innanzi tutto all'inquadramento degli usi di una pianta medicinale, e nei loro libri si possono trovare svariate "indicazioni specifiche". Ciò significa che avevano studiato la pianta in modo approfondito e che avevano le idee chiare riguardo ai suoi poteri. Nel testo del dottor Watkins troviamo un'indicazione specifica per l'E. angustifolia, da cui si evincono i casi nei quali gli eclettici ritenevano che la pianta fosse specificamente necessaria. Questo importante brano ci mostra la luce sotto la quale gli eclettici vedevano l'E. angustifolia al volgere del secolo e gli impieghi che proponevano:

Diatesi tubercolare e sifilitica, ulcerazione accompagnata da secrezione abbondante, tendenza all'intossicazione sistemica, ulcerazioni e piaghe purulente, diarrea accompagnata da nausea e vomito, suppurazioni profuse e maleodoranti, pelle tendente al purpureo e al bluastro, eruzioni vescicolari, essudazioni viscidose, irritazioni superficiali dolorose, bruciature, alitosi, membrane mucose di colore scuro, salivazione acre e profusa, tendenza alla gangrena e alla necrosi tissutale, debolezza ed emaciazione.

La persona che manifestava questi sintomi era in gravi condizioni di salute. A questi pazienti il dottor Watkins suggeriva l'impiego di E. angustifolia. Non stiamo parlando di banali sintomi come tosse o raffreddore: questi pazienti erano assai vicini alla morte.

Introdurremo ora un concetto importante. Se lasciate un pezzo di carne all'aria aperta, dopo poche settimane sarà sparito. La "natura", sotto forma di mosche, batteri, funghi e altro, lo annienta rapidamente. Il mondo naturale è popolato da organismi che decompongono tessuti organici. Per quanto possa sembrare spietato, ogni giorno questi elementi agiscono anche su ognuno di noi. Quando siamo in buona salute, la nostra energia e vitalità hanno la meglio. Tuttavia, quando la salute o la vitalità diminuiscono, i malanni iniziano a comparire.

In questa "indicazione specifica" lasciataci dal dottor Watkins vediamo che gli eclettici sapevano che, quando il corpo non era più in grado di sconfiggere gli elementi della natura, doveva essere impiegata l'E. angustifolia.

Anche se questo può sembrare alquanto bizzarro, è probabile che lo abbiate sperimentato personalmente. Se siete deboli, stanchi, sommersi dal lavoro e stressati, il corpo non è in grado di combattere le malattie. Inoltre, potete aver conosciuto persone in precarie condizioni di salute. Fu una situazione del genere, l'individuo è bersaglio dell'attacco di batteri e virus. Ebbene, è proprio quello che gli eclettici constatavano con i loro pazienti e, quando il corpo non era più in grado di resistere, somministravano loro l'E. angustifolia. Avevano infatti scoperto che essa stimolava il benessere in declino. Uno stimolante salutare e vitalizzante ha molti impieghi, come avrete modo di scoprire nel corso del libro.

H. T. Webster, *Dynamical Therapeutics - A work devoted to the Theory and Practice of Specific Medication with special references to the newer remedies*, seconda edizione 1898. Impieghi medici contenuti nel testo:

Infezioni batteriche acute: colera infantum, colera, difterite, dissenteria, erisipela, tonsillite follicolare, peritiflite, setticemia, febbre tifoide (fase settica), tifo.

Infezioni batteriche croniche: febbri intermittenti, remittenti e croniche; sifilide.

Infezioni da protozoi: malaria, giardia.

Infezioni virali: morbillo, vaiolo, rabbia.

Avvelenamento: punture di ape, intossicazione da Rhus tox., morsi di serpente, altre cause.

Terapeutico: bolle, favi, foruncoli, gangrena, emorroidi, cavità purulente, ulcerazioni alle estremità inferiori, ulcerazioni della gola.

Malattie autoimmuni: tendenza alle irritazioni cutanee.

In questo testo classico, il dottor Webster, uno degli eclettici più rinomati, elenca l'E. angustifolia come una delle sue medicine preferite e quella che, secondo lui, è più dinamica:

Questo rimedio promette di soddisfare uno degli scopi più importanti della sua classe. Anche se è relativamente nuovo, si è guadagnato il rispetto di una vasta schiera di eclettici come correttore degli stati degenerativi del sangue, per i quali i rimedi ordinari hanno fallito miseramente.

Il libro del dottor Webster è interessante, poiché cita anche altri medici eclettici. Esso ci apre una finestra sull'uso molto allargato dell'E. angustifolia da parte degli eclettici. Prima abbiamo parlato degli usi dell'E. angustifolia nella battaglia contro i batteri. La casistica del dottor Webster rappresenta un'ottima opportunità per imparare qualcosa di più su questa pianta medicinale e dimostra la sua vasta possibilità di applicazione.

#### Morsi di tarantola

Nel 1890, un allevatore della contea di San Bernardino si presentò da me dopo che era stato morso a una mano da una tarantola. Il morso risaliva a più di un mese prima ed era trascorso quindi molto tempo da quando gli effetti del veleno si erano manifestati localmente. In corrispondenza della prima falange, il dito medio della mano destra presentava un'ulcerazione purpurea e necrotica, della dimensione di una moneta, e tutto il dito era molto gonfio e appariva bluastro. Tutta la mano era arrossata ed edematosa, e il paziente appariva emaciato e spossato dagli effetti del veleno. Il suo medico di fiducia aveva trattato il caso fin dall'inizio, ma niente di ciò che aveva somministrato al paziente aveva sortito alcun beneficio.

Perciò somministrai l'agente singolarmente, in modo da lasciarlo agire indisturbato. Il giorno seguente rimasi sorpreso di constatare l'evidente miglioramento e, nel giro di una settimana, l'infiammazione era scomparsa completamente e l'ulcerazione era quasi invisibile. Tutti gli aspetti maligni del caso erano scomparsi e il paziente si ristabilì completamente.

#### Setticemia

Mi venne sottoposto un caso di setticemia. Si trattava di un uomo di sessanta cinque anni. Due dottori avevano rinunciato a curarlo. Ero alquanto propenso a seguire il loro esempio, ma pensai che fosse un buon caso per testare l'Echinacea angustifolia. Esaminando il paziente rilevai una grande quantità di carne necrotica fra le ossa del metacarpo del dito indice e del pollice della mano destra. Alzandolo, l'osso del metacarpo ricadeva inerme, poiché entrambi i muscoli, estensore e flessore, avevano ceduto. L'uomo appariva molto debole e mostrava i caratteristici sintomi di un grave avvelenamento, così abbandonai l'idea dell'amputazione e applicai localmente l'Echinacea angustifolia, diluendola nella proporzione 2:1. Gliene somministrai anche un poco per via interna. Alla fine della settimana il paziente era già fuori dal letto.

L'altro giorno entrò nel mio ufficio ed esibì la sua mano. Adesso l'aspetto era uniforme e il vuoto si era riempito di carne sana, l'osso era visibile solo in un piccolo punto, i bordi della ferita erano contratti e coperti di pelle sana. Molte volte durante il trattamento sospesi la

somministrazione del medicamento per via interna, ma ogni tentativo in questo senso veniva seguito da un peggioramento.

Il dottor Webster scoprì che perfino le ferite molto infette potevano guarire, se trattate con impacchi a base di *E. angustifolia*. Egli descrive anche tre casi di gangrena risolti grazie a questa pianta. Per sottolineare la rilevanza di questi casi, si deve sempre ricordare che, a quell'epoca, non esistevano gli antibiotici. Le ferite gangrenose portavano inevitabilmente all'amputazione o alla morte. Quando si passano in rassegna le condizioni di vita dell'Ovest -serpenti velenosi, ragni, scorpioni, malattie infettive -si può comprendere facilmente quanto fossero disperati coloro che vi giunsero. Uno degli esempi migliori per farsi un'idea dei pericoli della frontiera è fornito dall'edera del Canada (*Rhus toxicodendron*). Si tratta di una pianta dall'aspetto gradevole, con verdi foglie lussureggianti, che cresce in un habitat cespuglioso. Basta appoggiarsi alla pianta e la pelle si arrossa, si infiamma e duole terribilmente. In pochi giorni si sviluppano pustole che iniziano a trasudare. In seguito, si forma una ferita aperta che si chiuderà difficilmente dopo settimane. Nei casi studiati da Webster troviamo riferimenti all'uso dell'*E. angustifolia* per trattare l'avvelenamento provocato da questa pianta. Ecco un esempio:

Recentemente, ho iniziato a usare l'*Echinacea angustifolia* in un grave caso di avvelenamento da edera del Canada, che talvolta può portare a gravi conseguenze. Un anno fa il paziente, un giovane che era abituato ad andare in montagna con i cani per cacciare le lepri, cadde in un cespuglio di questa pianta. Le parti colpite si irritarono moltissimo ed egli fu costretto a mettersi a letto soffrendo per le bruciature e il prurito che provava in tutto il corpo. Anche il suo viso si era gonfiato a dismisura, rendendolo praticamente irriconoscibile. La stagione successiva egli andò di nuovo a caccia e, ancora una volta, si avvelenò con la stessa pianta, ma questa volta fu confinato a letto solo per una settimana. In questa occasione, l'*echinacea* venne usata più volte al giorno sia per via interna, sia sotto forma di impacchi. Da allora, egli è stato esposto allo stesso agente e ha mostrato di essere completamente immune agli effetti venefici della pianta.

Questo caso ci ricorda che uno dei primi impieghi dell'*E. angustifolia* era nel combattere l'avvelenamento in senso lato. Quando un serpente a sonagli, uno scorpione o una pianta velenosa inietta il suo veleno nel corpo, esso uccide i tessuti con i quali viene in contatto. Il risultato è una necrosi dei tessuti attorno al punto che è stato a contatto con la tossina. Se la cute gangrenosa si trova sul dito, la situazione non è molto grave, ma se si trova sulla pancia, la gravità della situazione è evidente. Gli eclettici notarono che, se nei casi di morsi o di sfregamenti velenosi veniva usata l'*E. angustifolia*, non sopraggiungeva la gangrena. Anche se non riuscivano a comprendere come agisse, non se ne preoccuparono e continuarono a impiegarla. Era un rimedio efficace e ciò era sufficiente.

#### Difterite

Uno dei primi impieghi dell'*E. angustifolia* da parte degli eclettici è stato quello contro la difterite. La difterite è provocata dal batterio *Cornebacterium diptheriae* e, generalmente, si presenta inizialmente come un semplice caso di tonsillite, ma presto peggiora e degenera, non appena il batterio inizia a produrre sostanze tossiche che danneggiano le cellule del corpo.

Questi agenti tossici attaccano prima il sistema nervoso e poi tutte le altre cellule del corpo, con esito mortale. Webster riporta numerosi casi clinici di questo genere, alcuni

suoi e altri di colleghi, che confermano l'effetto positivo dell'E. angustifolia contro l'infezione di natura difterica.

Il dottor Hayes di Denver, Colorado, riferisce di sei casi di difterite maligna curata con questo agente [...] Il primo lo aveva considerato senza speranza, e aveva già informato i parenti del paziente ma, con suo sommo stupore, il paziente, una ragazzina di dodici anni, si rimise in soli quattro giorni dopo essere stata trattata con l'Echinacea angustifolia. Il trattamento consisteva in un'inalazione a base di olio d'eucalipto evaporato in acqua bollente.

Ho usato questo rimedio con pieno successo per curare un caso di difterite apparentemente disperato. In altre circostanze, mi sono trovato di fronte a un brutto caso di setticemia che si manifestava con marcata spossatezza, trasudazione e formazione di membrane necrotiche. Il paziente venne trattato con l'Echinacea angustifolia, ma morì a causa di una alimentazione scorretta. Un altro caso particolarmente grave si rimise immediatamente dopo l'impiego dell'Echinacea angustifolia e, un altro ancora, venne trattato con il medicamento per svariati giorni; purtroppo l'intervento non fu abbastanza tempestivo e il paziente morì a causa del blocco delle vie respiratorie da parte dell'essudato [...] Questi quattro sono i soli casi che ho potuto incontrare leggendo le relazioni e questo scritto, ma grazie a questa limitata esperienza mi sono potuto formare un'opinione molto favorevole riguardo a questo rimedio.

A questo punto, gli eclettici sapevano che il germe della difterite uccideva, poiché produceva il "veleno" o la tossina che provocava l'insorgere della malattia. Dato che l'E. angustifolia si era rivelata così efficace in altre forme di intossicazione, gli eclettici iniziarono a impiegarla anche per trattare la difterite.

Webster raccomandava l'E. angustifolia anche nei casi di febbre tifoide, che è una malattia infettiva diffusa dai parassiti del pidocchio umano e che all'Ovest rappresentava una malattia mortale. Il batterio determinava l'insorgere di febbri estremamente elevate che, nei giovani, sempre che sopravvivessero, potevano compromettere l'attività cerebrale. Gli eclettici scoprirono che, impiegando l'E. angustifolia, la temperatura calava. Iniziarono quindi a usare la pianta per trattare varie malattie infettive che interessavano il tratto digerente, inclusa la guardia (nota anche come febbre purpurica delle Montagne Rocciose), il colera e la dissenteria, facendo inghiottire al paziente quanta più E. angustifolia fosse possibile. Per poter apprezzare appieno questi impieghi della pianta, l'infezione del tratto digerente deve essere vista nel suo vero contesto. La febbre delle Montagne Rocciose, il colera e la dissenteria erano malattie potenzialmente mortali, specialmente per i bambini. Il potere dell'E. angustifolia di salvare le vite dei bambini fece sì che gli eclettici le dedicassero particolare attenzione.

#### Sifilide

La sifilide si trasmette attraverso il contatto sessuale, ed era una malattia assai diffusa nella prateria. Gli eclettici curavano i padri, le madri e i bambini che soffrivano di sifilide. A differenza delle malattie di natura batterica che abbiamo preso in considerazione fino a ora, questo batterio ha bisogno di tempo per uccidere il paziente. Si manifesta inizialmente con eruzioni cutanee e, con il passare del tempo, attacca tutto l'organismo, inclusi il cervello, il cuore e le ossa. Se non viene curata, questa malattia intacca tutti gli organi del corpo umano.



Quando Webster iniziò a usare l'E. angustifolia, essa veniva usata già da tempo per trattare la sifilide, e quando le sue osservazioni personali confermarono il valore di questo medicamento, egli non esitò a sostenere il suo impiego:

Il dottor Goss attribuisce molto valore a questo agente nella cura della sifilide, sia nello stadio secondario sia in quello terziario. A quel tempo, gli antisifilitici erano molto scarsi e, generalmente, alquanto poco affidabili, e valeva quindi la pena di investigare a fondo sui meriti di questa nuova acquisizione.

Harvey Wickes Felter, dottore in medicina, Syllabus of Eclectic Materia Medica and Therapeutics, realizzato sulla base di estratti di scritti di P.J. Locke, edito da H. W. Felter con supplementi farmacologici, seconda edizione, Scudder Brothers Company, Cincinnati 1901.

Impieghi medici contenuti nel testo:

Infezioni batteriche acute: difterite, setticemia, meningite spinale, febbre tifoidea.

Infezioni batteriche croniche: tubercolosi, sifilide.

Terapeutico: affezioni del cavo orale e della gola, ulcerazioni croniche.

La guida alle piante medicinali del dottor Felter estende le applicazioni dell'E. angustifolia e offre alcune regole specifiche per il suo impiego. Felter è "innamorato" di questa pianta medicinale:

Questo rimedio è uno dei più importanti, poiché è sia alterativo, sia antisettico. Viene usato in molti disturbi a carico del sangue, come la sifilide, la scrofola (linfadenite tubercolare) e le ulcerazioni croniche. È uno dei rimedi più affidabili per trattare la setticemia.

La radice fresca grattata e somministrata liberamente è il trattamento usato dagli indiani Sioux contro i morsi di serpente. È un rimedio valido anche per la febbre tifoide, la difterite, la meningite spinale e le affezioni del cavo orale e della gola [...] Il dosaggio di questo medicamento varia da due a dieci gocce del preparato specifico.

È opportuno fare a questo punto due aggiunte al nostro elenco di malattie batteriche trattate con l'E. angustifolia, una acuta e una cronica. La prima riguarda la meningite spinale, che costituisce ancora oggi una patologia molto grave. In questa infezione acuta, i batteri si spostano nelle meningi, nel midollo spinale e nel cervello. Quando i batteri invadono il sistema nervoso centrale, insorgono gravi problemi che possono avere esito fatale. È sorprendente scoprire come l'E. angustifolia sia in grado di influire su questa grave malattia che, ancora oggi, è portatrice di morte. La seconda malattia batterica riportata dal dottor Felter è la tubercolosi, che provoca una pericolosa condizione nota con il termine di scrofola e che, quando entra nei linfonodi, come spesso accade, viene descritta anche come tubercolosi in fase terminale. Gli eclettici scoprirono che l'E. angustifolia migliorava questa infezione batterica di natura cronica ed era in grado di alterare il suo corso. Il dottor Felter sostiene l'opportunità di trattare le ulcerazioni croniche con l'E. angustifolia. Ciò è molto interessante per chi si interessa di erbe curative. Prima abbiamo letto che l'E. angustifolia veniva usata quando la salute veniva meno e gli "elementi naturali" entravano nel corpo per danneggiarlo e distruggerlo. Il manifestarsi di ulcerazioni croniche denota la presenza di seri problemi di salute, e rivela che il corpo non è più in grado di venirne a capo.

Gli anziani e coloro che sono costretti a stare a lungo a letto sviluppano spesso delle ulcerazioni, chiamate anche piaghe da decubito. Ancora una volta, leggiamo che l'E. angustifolia può essere usata per stimolare il processo di guarigione di un corpo debilitato. Ancora una volta, il dottor Felter sottolinea il fatto che l'E. angustifolia è la pianta da impiegare:

L'echinacea specifica è composta dalla radice raccolta nella regione a ovest delle Montagne Rocciose (angustifolia). Dal punto di vista materiale, questa specie differisce da quella che si può trovare nelle zone più orientali (purpurea). Ha poco sapore, ma lascia in bocca e sulla lingua una sensazione di pizzicore.

L'echinacea provoca un eccessivo flusso di saliva e di traspirazione.

Un altro dettaglio importante contenuto in questo brano consiste nel fatto che, se preparati correttamente e attivi dal punto di vista medico, i medicamenti a base di E. angustifolia, devono lasciare in bocca una sensazione di pizzicore. Gli eclettici scoprirono che, quando questa sensazione era presente, il medicamento funzionava, mentre quando era assente, non aveva alcun effetto. Alcuni medici raccoglievano personalmente l'E. angustifolia, mentre altri dovevano affidarsi a fornitori. In ogni modo, la pianta doveva essere fresca.

Felter dimostra per l'E. pallida la stessa diffidenza manifestata nei confronti dell'E. purpurea. Neanche questa specie infatti provoca, all'assunzione, la sensazione di formicolio in bocca tipica dell'E. angustifolia. Le due specie vengono quindi entrambe scartate. Ringraziamo Felter per aver risposto a una delle nostre domande.

F.J. Peterson, dottore in medicina, *Materia Medica and Clinica I Therapeutics*, pubblicazione a cura dell'autore, Los Olivos, California, 1905.

Impieghi medici contenuti nel testo:

Infezioni batteriche acute: appendicite, difterite, meningite cerebrospinale, colera infantum, colera, diarrea, erisipela, gonorrea, polmonite, febbre puerperale, febbri settiche, setticemia, setticemia da aborto, setticemia da parto, tonsillite, febbre tifoide.

Infezioni batteriche croniche: tubercolosi, sifilide acuta, sifilide cronica.

Malattie virali: catarro, morbillo, catarro nasale, rabbia, vaiolo.

Terapeutico: bolle, favi, ferite da dissezione, infiammazione dell'uretere maschile e femminile, infiammazioni vaginali, piaghe, cicatrici postoperatorie, ulcerazioni, ulcerazioni della gola.

Malattie autoimmuni: eczema, malattie della pelle di origine sistemica.

L'Istituto di medicina eclettica era sempre situato in Ohio, ma poiché ne uscivano sempre più diplomati, la sua influenza si diffuse in tutto il paese. Un medico eclettico di nome Peterson si era trasferito sulla costa occidentale, ma nel paese c'erano ormai migliaia di medici eclettici, tutti a conoscenza delle virtù dell'E. angustifolia. Ecco il verdetto del dottor Peterson riguardo alla pianta:

Il rimedio può essere impiegato per tutte le condizioni degenerative del sangue. Esso ha un effetto alterativo e ristoratore sui tessuti, accelera il ricambio metabolico e ha proprietà marcatamente antisettiche. Per questo motivo, la portata della sua utilità è assai ampia e abbraccia sia le affezioni acute, sia quelle croniche.

Non esistono parole più vere di queste. In questo testo sono analizzate altre malattie batteriche e virali trattate con l'E. angustifolia. Vediamo anche che veniva usata per guarire le cicatrici postoperatorie e, soprattutto, le ulcerazioni croniche. Il fatto che adesso l'E. angustifolia venga usata per trattare le malattie croniche della pelle come gli eczemi è molto interessante. La chiave per studiare la fitoterapia consiste nello sviluppare un occhio attento per gli indizi importanti. Peterson suggerisce l'uso dell'E. angustifolia, "somministrata in buone dosi", ossia che non siano minime, moderate o medie, ma sostanziali. In poche parole, se volete usare l'E. angustifolia, dovete usarla in dosi massicce.

Peterson propone anche un nuovo uso dell'E. angustifolia. Egli dice infatti che può essere usata per trattare i disturbi cronici della pelle. Precedentemente abbiamo letto del suo impiego per curare le ferite e le piaghe, ma questo uso è differente. Qui egli parla di usarla per combattere malattie come l'eczema. L'eczema è causato da un sistema immunitario eccessivamente attivo, una situazione nella quale quest'ultimo reagisce in modo esagerato.

Peterson ci lascia anche indicazioni specifiche, poiché raccomanda l'uso dell'E. angustifolia in dosi ridotte per i disturbi di tipo cronico, e in dosi più massicce per le forme acute. In entrambi i casi, è raccomandato l'impiego di una tintura satura a base di radice fresca.

Ricordate sempre che una tintura satura è composta da una parte di radice di echinacea e una parte di liquido.

Contro i morsi velenosi di serpenti a sonagli, tarantole, vespe ecc., somministrare da 1/4 a 1/2 cucchiaino da tè ogni quarto d'ora o ogni mezz'ora, finché il paziente non avverte sollievo. Poi continuare il trattamento con dosi minori somministrate a intervalli di tempo più lunghi. L'echinacea può anche essere applicata pura o in una soluzione variabile, a seconda della gravità del caso, dal 25 al 50% sulla parte dolente. Il dosaggio medio di echinacea da somministrare varia da 5 a 10 gocce 3 o 4 volte al giorno, ma nei casi gravi e in presenza di forme di setticemia in seguito a morsi o punture velenose, deve essere usata in dosi più massicce e a intervalli di tempo ridotti. Localmente può essere usata pura o in una soluzione dal 25 al 50%.

A.F. Stephens, dottore in medicina, *The Essentials of Medical Gynecology*, Scudder Brothers Company, Cincinnati 1907.

Con il propagarsi del movimento eclettico, i medici riformisti iniziarono a specializzarsi in campi come la ginecologia e la pediatria. Nei testi medici che pubblicarono su soggetti specifici, l'E. angustifolia emerge continuamente in relazione a una grande varietà di scopi. Storicamente, le donne hanno sempre fatto ricorso all'aborto, e quando questa pratica non era ancora legale, il suo esercizio ha portato a risultati disastrosi. Innumerevoli donne sono morte in seguito ad aborti mal eseguiti, spesso perché i batteri si erano diffusi nell'utero, facendo insorgere infezioni letali. L'E. angustifolia veniva utilizzata per salvare le donne che erano state sottoposte ad aborti eseguiti male. Il dottor Stephens la raccomanda in tutti i casi nei quali insorge un'infezione di tipo ginecologico. Ciò è estremamente importante perché, ancora oggi, queste infezioni sono fonte di problemi.

Harvey Wickes Felter, *King's American Dispensatory*, Ohio Valley Company, Ohio, Cincinnati 1909.

Impieghi medici contenuti nel testo:

Infezioni batteriche acute: infezioni sistemiche, febbre puerperale, setticemia, scarlattina.  
Infezioni del tratto digerente: colera infantum, colera, difterite, diarrea, tifo, tifomalaria.  
Infezioni della gola: ascesso peritonsillare, infezioni da streptococco, tonsillite.  
Infezioni dell' apparato riproduttivo: gonorrea, infiammazione della gonorrea, mastite, leucorrea, leucorrea con secrezioni maleodoranti, ulcerazione dell' ostio dell' utero, salpingite purulenta, vulvite eritematosa o erisipelatosa.  
Infezioni dell' apparato respiratorio: superficie delle mucose ulcerata con colorazione scura, forme di debilitazione, affezioni catarrali di nasofaringe e naso, affezioni catarrali del tratto respiratorio, bronchiti, gangrena polmonare, polmonite tifoide, ascessi tubercolotici, empiema con gangrena.  
Infezioni della pelle: erisipela con ulcere necrotiche.  
Infezioni batteriche croniche: sifilide, ulcerazioni sifilitiche della bocca, della gola e della lingua, tubercolosi, diatesi tubercolare, consunzione di natura tubercolare.  
Infezioni virali: varicella, influenza epidemica, influenza, morbillo, rabbia, vaiolo.  
Infezioni da protozoi: malaria acuta, malaria cronica, guardia.  
Avvelenamento: punture di vespe e di api accompagnate da gonfiore e da dolori, morsi di serpente, morsi di tarantola.  
Terapeutico: apparato digerente, dispepsia fermentativa, alito cattivo, catarro duodenale, indigestione intestinale accompagnata da dolori e debilitazione, stomatite ulcerativa, stomatite del lattante, dispepsia.  
Pelle: gonfiori flemmonosi, vecchie ferite, ferite da dissezione, cicatrici postoperatorie, dermatite da contatto, cavità purulente, ascessi, favi maligni, ulcerazioni croniche alle gambe, eruzioni croniche dolorose, ulcerazioni croniche, gangrena.  
Malattie autoimmuni: ulcere corneali, eczema cronico accompagnato da essudazione appiccicosa o gelatinosa, eczema, eruzioni eczematose, irite, psoriasi, reumatismi, scarlattina accompagnata da angina e attacchi reumatici.  
Cancro: formazioni cancerose, cancro delle mucose, cancro alla gola, sospetto di carcinoma, cancro mammario, cachessia neoplastica, cancro del testicolo.

Nel 1909, il testo fondamentale degli eclettici, ossia il King's Dispensatory, venne ripubblicato. Il dottor Felter revisionò il testo originale per includervi le scoperte fatte nei cinquanta sei anni che erano trascorsi da quando King aveva scritto la sua farmacopea. Se si confronta l'elenco degli impieghi dell'E. angustifolia contenuto nell'edizione originale con quello contenuto nella versione rivista, diviene subito chiaro che, nel corso degli anni, gli eclettici avevano imparato molto sull'impiego della pianta, esteso a numerose patologie. Il libro, nella nuova edizione, ci introduce nel mondo dell'E. angustifolia al volgere del secolo, ed è una sintesi esauriente di tutto quello che gli eclettici avevano imparato a proposito di questa pianta.

Lavorando nel campo della fitoterapia, l'obiezione più comune è quella che questa scienza non ha mai stato studiato il soggetto in modo adeguato. Mi permetto di dissentire. Se provate a confrontare il primo King's Dispensatory con il secondo, vi renderete conto di quanto approfonditamente gli eclettici avessero studiato l'E. angustifolia. In esso è riportato un lungo elenco di impieghi appropriati. Quello che invece non viene trattato sono tutti gli impieghi respinti dagli eclettici; respinti, perché essi avevano scoperto che non erano efficaci.

Dovete sempre ricordare che gli eclettici erano stati allontanati fin dall'inizio dalla professione medica riconosciuta. Inizialmente, perché essi contraddicevano ciò che sosteneva la comunità medica e, non appena la loro abilità di curare le malattie infettive diede i suoi frutti, le cose non poterono che peggiorare. Gli eclettici avevano una

percentuale di guarigione dalle malattie infettive dell'80-90%, e ciò prima dell'avvento degli antibiotici. I medici ortodossi avevano invece un tasso di guarigione del 20%. La loro abilità nel curare gli "incurabili" rese gli eclettici popolari al grande pubblico e odiati dai medici ufficiali. Fra queste due scuole rivali non c'era alcuno spirito di cooperazione.

Inizialmente, i medici ortodossi rifiutarono l'*E. angustifolia*, dicendo che le proprietà della pianta erano solo nelle credenze degli eclettici.

Anche quando gli eclettici furono in grado dimostrare i suoi poteri, il gruppo ortodosso rimase fedele alla propria opinione. L'orgoglio professionale veniva prima di ogni altra cosa. Ma, a un certo punto, non poterono più ignorare i fatti e disinteressarsi ai risultati. Non potevano far altro che iniziare a usare l'*E. angustifolia* e, a questo punto, erano gli eclettici a essere minacciati in quanto i loro rivali avrebbero potuto rubare loro la gloria. Da ciò nacque l'orgogliosa rivendicazione di Felter:

Fra tutti i rimedi introdotti nel corso degli ultimi anni, l'echinacea (*angustifolia*) occupa sicuramente il primo posto. Anche se ormai è un medicamento conosciuto, la pianta rappresenta essenzialmente un rimedio nuovo. Molti dei rimedi che sono stati introdotti di recente possono essere fatti risalire ad anni fa, e alcuni di essi perfino a secoli fa, in quanto hanno occupato per qualche tempo un posto rilevante nella pratica domestica o professionale, ma i nostri vecchi lavori scientifici tacciono a proposito delle specie di echinacea. Analizzando accuratamente il grande numero di lavori riguardanti la medicina generica, quella fitoterapica, la botanica medica e i cosiddetti lavori "irregolari" riconducibili alla Lloyd Library, è evidente l'assoluta mancanza di una benché minima menzione dell'Echinacea *angustifolia* quale sostanza medicamentosa. Le prime annotazioni riguardanti l'echinacea (*angustifolia*) vanno attribuite a un medico eclettico e il medicamento in questione va considerato, in ogni sua applicazione, una medicina eclettica.

Felter ha messo le cose in chiaro. (Si noti che egli non menziona il collegamento con gli indiani del nord America.) Egli si diede anche la pena di focalizzare l'attenzione dei lettori fornendo dettagli che consentissero loro di identificare e usare le specie corrette:

L'Echinacea *angustifolia* è una pianta indigena, appartenente alla famiglia delle Composite, che cresce principalmente negli stati occidentali, dall'Illinois al Nebraska, e in quelli meridionali, dal Missouri al Texas, prosperando preferibilmente sul suolo ricco della prateria. Quella che cresce nei luoghi paludosi è di qualità inferiore [...] La pianta fiorisce da giugno fino ad agosto [...]

Le denominazioni scientifiche derivano dalle caratteristiche fisiche delle piante e le descrivono. Il termine generico Echinacea deriva dal greco echinos, che significa riccio di mare, e si riferisce alla testa spinosa della pianta fiorita; mentre il nome specifico *angustifolia* deriva da due parole latine, *angustus* (angusto, stretto) e *folium* (foglia), e mette in contrasto queste specie (che hanno foglie strette) con altre specie di echinacea.

Questa è una prova inoppugnabile del fatto che è un errore collegare gli eclettici con le altre due specie di echinacea. Essi non si interessavano né dell'*E. purpurea*, né dell'*E. pallida*.

## Il processo di ricerca e di indagine

Alcuni membri della comunità scientifica vedevano con sospetto e severo scetticismo la fitoterapia. Agli scettici piaceva sminuirne il valore dicendo che nessuna evidenza clinica era in grado di dimostrarne l'efficacia. Ma queste affermazioni tradiscono la loro ignoranza. Il resoconto di Felter ha chiarito senz'ombra di dubbio che, inizialmente, gli eclettici avevano trattato l'*E. angustifolia* con cautela, e si erano convinti della sua efficacia solo dopo un'intensa sperimentazione. Egli menziona una vasta serie di pareri e di esperimenti autorevoli che abbracciano mezzo secolo. Non credo che possa essere detto lo stesso per alcuni moderni farmaci di sintesi che hanno comunque l'approvazione della comunità scientifica. Allo stesso tempo, gli eclettici rimasero meravigliati del vasto campo di applicazione della pianta. A quel tempo i medicinali venivano classificati in base alla loro azione. Nel caso dell'*E. angustifolia*, ciò era un problema, poiché il suo spettro d'azione era troppo ampio perché fosse assegnata a una sola categoria. Nelle righe seguenti vediamo una prova del desiderio degli eclettici di etichettare questa straordinaria sostanza medicinale:

Secondo la vecchia classificazione dei rimedi, l'echinacea sarebbe stata probabilmente classificata come un antisettico e un alterativo. Ma è praticamente impossibile definire un agente come l'echinacea con una o due parole per indicare le sue virtù. Sta per arrivare il giorno in cui queste pretese di qualificazione non avranno più spazio nella medicina, in quanto comunicano in modo inadeguato le possibilità terapeutiche dei nostri medicamenti. Ciò vale soprattutto per termini come alterativo, stimolante, tonico ecc. Se ogni singola asserzione deve essere fatta in relazione alle virtù dell'echinacea, leggeremmo qualcosa del genere: "Un correttore contro la degenerazione dei fluidi corporei"; ma nemmeno questo è sufficiente. I suoi poteri straordinari, combinati essenzialmente in tutto ciò che prima veniva incluso nei termini antisettico, antifermentativo e antinfettivo sono ben dimostrati dal suo potere di influire sulla modificazione dei fluidi del corpo indotta sia da cause interne, sia da agenti esterni.

I cambiamenti si possono manifestare sotto forma di alterazione dell'equilibrio dei fluidi contenuti nei tessuti degenerati che si manifestano con bolle, favi, ascessi o ghiandole infiammate. Ciò può essere provocato dall'introduzione di sostanze tossiche nel corpo in seguito a morsi di serpenti o di insetti, o può essere dovuto a pericolose forme di intossicazione che possono far insorgere difterite maligna, meningite cerebrospinale e puerperale e altre forme di setticemia.

I cambiamenti di questo genere, a prescindere dal fatto che siano settici oppure riconducibili ad accumuli morbosi devitalizzati, o alterazioni dei fluidi stessi, sembrano aver incontrato un avversario nell'echinacea. Il "sangue cattivo", la cosiddetta astenia o l'adinamia, e soprattutto la tendenza alla malignità dei disturbi acuti o subacuti, sembrano essere particolari indicatori per l'impiego dell'echinacea.

Gli eclettici sapevano che l'*E. angustifolia* aveva proprietà terapeutiche che influivano su numerosi disturbi ma, poiché non conoscevano ancora la sua composizione, non erano in grado di spiegarne l'attività. In ogni modo, mentre indagavano sulle sue modalità d'azione, continuarono a usarla e a imparare qualcosa di più sul suo impiego nella cura delle malattie. Il testo del dottor Felter rivela in modo estremamente dettagliato gli usi dell'*E. angustifolia* di fine secolo ma, per motivi di spazio, in questa sede dobbiamo in parte tralasciarli. Ci limiteremo a selezionare alcuni punti che, con il senno di poi, risultano essere molto rilevanti.

Cancro. Gli eclettici erano convinti del fatto che il cancro si sviluppasse solamente nelle persone la cui salute si stava indebolendo. Oggi sappiamo che è compito del sistema immunitario annientare le cellule cancerogene, e che quando il sistema immunitario fallisce, le cellule cancerogene hanno l'opportunità di crescere indisturbate. In questo testo gli eclettici individuano la tipologia di persona che, verosimilmente, può sviluppare il cancro. Secondo loro, l'E. angustifolia era eccellente per chi presentava una "tendenza al cancro":

È stato riportato che è in grado di alleviare la sofferenza che accompagna le formazioni cancerose, particolarmente quando riguardano le membrane mucose, come nel caso del cancro della gola. Il professor Farnum raccomanda l'uso dell'echinacea come applicazione contro il cancro, specialmente contro il cancro della mammella. Egli suggerisce anche di somministrarla per via interna nei casi di cachessia neoplastica.

Ferite che stentano a rimarginarsi. Quando un corpo si sta indebolendo, viene meno la vitalità necessaria per la guarigione delle ferite. Gli anziani che sono costretti a stare a letto sviluppano spesso brutte piaghe che non si rimarginano. Inoltre, gli anziani non confinati a letto sviluppano spesso ulcere varicose che non guariscono. L'E. angustifolia è indicata per tutti questi casi.

Malattie autoimmuni. In questo testo vengono menzionate alcune malattie autoimmuni. Si tratta di malattie nelle quali il problema che affligge il corpo dipende dal sistema immunitario. Le malattie autoimmuni più conosciute sono le allergie, l'artrite reumatoide e l'eczema. Queste malattie rientrano nella categoria dei disturbi provenienti "dall'interno", poiché il problema è legato a un sistema immunitario eccessivamente attivo. A volte queste condizioni vengono descritte con il termine di malattie iperimmuni, poiché il sistema immunitario funziona in modo eccessivo.

Disturbi digestivi. Quando il sistema immunitario si inceppa e inizia ad attaccare se stesso, il corpo diventa un facile bersaglio. La pelle, le articolazioni, il tratto respiratorio e il tratto digestivo vengono danneggiati a causa del cattivo funzionamento del sistema immunitario. In questo testo troviamo che gli eclettici raccomandano l'uso dell'E. angustifolia per tutte le malattie autoimmuni del tratto digerente:

L'echinacea è un ottimo stimolante e migliora la digestione. Chi scrive l'ha usata con buoni risultati contro la dispepsia fermentativa, l'alito cattivo e i dolori gastrici, sintomi prominenti che si aggravavano con l'assunzione di cibo. È efficace anche contro il catarro duodenale, e le altre forme di indigestione intestinale accompagnate da dolori e debilitazione. Pochi rimedi sono così efficaci contro le stomatiti ulcerative e per guarire la stomatite del lattante.

Infezioni batteriche. Gli eclettici usavano l'echinacea per combattere diverse infezioni di natura batterica, indipendentemente dal fatto che il batterio si trovasse nel sangue, nelle tonsille oppure nell'utero. Le infezioni batteriche sono un grosso problema e l'E. angustifolia può essere usata per combatterle. (Viene subito in mente il temibile termine "antibioticoresistente".) Le setticemia -batteri nel sangue- e la meningite -batteri nel cervello- sono due condizioni molto pericolose che questa pianta ha dimostrato di saper trattare.

Infezioni batteriche croniche. Alcuni tipi di infezioni batteriche impiegano tempo per uccidere la persona; basti pensare alla sifilide e alla tubercolosi. In entrambi i casi gli eclettici hanno scoperto che l'E. angustifolia era in grado di tenere il male sotto controllo. Il fatto che oggi esistano forme di tubercolosi e di sifilide antibioticoresistenti rende queste righe estremamente importanti. Se gli antibiotici non si dimostrano efficaci, l'E. angustifolia rappresenta un'alternativa.

Malattie virali. Gli eclettici usavano l'E. angustifolia per combattere le malattie virali fin dal loro insorgere; è molto importante quello che dicevano in relazione a questi casi. Quando veniva somministrata, le affezioni che generalmente seguivano -come la polmonite in seguito all' influenza- non insorgevano. Oggigiorno, le malattie virali preoccupano molto, e le righe seguenti possono stimolare l'immaginazione di quelli che lavorano in prima linea nel campo della prevenzione.

Nelle febbri esantematiche, come il morbillo, la varicella e la scarlattina, l'echinacea ha avuto grandi riconoscimenti, soprattutto per il controllo che esercita fin dall'inizio sulle fasi catarrali. Come molti altri nuovi rimedi, l'echinacea si è dimostrata curativa anche contro il vaiolo.

L'influenza epidemica viene occasionalmente migliorata dall'echinacea e, in tutti i casi che presentano grave debilitazione, essa garantisce e assicura una buona convalescenza.

L'echinacea è stata raccomandata anche per prevenire l'idrofobia. Non è tuttavia chiaro come sia in grado di ostacolarne l'insorgenza in seguito al morso di un cane affetto.

Infezioni da protozoi. Analogamente ai batteri, la malaria è diventata resistente a molti dei farmaci che vengono impiegati oggigiorno. Le righe seguenti suggeriscono che l'E. angustifolia possa dare un contributo significativo nella lotta contro la malaria.

Nonostante venga raccomandata come uno dei migliori rimedi antimalarici, talvolta sembra che eserciti scarsa influenza. Il professor King riporta segnali di fallimento in tutti i casi di febbre ricorrente nei quali è stata impiegata in via sperimentale. Per contro, altri parlano dell' echinacea (angustifolia) come di un rimedio contro la malaria, purché di carattereastenico. È possibile che in queste condizioni possa risultare valida, poiché le febbri che è riuscita a curare sono state caratterizzate prevalentemente da adinamia. Probabilmente la sua utilità dipende più dalla sua influenza sull' astenia che sul veleno miasmatico. In ogni modo, il dottor Snyder [.. .], una buona autorità in questo campo, sostiene che sia un rimedio eccellente per i casi di malaria cronica, e l'uso personale lo ha convinto in prima persona del suo valore.

#### Dosaggio e frequenza

Gli eclettici conoscevano bene l'E. angustifolia e il modo in cui usavano la medicina è molto importante. Adesso che abbiamo imparato a conoscere le situazioni in cui questa pianta veniva ritenuta utile, possiamo focalizzarci brevemente su come veniva usata. Il King's Dispensatory aggiornato spiega, nelle pagine conclusive, l'impiego dell'E. angustifolia. Come abbiamo avuto modo di vedere precedentemente, gli eclettici la usavano in dosi massicce, e così viene suggerito nel testo, ma c'è dell'altro. Si tratta del fatto che la medicina andava somministrata preferibilmente con una certa frequenza, specialmente se



si trattava di infezioni acute. Felter dice che doveva essere somministrata ogni mezz' ora. Il messaggio è quindi il seguente: dosi massicce e frequenti.

John Williams Fyfe, dottore in medicina, *Pocket Essentials of Modern Materia Medica and Therapeutics*, Scudder Brothers Company, 1911. Impieghi medici contenuti nel testo:

Infezioni batteriche acute: colera infantum, difterite, erisipela, scarlattina, meningite spinale, febbre tifoide, polmonite tifoide.

Infezioni batteriche croniche: febbri remittenti e intermittenti, sifilide, tubercolosi.

Malattie virali: meningite cerebrospinale, rabbia.

Terapeutico: vecchie ferite, tendenza a bolle e favi.

Avvelenamento: punture velenose, morsi di serpente.

A differenza degli eclettici della prima generazione, il dottor Fyfe cercava di far sì che i suoi commenti riguardo alle piante medicinali fossero sempre brevi e concisi. Nei suoi scritti troviamo per lo più lo stesso materiale che abbiamo incontrato in precedenza. Anch'egli considera l'E. angustifolia un potente strumento contro l'avvelenamento da usare sia per via esterna, sia per via interna. Ancora una volta, il colera, la difterite, la rabbia e le ferite che stentano a rimarginarsi possono essere curate efficacemente con questa pianta.

Eliminazione delle scorie. Nel primo paragrafo Fyfe introduce un'importante attività dell'E. angustifolia. Quando una persona ha un'infezione virale, una ferita infetta, o è stata morsa da un animale velenoso, il tessuto viene ucciso dagli agenti offensivi, che possono essere batteri oppure tossine. A questo punto, il corpo deve rimuovere ed espellere dal sistema il tessuto necrotico. Fyfe scrive che l'E. angustifolia ne accelera la rimozione, facilitando in questo modo il processo di guarigione. Anche i primi eclettici erano informati di questo fatto, ma non lo avevano mai espresso a parole. Egli lo trova efficace nei seguenti casi:

Lingua con patina nera, odore putrescente provocato da un accumulo di materiale decomposto che deve essere eliminato dal sistema, come accade nei casi di scarlattina, difterite, meningite spinale e febbre tifoide, diatesi tubercolare, vecchie ferite e piaghe, morsi di serpente e morsi di cani affetti da rabbia, tendenza a bolle e favi.

Ancora oggi molti medici si trovano in difficoltà di fronte alla fase acuta di una malattia, come il periodo di tempo nel quale gli streptococchi invadono le tonsille, o il virus dell'influenza si diffonde a macchia d'olio. Ma il periodo della convalescenza è altrettanto importante e merita la stessa attenzione. Le malattie acute provocano al corpo un danno che deve essere risolto ed eliminato. Come un campo di battaglia al termine del combattimento, dopo che l'infezione è stata sconfitta, il corpo può essere devastato. Il sistema immunitario si deve occupare di debellare il nemico e di ripulire la scena che segue alla battaglia. Gli eclettici ci dicono di non dimenticare l'utilità dell'E. angustifolia nella fase ricostruttiva.

Finley Ellingwood, dottore in medicina, *American Materia Medica, Therapeutics and Pharmacognosy*, Ellingwood's Therapeutist, Chicago 1919.

Impieghi medici contenuti nel testo:

Infezioni batteriche acute: antrace, meningite cerebrospinale, colera infantum, colera, difterite, erisipela, infezioni generiche in seguito a vaccinazioni, gonorrea, leucorrea,

mastite, febbre puerperale, sepsi puerperale, piemia, setticemia, febbre settica, tetano, tifo, febbre tifoidea.

Infezioni batteriche croniche: sifilide, noduli sifilitici, malattie della pelle persistenti associate con sifilide, tubercolosi, noduli tubercolotici.

Infezioni virali: herpes febrilis, rabbia, vaiolo.

Infezioni da protozoi: malaria, febbri malariche.

Infezioni da funghi: actinomicosi, impetigine contagiosa.

Avvelenamento: morsi di serpente, morsi di tarantola, morsi di scorpione, avvelenamento da stricnina.

Cancro: cancro della mammella, cancro in generale.

Terapeutico: tendenza a stati cancrenosi, bolle, favi, ascessi, ascessi cellulari e ghiandolari, infiammazioni dell'intestino, infiammazione mammaria cronica, ferite, piaghe da decubito, ulcerazioni localizzate nella cavità orale, ulcerazioni localizzate nella cavità nasale, ulcerazioni delle superfici tibiali (croniche), ulcerazioni dei tessuti ghiandolari, gangrena, orticaria, emorroidi.

Malattie autoimmuni: anemia, ulcerazioni ghiandolari, malattie della pelle di natura cronica, disturbi della pelle, psoriasi, eruzioni cutanee accompagnate da secrezioni purulente, ipertiroidismo, coliti ulcerose, diabete mellito, diabete insipido, albuminuria, alopecia.

Dopo questo lungo viaggio nel mondo dell'E. angustifolia da parte degli eclettici, c'è un ultimo testo che mi propongo di analizzare. L'Istituto di medicina eclettica chiuse i battenti poco dopo la pubblicazione del libro di testo ufficiale. Dopo anni di attacchi, i medici ortodossi erano finalmente riusciti ad allontanarli dalla professione medica. Con la chiusura della scuola, non c'era più bisogno di pubblicazioni. Questo evento rappresentò la fine del percorso di studio compiuto dagli eclettici sull'E. angustifolia. Tuttavia, questo ultimo testo ci fornisce un autorevole riepilogo delle scoperte effettuate sulla pianta, e un'ultima opportunità per ascoltare quello che avevano da dire a riguardo.

Il dottor Ellingwood inizia il suo testo esponendo la sua opinione generale riguardo all'E. angustifolia. Per inquadrare il discorso in prospettiva, possiamo dire che gli eclettici erano un gruppo alquanto irascibile. Essi hanno continuato a combattere gli uni con gli altri concordando solo su pochi punti. A quell'epoca, i loro disaccordi erano così accesi che, secondo alcuni resoconti, non di rado nel corso dei loro incontri arrivavano a minacciar si con le armi. In ogni modo, riguardo alle virtù dell'E. angustifolia non ci fu alcuna battaglia.

L'echinacea era passata attraverso fasi di sperimentazione critica sotto l'osservazione di svariate migliaia di medici, e le sue ragguardevoli proprietà stavano ricevendo conferme positive. Eppure, era stata fatta anche qualche affermazione denigratoria. In ogni modo, tutti quelli che l'avevano usata in modo corretto ne erano entusiasti e la elogiavano in ogni modo. L'esperienza dell'autore è simile a quella di queste persone, poiché si è rivelata efficace in quasi tutti i casi. Le osservazioni condotte in laboratorio sono state ampie, ma non sono ancora complete.

Gli eclettici chiusero le porte dell'istituto dichiarandosi forti sostenitori dell'E. angustifolia. Secondo loro era un medicinale eccellente che aveva salvato la vita a molte migliaia di persone ed evitato a innumerevoli pazienti un triste destino. Detto questo, vale la pena di passare in rassegna una parte dell'esperienza pratica raccolta dal dottor Ellingwood, iniziando con questo promemoria chiave, che rappresenta la base dell'approccio eclettico:

C'è una considerevole confusione riguardo all'identità delle specie di echinacea attive come medicamento. Si credeva infatti che l'Echinacea purpurea proveniente dagli stati orientali fosse identica all'Echinacea angustifolia degli stati occidentali. Veniva spesso usata per gli stessi scopi, ma è universalmente deludente.

Il dottor Ellingwood è categorico. Secondo la sua esperienza, l'E. purpurea era "deludente", e non occasionalmente oppure incidentalmente, ma universalmente. Per lui, come del resto per gli eclettici, andava usata solo una specie di echinacea, l'E. angustifolia.

## Setticemia

È il rimedio per eccellenza contro la setticemia. Il suo campo copre le infezioni acute, le infezioni lente e progressive del sangue, le deficienze del sangue provocate dall'imperfetta eliminazione di tutti gli elementi possibili e dallo sviluppo di germi maligni all'interno del sangue.

Indipendentemente dall'origine dell'intossicazione, che può essere causata dal corpo stesso oppure da un organismo che lo attacca, l'E. angustifolia era il medicamento da impiegare. Ellingwood ci fornisce tre esempi di intossicazione. Il veleno può essere iniettato nel corpo, come avviene nel caso del morso di un serpente velenoso. Può essere prodotto da un batterio che si è insediato nel corpo. Oppure la tossina può essere prodotta dal corpo stesso. In questo caso, Ellingwood parla di auto-intossicazione, ma oggi potremmo parlare di malattia autoimmune. Egli dice che il "veleno" presente nel sistema si manifesta in modo differente a seconda della persona colpita. A ogni modo, a prescindere dai sintomi manifestati dal paziente, che siano problemi della pelle o del sistema immunitario, l'E. angustifolia è in grado di influire sul problema fondamentale.

Essa agisce bene sia che la profonda influenza nociva venga esercitata sul sistema nervoso, come accade nei casi di sepsi puerperale o di uremia, sia che ci siano prostrazione e spossatezza, come avviene nell'anemia, nelle ulcerazioni ghiandolari o nei disturbi della pelle.

Nei testi precedenti abbiamo visto che l'E. angustifolia veniva impiegata specificamente quando il corpo era incline all'infezione, incapace di reagire e di sconfiggere la malattia, e vicino a uno stato di degenerazione. Ellingwood aggiunge quanto segue:

È indicata soprattutto quando c'è la tendenza a stati gangrenosi e alla squamazione dei tessuti molli, gola scura e gonfia, lingua gonfia e nerastra, e in tutti i casi di sepsi e zimosi.

In linea di massima, possiamo dire che l'E. angustifolia dovrebbe essere usata quando il corpo sta cedendo, sia che il cedimento sia riconducibile a cause interne, sia che dipenda da cause esterne.

## Come agisce l'echinacea?

Il testo del dott. Ellingwood testimonia di uno sviluppo significativo nella ricerca sull'echinacea. Fino a questo momento, gli eclettici lavoravano in laboratorio per scoprire come agiva l'E. angustifolia. Il risultato fu che riuscirono a scovare la fonte delle sue eccezionali proprietà.

Per la gioia dei lettori che non hanno a che fare con la medicina, è necessario effettuare un breve riepilogo sul funzionamento del sistema immunitario. Innanzitutto, va detto che il sistema immunitario è costituito da cellule che circolano nel sangue in cerca di batteri, virus e cellule cancerogene che devono essere annientati. Questi "cacciatori erranti" sono denominati globuli bianchi. Quando i primi microscopisti analizzarono il sangue umano, notarono che conteneva due tipi di cellule, rosse e bianche. Quelle bianche vennero denominate "leucociti" (in greco "cellule bianche"). I primi scienziati notarono poi che c'erano diversi tipi di leucociti e assegnarono a ognuno di essi un nome differente, a seconda delle loro funzioni o del loro aspetto.

Essi scoprirono anche che i globuli vagavano nel corpo in cerca di batteri da individuare e distruggere.

Nel brano seguente possiamo vedere che gli eclettici avevano scoperto che l'E. angustifolia era in grado di incrementare il numero dei globuli bianchi e di stimolarli ad accrescere la loro attività. Questi esperimenti non vennero condotti su animali di laboratorio, ma su pazienti ospedalizzati e sotto il controllo dei medici eclettici. Questo testo è di vitale importanza per la storia dell'E. angustifolia. Per chi non ha dimestichezza con la medicina sono state aggiunte alcune spiegazioni che possono risultare utili.

Azione fisiologica – le seguenti osservazioni di laboratorio relative all'azione dell'E. angustifolia sul sangue sono state condotte da Victor von Unruh, dottore in medicina di New York: sono stati effettuati più di cento conteggi delle cellule ematiche in casi di malattie infettive, soprattutto tubercolosi. "Il risultato evidenziò che l'echinacea aumenta l'attività fagocitaria dei leucociti e normalizza il conteggio percentuale dei neutrofili (conta o classificazione di Arneth)"

(Un fagocito è una cellula che ha il potere di consumare del materiale estraneo. Quando l'E. angustifolia viene somministrata ai pazienti, i loro globuli bianchi riuscivano a uccidere meglio i batteri.)

la stimolazione della fagocitosi divenne molto evidente nei casi nei quali era stato impossibile trovare qualsiasi evidenza di fagocitosi prima della somministrazione dell'Echinacea angustifolia, e nei quali dopo l'impiego di questo medicamento solo per qualche giorno, si poteva vedere che i fagociti contenevano qualcosa come otto bacilli per ogni cellula. In tutti i casi nei quali il conteggio percentuale dei neutrofili (polimorfonucleati) è stato tale da suggerire una prognosi sfavorevole [...] la somministrazione dell'echinacea per solo due settimane ha normalizzato la percentuale [...] L'echinacea dà pertanto alla classe normalmente più forte nella fagocitosi il risultato ottenibile in condizioni normali dai leucociti.

(Somministrando l'E. angustifolia ai pazienti che avevano pochi globuli bianchi, questi ultimi aumentavano rapidamente assumendo il loro compito di annientare i batteri. L' E. angustifolia incrementava il numero dei globuli bianchi presenti nel sangue.)

Per quasi settant'anni, gli eclettici avevano insistito sul fatto che l'E. angustifolia era in grado di curare le infezioni di natura batterica.

Anche se non sapevano come facesse, sospettavano che agisse sul sangue. Alla fine, con il progresso della scienza, si trovò una spiegazione a questo fenomeno. L'E. angustifolia incrementava il numero di globuli bianchi, che si occupano di annientare i batteri, e il ritmo al quale essi lavoravano

Alla luce di quanto detto, ci rendiamo conto di quanto le conoscenze degli eclettici fossero in anticipo rispetto alla loro epoca. Abbastanza recentemente abbiamo imparato che il corpo umano produce delle sostanze - l'interferone ne è un esempio - che stimolano il sistema immunitario.

Queste sostanze vengono chiamate "mediatori cellulari" e segnalano al sistema immunitario che deve mettersi in moto. Ellingwood suggerisce che l'angustifolia migliora l'attività del sistema immunitario in quanto induce il corpo a produrre sostanze che hanno la proprietà di stimolarlo.

Una lunga e accurata osservazione ha confermato che questo rimedio influisce sull'indice opsonico. Ho scritto personalmente al dottor Von Unruh, chiedendogli la sua opinione, scaturita dalla lunga esperienza e dalle ricerche effettuate in laboratorio, circa l'azione di questo rimedio. Egli mi ha risposto nel modo seguente: " prendendo a prestito le parole usate da McFarland nel testo Pathogenic Bacteria, posso dire che la teoria opsonica insegna che i leucociti non sono inclini a raccogliere i batteri, a meno che non siano stati preparati alla fagocitosi per mezzo di determinate sostanze contenute nel siero che, in qualche modo, li modificano. Ho dimostrato senza ombra di dubbio, e sto continuando ad osservare, che l'azione dell'echinacea sui leucociti è tale da elevare la fagocitosi fino al suo possibile massimo. La deduzione logica che si può trarre da ciò consiste nel fatto che l'indice opsonico viene incrementato in modo corrispondente da questo agente".

Prima che gli eclettici fossero costretti a sospendere i loro studi, riuscirono a trovare una spiegazione al fatto che l'angustifolia fosse in grado di aiutare determinate persone a sopravvivere all'infezione e aiutasse altri a evitare l'insorgere dell'infezione stessa.

La chiave per spiegare tutte queste attività era l'attivazione del sistema immunitario.

Prima di concludere questa sezione dedicata alle scoperte, dobbiamo prendere in considerazione un brano che affronta un altro tipo di problema inerente il sistema immunitario. La leucemia è una malattia mortale provocata da un rapido e pericoloso aumento di globuli bianchi presenti nel sangue. Per motivi che tutt'oggi sfuggono agli scienziati e ai ricercatori medici, il sistema immunitario comincia a produrre più globuli bianchi che globuli rossi. Un' eccedenza di globuli bianchi è tanto dannosa quanto un ammanco degli stessi. Quando il corpo produce una quantità massiccia di globuli bianchi, lo fa in un modo impreciso, e queste cellule appaiono molto immature. Come avrete modo di vedere, gli eclettici scoprirono che, per quanta riguarda la leucemia, l'angustifolia è in grado di correggere l'equilibrio tra globuli rossi e globuli bianchi.

L'iperleucocitosi e la leucopenia vengono migliorate direttamente dall'echinacea. La proporzione tra globuli bianchi e globuli rossi viene normalizzata e viene stimolata l'eliminazione dei prodotti di scarto. Questo effetto pone questo medicamento al primo posto fra tutti gli alterativi.

( Quando la conta di globuli bianchi è eccessivamente elevata, la somministrazione di angustifolia provoca una normalizzazione della conta delle cellule ematiche.) Gli eclettici scoprirono che l'angustifolia normalizzava la funzione del sistema immunitario, sia che fosse troppo ridotta, sia che fosse eccessiva. Essi osservavano il fenomeno a livello

cellulare, avendolo già riscontrato sul piano clinico. Queste affermazioni fanno sorgere alcune domande importanti e stimolano la riflessione.

## Un trattamento non tossico

Wooster Beach fondò il movimento degli eclettici per proporre un'alternativa alle medicine tossiche che venivano somministrate dai medici ufficiali della sua epoca. Secondo gli eclettici i medicinali dovevano avere un effetto non tossico sul corpo e ogni volta che lavoravano con uno di essi eseguivano esperimenti per assicurarsi che non danneggiasse l'organismo e che non avesse effetti collaterali. Molto spesso essi stessi si sottoponevano alla sperimentazione. Un medico ingeriva una grande quantità del medicamento in questione, e un altro lo osservava per rilevare le conseguenze. La metodologia della ricerca della scienza eclettica era semplice e diretta. Le righe seguenti descrivono gli effetti di una overdose intenzionale di *angustifolia*.

L'effetto tossico di questo agente si manifesta sotto forma di riduzione della temperatura corporea e della frequenza cardiaca, di inaridimento della membrana mucosa, accompagnato da una sensazione di formicolio. Può insorgere un'improvvisa emicrania e, se il paziente cerca di assumere una posizione eretta, è stata rilevata una certa tendenza a svenire. Se la somministrazione e il dosaggio sono errati o troppo massicci, questi sintomi si possono intensificare. Il viso e la parte superiore del tronco appaiono accaldati, si avverte dolore in tutto il corpo, che può intensificarsi in corrispondenza delle articolazioni. La vista diviene scarsa e annebbiata, si avverte una forte sensazione di sete, dolori gastrici seguiti da vomito. Non si è a conoscenza di nessun caso di avvelenamento fatale da *echinacea*, e i sintomi menzionati sono stati osservati solo in occasione di dosaggi veramente massicci. I sintomi soggettivi riconducibili al dosaggio ampio di questo agente sono pochi. Apparentemente non è né tossico né irritante.

Gli eclettici erano favorevoli all'uso dell'*angustifolia* in dosaggi massicci e frequenti, ma prima di prescriberla ai pazienti si sottoponevano ad una overdose di questo medicamento per assicurarsi che la pianta non avesse effetti tossici. La maggior parte di loro visse a lungo, cosa che gioca a favore del fatto che il medicamento sia sicuro.

## Infezioni batteriche

Gli eclettici scoprirono che tutte le infezioni di natura batterica rispondevano efficacemente alla somministrazione di *angustifolia*. È un'informazione importante, perché nell'era moderna ci dobbiamo confrontare con malattie batteriche che non cedono agli antibiotici. Purtroppo, il termine "ceppo antibioticoresistente" è assai comune perché germi e virus sono moltissimi. Dobbiamo analizzare con attenzione l'impiego che gli eclettici facevano dell'*angustifolia* nei casi delle malattie di origine batterica. Ellinwood era a conoscenza del fatto che il problema nelle infezioni batteriche non era il batterio in sé, ma la tossina che esso produceva. Le tossine prodotte dal tifo attaccano il sistema nervoso; quelle della difterite distruggono il tessuto del tratto digerente. Si scoprì che, se nelle infezioni di natura batterica si somministrava l'*angustifolia*, i tessuti venivano preservati. Questa pianta era quindi in grado di agire contro le tossine, sia che fossero prodotte da batteri, sia che fossero iniettate da un serpente.

L'echinacea è un eccezionale correttore di qualsiasi degenerazione dei fluidi corporei; influisce su tutte le condizioni che possono essere incluse sotto il termine settico, fermentativo e infettivo. Coloro i cui fluidi corporei presentano uno squilibrio, risultante in alterazioni dei tessuti che si possono manifestare sotto forma di bolle, favi, ascessi e infiammazioni cellulari o ghiandolari, possono trarne molto giovamento. Ciò vale anche per chi ha subito l'introduzione nel corpo di un veleno da parte di un serpente o di un insetto di qualsiasi tipo e per chi ha ferite purulente causate da germi o da altre fonti putride e infettive.

Gli eclettici sapevano anche che la presenza dei batteri produce nel corpo una risposta febbrile. Infatti, il corpo si surriscalda per "incenerire" i batteri. Sfortunatamente, il cervello e altre parti importanti dell'organismo possono rimanere danneggiati da questo processo. Era difficile controllare la temperatura mentre il sistema immunitario stava lottando con i batteri, sempre che il paziente sopravvivesse. Ebbene gli eclettici scoprirono che quando veniva somministrata l'angustifolia, la temperatura corporea diminuiva. In molti casi, nell'arco di poche ore dall'inizio della cura a base di echinacea, si è riscontrato un calo della temperatura variabile da un grado e mezzo a due gradi e la temperatura rimaneva stabile fino a quando veniva interrotta la somministrazione dell'agente. In seguito, la temperatura ritornava lentamente al livello massimo precedente, a meno che non venisse somministrato ancora l'agente, che induceva un nuovo calo.

Anche se non produce un calo improvviso della temperatura, l'echinacea blocca quasi immediatamente lo sviluppo dei germi, e consente al paziente di ristabilirsi velocemente. Presso il Cook Country Hospital di Chicago, l'echinacea è stata impegnata nel trattamento della febbre tifoide. La durata massima degli attacchi febbrili era di ventun giorni e la mortalità registrata era la più bassa mai riscontrata. In molti pazienti sottoposti subito a terapia la durata degli attacchi era limitata a quattordici giorni e senza alcun segno di delirio. Nella pratica privata i resoconti di molti medici sono ancora più entusiastici e affermano che somministrando il medicamento nello stato iniziale della malattia la febbre scompariva in soli sette giorni, al massimo in quattordici. Ora passiamo in rassegna alcune testimonianze relative alle infezioni batteriche e virali trattate con l'angustifolia.

Ricordatevi che un giorno o l'altro, queste informazioni vi potrebbero essere molto utili.

### *Difterite*

L'angustifolia viene usata da ben tre anni per curare la difterite. Essa viene impegnata sia localmente sia per via interna. Le essudazioni si riducono e scompaiono, le evidenze locali di assorbimento settico spariscono, la febbre cala, le forze vitali si ristabiliscono, la depressione, fisica e mentale, scompare, e il miglioramento è continuo.

Il dottor Fair dice chiaramente che i pazienti esposti alla possibilità di contagio dovrebbero prendere l'echinacea in dosi variabili da 10 a 20 gocce ogni due ore con aspettative positive riguardo la prevenzione della malattia. Se poi dovessero apparire i primi sintomi, la dose va aumentata e la malattia può essere allontanata impiegando anche gli altri rimedi indicati. Mi fido molto di queste affermazioni e suggerisco di seguirle alla lettera.

### *Colera*

L'impiego dell'angustifolia nella cura del colera è stato soddisfacente, specialmente se erano presenti fenomeni di tipo nervoso. Le frequenti scariche diminuivano gradualmente, il paziente migliorava visibilmente e riacquistava forza non appena la temperatura calava. Inoltre, non si manifestava alcun tipo di grave fenomeno nervoso.

### Meningite spinale

Nel 1892 il dottor Webster, di San Francisco, suggerì l'impiego dell'echinacea nella cura della meningite spinale. Tale rimedio dovrebbe rivelarsi particolarmente valido se alla base della difficoltà c'è un qualsiasi tipo di discrasia del sangue. Seguendo i suggerimenti di Webster e basandosi sulle proprie informazioni personali, altri medici hanno attribuito a questo agente indubbe proprietà curative nel trattamento di questa e di altre malattie convulsive e infiammatorie che colpiscono il cervello e il midollo spinale. Questo agente funge da antidoto immediato contro l'infezione.

Da quando vennero scritti i passaggi appena proposti l'impiego dell'echinacea per curare le forme di meningite cerebrospinale si è affermato fra quanti si sono occupati della sperimentazione del rimedio. Non ci sono dubbi circa il fatto che la sua influenza nel distruggere il virus sia specifica ed efficace purchè venga somministrata in dosi sufficienti. Cinque gocce e il dosaggio normale per un bambino ma nei casi estremi può essere portato a venti.

### Erisipela

Nel trattamento dell'erisipela, l'echinacea ha dato risultati fuori da comune (...) E' particolarmente indicata quando c'è necrosi e disintegrazione, in quanto la sua influenza esterna è estremamente efficace. Nel trattamento dell'erisipela il rimedio ha dimostrato di avere tutte le proprietà che gli sono state attribuite.

### Tetano

Una grande quantità di prove favorevoli ha dato ragione alle nostre affermazioni riguardanti l'azione terapeutica del rimedio nella cura del tetano. Il dottor John Herring lo considerò un medicamento di grande valore. Il dottor Lewis riporta tre casi nei quali l'agente è stato iniettato nella ferita subito dopo l'insorgere dei primi sintomi del tetano.

### Antrace

Nel trattamento dell'antrace, l'echinacea si rivela incredibilmente efficace in una grande quantità di casi. Nel 1907, il dottor Lewis di Canton, Pennsylvania, scrisse di questo rimedio in un articolo apparso sull' *Ellingwood's Therapeutist*, e il dottor Aylesworth di Collingwood, Canada, confermò tutte le sue affermazioni. Ciò ha grande validità, perché le osservazioni dei due medici sono state effettuate nello stesso periodo, senza che fossero a conoscenza l'uno dell'operato dell'altro. In questi casi, si consiglia di somministrare dosi massicce, variabili da una a due dramme, e di ripetere frequentemente.

### Actinomicosi

La somministrazione, ogni due ore, di una dose di echinacea variabile da 20 a 40 gocce con adeguato trattamento locale, per esempio applicazione locale di iodio, è in grado di curare l'actinomicosi.

### Impetigine

L'impiego dell'*Echinacea angustifolia* nel trattamento dell'impetigine contagiosa è confermato. Un dottore ha trattato numerosi casi molto gravi e l'azione del rimedio suggerisce che il suo uso esterno e interno in questa malattia si rivelerà assai soddisfacente.



### Uretrite

Un altro medico di cui non è noto il nome trattava con questo rimedio le infezioni e le malattie purulente a carico dell'uretere accompagnate da ritenzione urinaria protratta per due giorni. Egli inseriva un catetere in profondità, poi mescolava una parte di echinacea con sei parti di acqua sterilizzata e faceva scorrere il preparato lentamente nel catetere. Insorgeva un rilassamento immediato, indotto probabilmente dall'influenza del rimedio come anestetico locale. Il catetere veniva tolto, e l'acqua passava liberamente per il condotto urinario. Per completare la cura, il trattamento veniva ripetuto una o due volte al giorno.

### Appendicite

L'echinacea ha dato risultati eccellenti nel trattamento di qualsiasi parte del tratto intestinale. Essa sconfigge rapidamente i ristagni locali di sangue, previene e cura le ulcerazioni e ritarda la formazione di pus, determinando quindi la guarigione. L'esito del suo impiego nella cura dell'appendicite è stato molto positivo. Un medico ha trattato con successo molti casi di diagnosi indubbia. Chi scrive ha trattato con successo, e senza bisogno di operare, un grave caso di appendicite accompagnata da formazione di pus. Il miglioramento avvenne appena qualche ora dopo la somministrazione dell'agente e il paziente si ristabilì completamente dopo dodici giorni dall'attacco.

### Sifilide

Nel trattamento della sifilide sono stati riportati molti successi. L'echinacea è stata usata sia da sola, sia associata con sciroppi alternativi, ma mai insieme al mercurio. Il periodo di cura più lungo per assicurare una completa e perfetta guarigione è stato di nove mesi.

### Rabbia

Le testimonianze alle quali è più difficile credere sono sicuramente quelle che riguardano individui morsi da animali affetti da rabbia. Attualmente sono stati riportati da venti a trenta casi. Nessuno è degenerato in idrofobia e, considerando che l'echinacea è stato il solo rimedio impiegato, ciò è particolarmente significativo. In cinque o sei casi, gli animali che erano stati morsi nello stesso periodo del paziente avevano sviluppato la rabbia, e l'avevano trasmessa ad altri animali. Inoltre, se la somministrazione del rimedio era stata repentina, il paziente non mostrava alcun segno di avvelenamento. In un caso, prima dell'inizio del trattamento a base di echinacea, i primi sintomi dell'idrofobia si erano manifestati, ma scomparirono poco dopo l'inizio della cura. In nessun caso è stato possibile provare il rimedio dopo che i sintomi si erano sviluppati in modo acuto.

Questo rapporto è di grande interesse perché testimonia che gli eclettici non ricorrevano all'*E. angustifolia* per "curare" la rabbia, la usavano per "prevenire" l'insorgere della malattia. Il virus della rabbia viene trasmesso da un animale infetto. Una volta che il virus si trova all'interno del corpo umano, possono verificarsi due fenomeni: o il sistema immunitario riesce a uccidere il virus, oppure il virus attecchisce. Se il sistema immunitario è pronto a combattere, la rabbia ha meno possibilità di insediarsi nell'organismo. Gli eclettici scoprirono che se a una persona morsa da un cane affetto da rabbia veniva somministrata subito l'*E. angustifolia*, la malattia non si sviluppava. Questo corrisponde al vero e alle nostre conoscenze.

### Influenza

L'opinione degli eclettici riguardo le infezioni virali era che la somministrazione dell'E. angustifolia non guarisse necessariamente la malattia virale, ma riducesse piuttosto i suoi effetti collaterali. Un esempio è il caso dell'influenza. I pazienti trattati con la pianta non contrassero le infezioni secondarie generalmente associate con l'influenza. Quando ci si ammala di influenza, si inizia a produrre una grande quantità di muco. Il muco crea l'ambiente ideale per lo sviluppo dei batteri, così l'influenza degenera spesso in polmonite, tonsillite, bronchite, sinusite ecc. Gli eclettici scoprirono che, quando veniva somministrata l'E. angustifolia, tutte queste coinseguenze, o degenerazioni, venivano evitate. Per usare le loro parole, si può dire che la malattia virale restava priva di complicazioni.

## Altre possibilità di applicazione

### Avvelenamento

Le prime sperimentazioni condotte dagli eclettici con l'E. angustifolia furono quelle del dottor Meyer sul veleno dei serpenti a sonagli; Ellingwood avvalorò le teorie del suo predecessore. Ormai gli eclettici avevano scoperto che i globuli bianchi, il cui compito era quello di distruggere i batteri, erano anche in grado di inattivare sostanze tossiche come il veleno iniettato dai serpenti. Ellingwood fa quindi un ulteriore passo avanti nello studio delle forme di avvelenamento in cui si può impiegare con successo l'E. angustifolia. Fino a questo momento, essa veniva usata per i tipi di avvelenamento, per così dire, "naturali", a differenza di quanto viene riportato nelle righe seguenti:

Un medico ebbe l'opportunità di osservare l'azione dell'echinacea su polli che avevano ingerito stricnina (sostanza che veniva usata per avvelenare gli animali). I polli ai quali venne somministrata la medicina sopravvissero, mentre tutti gli altri morirono.

Le cellule del sistema immunitario hanno il compito di individuare le tossine, e la stricnina rientra in questa categoria. Gli eclettici stavano per rinunciare alla loro scuola, eppure continuavano a condurre esperimenti.

### Cancro

Uno degli impieghi moderni dell'E. angustifolia consiste nel trattamento del cancro. A questo proposito, Ellingwood afferma che l'uso che ne veniva fatto era limitato. Molti eclettici la usavano per ripulire l'organismo dalle scorie associate alla propagazione del cancro e per rimuovere "l'odore del cancro".

Il rimedio ha agito con successo per alleviare la sofferenza associata al cancro mammario e alle infiammazioni croniche delle ghiandole mammarie, e ha dato buoni risultati nella risoluzione delle mastiti puerperali non trattate correttamente, nelle quali la parte era diventata arrossata e congestionata.

Oltre che per ripulire le ulcerazioni di natura cancerosa, l'echinacea iniziava a essere usata per trattare il cancro in generale. Il testo seguente suggerisce che gli eclettici stavano iniziando a intravedere un altro impiego per l'E. angustifolia.

Il professore Farnum è entusiasta dell'azione del rimedio contro il cancro, sia negli stadi iniziali, sia in uno stadio di sviluppo più avanzato di questa grave malattia. Fiducioso nel fatto che sia in grado di ritardare lo sviluppo del cancro e di prolungare alquanto la vita del

paziente, egli suggerisce di somministrarla con continuità in tutti i casi in c'è cachessia neoplastica.

Sfortunatamente, non appena gli eclettici iniziarono a prendere in considerazione l'effetto dell'*E. angustifolia* contro il cancro, il movimento si sciolse.

Se avessero continuato la loro attività per altri trent'anni, che cosa avrebbero scoperto? I globuli bianchi responsabili di combattere i batteri affrontano anche le cellule cancerogene. Il miglioramento che essi osservano in alcune patologie potrebbe riflettere questa attività.

#### Terapeutico

Le cellule immunitarie non sono solo deputate a uccidere i batteri e le cellule cancerogene, ma sono anche responsabili della guarigione in senso generale. Alcune cellule immunitarie ripuliscono l'organismo dai tessuti necrotici e altre stimolano la formazione di tessuto di granulazione, che colma i vuoti fra tessuti alterati. Il sistema immunitario non si limita a liberare l'organismo dai "cattivi", ma è anche responsabile del processo di guarigione. Esso riequilibra e ripara ciò che è stato danneggiato: Gli eclettici avevano provato che *E. angustifolia* era efficace per accelerare il processo di guarigione e che era un immunostimolante. Non c'è quindi da stupirsi del fatto che le brutte ferite si rimarginassero, o da domandarsi per quale motivo la pianta fosse così efficace nel trattamento delle ulcerazioni croniche, delle vecchie ferite e cicatrici e di tutti i tipi di ferite, nonché nei casi di cancrena e di erisipela.

## Malattie iperimmuni

Le piante medicinali svolgono spesso azioni contraddittorie, e chi si dedica al loro studio si è abituato a questa peculiarità. Tuttavia, per gli inesperti, questo aspetto può essere difficile da comprendere. In questa sezione, si avrà modo di vedere che gli eclettici usavano *E. angustifolia* per trattare condizioni causate non da un deficit delle funzioni immunitarie, ma piuttosto da un'eccessiva attività del sistema immunitario. In pratica, si tratta delle malattie che, oggi, possono essere definite autoimmuni o dovute a ipersensibilità. A volte il sistema immunitario impazzisce e, invece di attaccare il cancro, i batteri, i virus ecc., attacca il corpo umano. Un esempio classico è quello dell'artrite reumatoide. In questa malattia, il sistema immunitario attacca le articolazioni. A volte, il sistema reagisce in modo eccessivo a sostanze innocue. Le allergie sono un chiaro esempio di questo fenomeno. Le cellule immunitarie si imbattono nel polline e si attivano. Lo percepiscono come una minaccia e bombardano le membrane mucose che rivestono il naso con sostanze infiammatorie.

Il risultato di questo processo è il raffreddore allergico. Quando il sistema immunitario reagisce in modo eccessivo, può attaccare qualsiasi parte del corpo. Le articolazioni, la pelle e le mucose sono gli obiettivi più comuni. Qui di seguito vengono riportati alcuni dei disturbi che sappiamo essere causati da un'iperattività del sistema immunitario, e che gli eclettici trattano con *E. angustifolia*.

#### Malattie croniche della pelle

Il caso seguente è assai degno di nota e mi ci sono imbattuto personalmente nel corso dell'esercizio della mia professione medica. Un uomo di 45 anni, apparentemente in buona

salute, fu vaccinato, e sopravvennero subito sintomi alquanto inusuali. La sua vitalità iniziò a venire meno, ed egli diventò talmente debole da non riuscire a stare in piedi. Perse i capelli e sviluppò una malattia della pelle, diagnosticata dagli esperti come psoriasi, inizialmente solo sulle estremità del corpo, e poi dovunque. Secondo me, la malattia aveva invece ben poco a che fare con la psoriasi. Si avvicinava più a una evoluzione acuta della lebbra piuttosto che a qualsiasi altra malattia conosciuta. Questa condizione progredì rapidamente, le unghie iniziarono a cadere; l'uomo perse molto peso, e una violenta irite dell'occhio sinistro degenerò in un'ulcerazione della cornea. Disperato l'uomo si recò dal professor H. M. Martin, direttore della cattedra di oftalmologia dell'Università di Chicago. La malattia progredì rapidamente giungendo a un esito apparentemente fatale. In questo frangente il dottor Martin mi chiese di collaborare: Sembrava che non ci fosse nulla da fare per il paziente, ma come tentativo estremo si provò a effettuare una cura a base di echinacea, somministrandone 20 gocce ogni 2 ore. Con questo trattamento, nell'arco di 4-6 settimane, il paziente riguadagnò il peso perduto e la salute, apprezzandola come non mai.

#### Iperteroidismo

Il dottor Wilkenloh riporta almeno 5 casi di gozzo 3 dei quali con gravi complicanze di esoftalmo, tutti curati con il solo ausilio di questo medicamento. Egli somministrò l'echinacea per via interna in dosaggio pieno, ne iniettò da 0,3 a 0,9 ml direttamente nella tiroide e applicò esternamente una garza saturata di agente. Poiché non venne impiegato nessun altro medicamento, non si può dubitare dell'influenza positiva dell'echinacea.

#### Alopecia

Il dottor Hewitt usava l'echinacea anche per curare l'alopecia. Egli preparò una forte composizione e combinò con essa gli agenti in grado di favorire la stimolazione dei follicoli dei capelli. Il risultato fu molto soddisfacente.

Questi sono alcuni esempi di malattie autoimmuni trattate con l'angustifolia. Un altro esempio precedentemente descritto era quello dell'insufficienza renale conseguente alla scarlattina. Anche in questo caso, si tratta di un'evidente alterazione della funzionalità del sistema immunitario. Le azioni contraddittorie delle piante, così comuni nella fitoterapia, sono un aspetto che non siamo ancora in grado di comprendere.

## Dosaggio

Prima di concludere la disamina dell'eredità degli eclettici, vale la pena esaminare un ultimo scritto del dottor Ellingwood riguardante l'impiego dell'angustifolia. Le sue affermazioni si basano su un'esperienza di oltre cinquant'anni e, se vogliamo riuscire a eguagliare i risultati di questi pionieri, faremmo bene a prendere le sue parole sul serio.

Sono convinto che, in alcuni casi, il successo dipenda dal fatto che, affinché il rimedio produca un effetto completamente antitossico sulle infezioni virulente, il paziente debba averne a disposizione quantità sufficientemente grandi. Di conseguenza, ribadisco ancora una volta quello che ho detto prima, ossia che è assolutamente sicuro somministrare l'echinacea in dosi massicce – da due dramme fino a mezza oncia ogni due o tre ore – fino a quando il sistema non è riuscito a sconfiggere la tossina. Questo vale per l'antrace, il tetano, l'actinomicosi, la piemia, la difterite, l'idrofobia e la meningite.

La lezione è la seguente: se volete usare l'angustifolia per trattare le malattie acute, usatela in dosi massicce.

Gli eclettici usavano tinture ottenute dalla radice fresca e tinture composte da 1 parte di radice fresca di angustifolia e 1 parte di alcol (1:1) o tinture più deboli preparate nella proporzione 1:5. Inoltre, usavano anche la radice fresca. I dosaggi tipici erano i seguenti:

|               |                  |
|---------------|------------------|
| Tintura 1:1   | = 3ml al giorno  |
| Tintura 1:5   | = 15ml al giorno |
| Radice fresca | = 3g al giorno   |

Frequenza di somministrazione

Malattie acute: ogni mezz'ora

Malattie croniche: ogni 4 ore

## Portare avanti il messaggio

Adesso sapete sull'echinacea più di quanto non ne sappia la maggior parte delle persone. Forse le informazioni fino ad ora riportate potrebbero sembrare eccessive, ma per applicare la fitoterapia è necessario imparare le lezioni della sua storia. Se usata in modo corretto, l'angustifolia è una pianta miracolosa, e uno dei motivi per cui mi sono dilungato nel descrivere le teorie degli eclettici consiste nel fatto che essi sono stati pionieri nel suo uso e lo hanno raffinato, i soli che abbiano lavorato veramente in modo scientifico. Per conoscere a fondo l'angustifolia è necessario immergersi nel loro lavoro.

Dopo aver assorbito queste informazioni, provate a rispondere da soli alle domande seguenti.

D: Quale specie di echinacea usavano gli eclettici?

R: Echinacea angustifolia. Gli eclettici bocciarono tutte le altre specie, considerandole inefficaci.

D: Quale specie di echinacea venne testata clinicamente e superò il test?

R: L'echinacea angustifolia. Anche se le altre specie possono avere delle proprietà, gli eclettici non le studiarono. Tutto quello che abbiamo imparato, riguarda esclusivamente questa specie. Gli eclettici non studiarono l'echinacea, ma l'angustifolia.

D: Quali malattie vennero trattate con successo dagli eclettici con la somministrazione dell'angustifolia?

R:

1. Funzioni immunitarie deficitarie:

- a) incapacità di combattere le infezioni;
- b) scarsa capacità di guarire.

2. Infezioni di natura batterica:

- a) tutti i tipi di infezioni di natura batterica;
- b) i sintomi delle infezioni batteriche (per esempio, febbre, necrosi dei tessuti);

- c) prevenzione delle infezioni batteriche in coloro che vi sono esposti (per esempio, chi è esposto alla difterite o ha subito un'operazione).

3. Infezioni di natura virale:

- a) evitare che le infezioni di natura virale attecchiscano (per esempio, rabbia dopo il morso di un cane affetto);
  - b) impedire che le infezioni virali degenerino in infezioni secondarie (per esempio, polmonite come conseguenza dell'influenza).
4. Ferite:
- a) evitare che le ferite si infettino;
  - b) accelerare la guarigione delle ferite
5. Cancro:
- a) usate in ambito molto limitato per trattare il cancro;
  - b) il lavoro svolto dagli eclettici suggerisce che l'angustifolia debba essere studiata in modo più approfondito in relazione alla cura del cancro.
6. Funzioni iperimmuni:
- a) malattie della pelle con eczema, orticaria, dermatiti allergiche;
  - b) malattie autoimmuni conseguenti a infezioni di natura batterica.

## L'era moderna dal 1930 a oggi

Visto l'entusiasmo che circondava l'angustifolia al tempo degli eclettici, era lecito aspettarsi che negli anni seguenti l'interesse sarebbe aumentato. Sfortunatamente, ciò non avvenne. Quando l'Istituto di medicina eclettica chiuse i battenti l'interesse per l'angustifolia, e anche per tutte le altre specie di echinacea, si spense e sull'argomento cadde il silenzio. La perdita di popolarità e di impiego nonj erano dovute solo alla scomparsa dei maggiori sostenitori di questa pianta medicinale. Nel terzo capitolo abbiamo avuto modo di vedere che l'impiego principale che gli eclettici facevano dell'angustifolia consisteva nel trattamento delle infezioni di natura batterica. Nel 1930 vennero introdotti gli antibiotici: da quel momento le malattie batteriche che per lungo tempo avevano confuso i medici "ufficiali" e ucciso la maggior parte dei loro pazienti, potevano essere curate e guarite con una semplice dose di antibiotico. Improvvisamente, i medici ortodossi avevano a disposizione un farmaco che vantava una percentuale di guarigione delle malattie batteriche vicina al 100%.

Nel periodo di massimo sviluppo della loro disciplina, usando l'angustifolia, gli eclettici avevano raggiunto la miracolosa percentuale di guarigione dell'85%. Avendo la sifilide e potendo scegliere fra una probabilità di guarigione dell'85% e una del 100%, non ci sono dubbi riguardo la scelta del paziente. In quel periodo, gli antibiotici rappresentavano un farmaco eccellente, e quello che vince è sempre il farmaco più efficace. Anche se l'angustifolia poteva promettere molto non era in grado di competere con gli antibiotici, essi resero la pianta una metodologia curativa obsoleta.

Gli anni compresi tra il 1930 e il 1960 possono essere definiti come gli "anni bui dell'echinacea". Le sole persone che usavano l'angustifolia erano i vecchi medici eclettici, e con il passare degli anni, questa categoria era sempre meno rappresentata. In questo periodo, la medicina si focalizzò esclusivamente sugli antibiotici e tutte le piante medicinali usate precedentemente per combattere le infezioni batteriche vennero abbandonate.

Negli anni Sessanta Settanta, la ricerca rivolse la propria attenzione al cancro. Si investigò su molte piante medicinali, e quelle ritenute immunostimolanti furono le prime a essere prese in considerazione. La scienza aveva compreso che il sistema immunitario era responsabile dell'eliminazione delle cellule cancerogene. Se il sistema immunitario veniva stimolato, c'era la possibilità che il cancro potesse essere tenuto sotto controllo. Durante questo periodo, le specie di echinacea vennero studiate e sperimentate. Questo lavoro venne svolto su una base esclusivamente accademica e nessuna delle specie di echinacea venne usata come farmaco.

Negli anni Ottanta iniziò la rinascita della fitoterapia. Molti smisero di farsi illusioni riguardo i farmaci di sintesi e tornarono a rivolgersi ai metodi naturali. Ciò fece sì che le specie di echinacea tornassero sulla scena. Con gli antibiotici erano emersi seri inconvenienti, e coloro che cercavano una alternativa erboristica, la trovarono in questo gruppo di piante. Lentamente le varie specie di echinacea furono riscoperte. Vennero scritti libri e commercializzati prodotti a base di echinacea. Nel 1979 l'echinacea era un prodotto ancora poco conosciuto, ma nel 1997 gli americani investirono su di essa ben 365 milioni di dollari. L'echinacea è tornata in auge.

Vent'anni dopo l'inizio di questa riscoperta, sarebbe bello poter dire che è disponibile una grande quantità di studi sull'echinacea e che sono stati fatti grandi passi avanti nella

ricerca, ma purtroppo non è così. Siamo nel 2000, ma riguardo a questa pianta non si sa molto di più di quanto non sapessero gli eclettici quando smisero di occuparsene. Nonostante la popolarità dell'echinacea, fino ad oggi è stata effettuata pochissima ricerca su di essa. Gli studi svolti nel corso degli ultimi vent'anni hanno dimostrato che le varie specie di echinacea stimolano il sistema immunitario.

Qualsiasi medico vi dirà oggi che aiutano ad evitare l'insorgere delle malattie infettive o a ristabilirsi da esse. In assenza di nuove informazioni provenienti dall'era moderna, i soli studi a nostra disposizione sono collegati al lavoro svolto dagli eclettici.

A dire il vero, si potrebbe dire che abbiamo compiuto qualche passo indietro. Gli eclettici conducevano sperimentazioni cliniche sugli esseri umani ricoverati negli ospedali. A questi pazienti l'angustifolia veniva somministrata per via orale; gli eclettici esaminavano poi il loro sangue e monitoravano i loro sintomi e le loro condizioni. Essi studiarono l'effetto della pianta su uomini e donne. Oggi, la maggior parte degli studi sono effettuati su conigli, topi e ratti. Sugli esseri umani c'è stata pochissima sperimentazione, e quella che è stata effettuata consiste prevalentemente all'inniezione di estratti di echinacea. Ma c'è una grossa differenza tra iniettare l'echinacea e somministrarla per via orale. Nonostante i progressi tecnologici, gli studi scientifici non hanno portato oltre quello che gli eclettici sapevano già nel 1920. Nell'anno in cui le vendite di echinacea registrarono un introito lordo di 365 milioni di dollari, ci si poteva aspettare una grossa sponsorizzazione in materia di ricerca e di studi su questa pianta, ma ciò non è avvenuto.

Uno dei problemi collegati alla riscoperta delle erbe medicinali consiste nel fatto che le persone si rifanno alle conoscenze del passato, senza alcun metodo e alcuna professionalità. Ecco un esempio di questo atteggiamento. Oggigiorno, quando si fa riferimento all'echinacea, si allude all'E. angustifolia e all'E. purpurea. Uno degli aspetti più bizzarri che caratterizza la rinascita della fitoterapia è che l'E. purpurea viene usata più comunemente dell'E. angustifolia. E questo nonostante gli eclettici, i professionisti che conoscevano le differenti specie e che lavorarono su di esse più di quanto non abbia fatto nessun altro gruppo, considerassero l'E. purpurea inferiore alle altre specie. Personalmente, credo che il prestigio conferito all'E. purpurea sia assai curioso. Ci sono solo due spiegazioni a questo fenomeno. La prima potrebbe essere che, sebbene dopo il 1920 l'E. angustifolia smise di essere utilizzata, l'E. purpurea divenne piuttosto comune come pianta ornamentale. Quando ebbe inizio la rinascita della fitoterapia, era perciò disponibile una grande quantità di E. purpurea. La seconda ragione per spiegare perché oggi l'E. purpurea venga usata più comunemente potrebbe essere semplicemente che è più economica. All'epoca della stesura di questo libro, l'E. purpurea costava 20 sterline al chilo, mentre l'E. angustifolia ne costava 50.

Usando la meno costosa fra le due specie, l'industria è in grado di produrre un prodotto al prezzo più ragionevole.

La maggiore popolarità dell'E. purpurea è una delle questioni che mi posò quando iniziai a scrivere questo libro, visto e considerato che gli eclettici avevano accantonato questa specie in modo categorico. Dopo molte ore di indagine, la domanda resta ancora aperta. Gli esperti ai quali mi sono rivolto per trovare una risposta a questo quesito hanno sempre ammesso di non averne. A volte, nella vita e nella società le cose semplicemente accadono. In questo caso, non solo l'E. purpurea è la specie più usata, ma anche quella che è stata più studiata negli anni recenti. Molti autori accomunano entrambe le specie e si riferiscono ad esse con il termine generico di "Echinacea". Secondo me, ciò è un grave errore. Quando passiamo in rassegna le informazioni disponibili nell'era moderna, dobbiamo considerare queste due piante come due entità separate e indipendenti.



## Un'analisi più approfondita del sistema immunitario

Prima di osservare più da vicino l'*E. angustifolia* e l'*E. purpurea*, dobbiamo effettuare una breve e generica analisi del sistema immunitario. L'echinacea è un immunostimolante, un mezzo per aiutare il corpo ad aiutare se stesso. Per riuscire a comprendere bene il lavoro che è stato effettuato nell'era moderna, abbiamo bisogno di avere alcune conoscenze di base su come lavora il nostro sistema immunitario. Ho cercato di esprimere i concetti in modo semplice, e spero di esserci riuscito. Prima ho accennato al fatto che alcuni agenti diffusi in natura – batteri, virus, protozoi eccm – sono affamati e si cibano di qualsiasi sostanza organica. Se mettete dell'erba tagliata in un mucchio di per composta, due giorni dopo potrete vedere che è stata decomposta e trasformata in concime naturale organico. Ebbene, dentro di noi agiscono le stesse forze. La ragione per la quale non diventiamo concime organico consiste nel fatto che abbiamo un sistema immunitario, una rete protettiva complessa che ha bisogno di essere rifornita e mantenuta.

Comunque sia, l'immunità non è automatica. Molti dei miei pazienti hanno fumato per decenni, ma la maggior parte di essi non ha contratto il cancro polmonare. Per qualche ragione i loro corpi sono stati in grado di combattere e annientare le cellule cancerogene. Analogamente, la differenza tra le persone che diventano HIV positive e quelle che non lo diventano dipende dal potere del loro sistema immunitario. Il sistema immunitario previene l'insorgere delle malattie. Se è forte, le persone stanno bene e si mantengono in salute.

La maggior parte della gente non ha le idee chiare sul sistema immunitario. Una struttura come il sistema cardiovascolare è di più facile comprensione. Esso è composto da cuore, arterie, vene e sangue. Le persone possono sentire il battito del loro cuore e vedere le pulsazioni aumentare o diminuire. Il sistema cardiovascolare è tangibile e pertanto più facile da percepire e analizzare. Per contro il sistema immunitario è composto da cellule talmente piccole da poter essere viste solo al microscopio. Esso inoltre non può essere localizzato in un punto preciso del nostro corpo. Il sistema immunitario è essenzialmente silenzioso e invisibile, talmente discreto che per la maggior parte della storia dell'umanità i medici non si sono neanche accorti della sua esistenza.

Per comprenderne la natura può essere utile pensare ad esso come ad un esercito. Gli eserciti sono composti da soldati, mentre il sistema immunitario è composto da cellule ematiche. C'è una grande quantità di soldati diversi, ognuno dei quali ha la propria specializzazione a seconda del corpo a cui appartiene: l'esercito, la marina, l'aeronautica. Il sistema immunitario ha una grande quantità di tipi diversi di globuli bianchi (leucociti).

Gli eserciti dispongono di caserme dove vivono e dormono le truppe. Il sistema immunitario ha i linfonodi, dove si raccolgono le cellule immunitarie, ossia i globuli bianchi. I linfonodi indirizzano le cellule dove ci sono problemi. Se al confine c'è un conflitto in atto, l'esercito vi si reca e affronta la questione. Se vi provocate un taglio a un dito e i batteri entrano nel vostro corpo attraverso la ferita, i globuli bianchi lasciano i linfonodi, marciano verso il dito e attaccano i batteri che si sono intrufolati nell'organismo. Non si può localizzare il sistema immunitario, perché ogni giorno può operare in un punto differente

del corpo, a seconda di dove c'è bisogno di aiuto. Oggi può inviare unità a un dito del piede, mentre domani le può inviare all'orecchio.

Nell'esercito del sistema immunitario si può distinguere fra due divisioni, la cellular mediated division (CMD, divisione cellulo-mediata) e le acquired division (AD, divisione acquisita). Questi due eserciti lavorano in armonia al fine di tenere il corpo libero dalle malattie. Esse lavorano assieme, proprio come l'esercito può collaborare con la marina.

I soldati del CMD sono chiamati fagociti. Queste cellule sono soldati di prima linea e hanno il compito di distruggere immediatamente il nemico. I fagociti sono programmati per riconoscere le cellule del corpo come amiche e qualsiasi cellula estranea al corpo come nemica. Le cellule aliene includono i batteri e i virus. Le cellule cancerogene sono cellule mutate e sono quindi diverse dalle altre cellule del corpo. Poiché sono diverse, vengono viste anch'esse come nemiche. I soldati del CMD, ossia i fagociti, sono estremamente brillanti e spietati. Individuano i nemici e li annientano. Sono anche in grado di distinguere fra cellule la cui presenza è prevista e quelle che non ci dovrebbero essere.

I fagociti devono svolgere anche un altro compito essenziale. Infatti, funzionano sia come raccoglitori di rifiuti, sia come polizia. Le cellule del corpo muoiono continuamente e i fagociti le raccolgono e depositano nella spazzatura le loro carcasse. Le cellule spazzino (scavenger) sono estremamente zelanti nello svolgimento del loro compito e tengono il corpo sempre pulito. Se si accorgono di una cellula che sta per morire, la eliminano. Le cellule normali del corpo invece, mentre svolgono il proprio lavoro producono una grande quantità di spazzatura. Se non ci fossero le cellule immunitarie, il corpo di riempirebbe in fretta di una tale quantità di rifiuti da non riuscire più a svolgere il proprio compito.

Alcuni fagociti sono come api. Usando un pungiglione e un sacchetto pieno di veleno, iniettano al nemico una sostanza che ne provoca la morte. Sono vere e proprie macchine per uccidere. Gli altri fagociti si limitano a inghiottire il nemico, come un serpente ingoia un topo.

Questa tecnica è chiamata fagocitosi.

Come abbiamo detto in precedenza, la seconda divisione dell'esercito del sistema immunitario è l'acquired division (AD o divisione acquisita). L'AD schiera soldati ancora più intelligenti, in quanto sono dotati di memoria. Ogni nemico è diverso. Alcuni possono essere uccisi con un mitra, altri con una mina e per altri può essere necessaria una bomba nucleare. Quando i soldati dell'AD uccidono i nemici, memorizzano la strategia vincente in modo che, se quel particolare nemico dovesse riapparire, sanno esattamente come comportarsi. La loro forza sta nel fatto che, una volta incontrato il nemico, non se ne dimenticano mai. Vengono chiamati acquired division perché acquisiscono conoscenze e le mettono in pratica.

Le cellule AD, quando si imbattono in un problema, possono uccidere direttamente il nemico, oppure chiamare il CMD per avere rinforzi. Inviano le cellule del CMD nella zona esatta e ne dirigono l'azione. Mentre un esercito convenzionale comunica grazie alle onde radio, l'esercito immunitario utilizza i cosiddetti mediatori cellulari. Quando una cellula immunitaria si imbatte in un gruppo di nemici, invia un messaggio al resto del sistema immunitario per informarlo del problema. I mediatori cellulari sono composti prodotti dalla cellula immunitaria che è entrata in contatto con il problema. E' come se seminassero la strada di sassolini, in modo che il gruppo che sta venendo in loro aiuto possa individuare la loro posizione. I mediatori cellulari sono piccole particelle in grado di attrarre altre cellule immunitarie. Possono essere visti come segnali che mobilitano le forze principali. Un'altra sezione dell'esercito immunitario è la rete di spionaggio.

Il sistema immunitario ha agenti nascosti in ogni punto del corpo che aspettano i nemici. Se individuano un intruso le spie inviano segnali per attirare l'attenzione delle altre

divisioni CMD e AD. Il funzionamento del sistema diventa molto interessante, perché non solo le cellule del sistema immunitario comunicano tra loro per mezzo dei mediatori cellulari, ma anche le cellule del corpo comunicano con quelle del sistema immunitario. Quando una cellula viene infettata da un virus, invia al sistema immunitario segnali di pericolo, sotto forma di proteine note col nome di interferone. Le cellule immunitarie raccolgono il messaggio e corrono in aiuto della cellula. Ma il messaggio dell'interferone viene anche raccolto dalle cellule adiacenti a quella danneggiata. Esso le allerta a chiudere le porte perché potrebbero essere presenti altri virus.

Questa è una spiegazione estremamente semplificata, ma efficace, del funzionamento del sistema immunitario. In realtà, la divisione dei mediatori cellulari ha molti soldati differenti: fagociti, neutrofili, eosinofili e monociti. I soldati che fanno capo all'AD sono linfociti noti come cellule B e T. La divisione delle spie è composta da basofili. In ogni modo, quello che è importante comprendere è che il sistema immunitario, si sposta dove è necessario il suo aiuto e annienta il pericolo. Con questa breve spiegazione, le informazioni acquisite a proposito dell'*E. angustifolia* e dell'*E. purpurea* avranno più senso per voi. Quando diciamo che l'*E. angustifolia* è uno stimolante del sistema immunitario, intendiamo dire che incrementa il numero di soldati immunitari pronti a battersi e rafforza le loro attività. Essa funziona sul corpo agendo sul sistema immunitario.

## L'Echinacea angustifolia nell'era moderna

Investigare sull'*angustifolia* nell'era moderna significa cercare in due luoghi differenti. Innanzitutto si devono analizzare gli studi condotti su questa pianta. I ricercatori l'hanno sezionata, ne hanno fatto estratti usandone piccole parti e studiando in provetta l'effetto che l'*angustifolia* ha sugli animali e sulle cellule. Il secondo approccio consiste nel considerare le informazioni acquisite a proposito dei singoli componenti dell'*angustifolia*. Come ci siamo resi conto indagando sull'impiego che gli indiani del nord America facevano dell'echinacea, per esplorare la ricerca contemporanea su questa pianta si deve dedicare una grande quantità di tempo a raccogliere i frammenti d'informazione e a metterli insieme per comporre il puzzle.

## Studi riguardanti l'Echinacea angustifolia

### Attivazione immunitaria

Nel terzo capitolo del testo di Ellingwood, si legge che l'*angustifolia* agisce sia sul numero di globuli bianchi (leucociti) sia sulla loro attività. Per rinfrescarvi la memoria, vi ricordo che gli studiosi hanno determinato questo effetto esaminando il sangue dei pazienti ospedalizzati prima e dopo la somministrazione dell'*angustifolia*, in modo da vedere quali differenze emergevano. Essi scoprirono che, dopo aver trattato il paziente con l'*angustifolia*, il numero di leucociti era maggiore e che erano più attivi. I moderni studi di laboratorio hanno confermato la scoperta fatta dagli eclettici. Ecco alcuni risultati frutto di studi recenti:

- dopo aver inniettato a dei conigli un estratto di *angustifolia*, i globuli bianchi presentavano una maggiore quantità di sostanze killer usate per annientare i batteri, i virus e le cellule cancerogene;
- un estratto acquoso di *angustifolia* incrementava la fagocitosi, ossia l'assorbimento dei corpi estranei da parte delle cellule spazzino. Un estratto alcolico risultava avere un effetto più stimolante sulla fagocitosi rispetto all'estratto acquoso;

- gli amidi alchilici estratti dall'angustifolia aumentano la fagocitosi;
- si scoprì che una tintura di angustifolia era in grado di far aumentare la quantità di sostanze killer contenute nei fagociti;
- se somministrato per via orale, un estratto alcolico di angustifolia incrementava la quantità di fagociti del 20 – 30%. Ai topi di laboratorio ne vennero somministrate dosi massicce. Le frazioni di cloroformio composte da estratte alcolici erano più attive delle frazioni idropiche;
- nei topi, gli estratti di angustifolia mostrarono che, dopo la somministrazione per via orale, la clearance del carbonio raddoppiava. Questo prova che, quando i topi vengono trattati con l'angustifolia la fagocitosi viene incrementata.

La ricerca effettuata nel corso degli ultimi vent'anni ha dimostrato che l'angustifolia stimola i globuli bianchi di ratti, topi e conigli, confermando quello che gli eclettici avevano stabilito già settant'anni prima, ossia che l'angustifolia è un immunostimolante. In definitiva, l'intensa sperimentazione effettuata sugli animali ci ha fornito alcune informazioni utili. Innanzitutto, la ricerca ha dimostrato che l'estratto alcolico di angustifolia è un immunostimolante più potente di quello acquoso. Questo significa che una tintura su base alcolica di angustifolia è preferibile ad un infuso. Uno studio, ha dimostrato che, se somministrata in grandi quantità per via orale, la pianta stimola il sistema immunitario. Anche gli eclettici consigliavano di utilizzare l'angustifolia in grandi quantità, e in una tintura alcolica.

#### Infezioni di natura batterica

Il principale uso che gli eclettici facevano dell'angustifolia consisteva nel trattare le infezioni batteriche. Il fatto che sia stato scoperto che essa stimola i globuli bianchi responsabili di individuare i batteri spiega come mai gli eclettici la trovassero così efficace. La ricerca contemporanea ha dimostrato che questa attività antibatterica è alquanto complessa, e va oltre la normale capacità di assorbimento dei globuli bianchi. Inoltre, è stato dimostrato che l'angustifolia ha una blanda azione antibiotica. Questo significa che la pianta contiene sostanze che attaccano o inibiscono direttamente i batteri. Per esempio, si è scoperto che un acido caffeico complesso estratto da radici di angustifolia inibisce lo *Staphylococcus aureus* (batterio responsabile di infezioni che distruggono i tessuti che, a volte, può essere contratto in ospedale). Inoltre nell'angustifolia sono stati trovati quattro poliacetileni con caratteristiche batteriostatiche. Si è poi scoperto che queste sostanze inibiscono l'*Escherichia coli* e lo *Pseudomonas aeruginosa*. Va detto che l'effetto delle sostanze antibiotiche contenute nell'angustifolia sembra essere alquanto lieve. Ad ogni modo, questa blanda azione antibiotica combinata con l'immunostimolazione prodotta dalla pianta è in grado di provvedere alla doppia azione di cui abbiamo bisogno per sconfiggere l'infezione batterica.

#### Infezioni micotiche

Gli eclettici usavano l'angustifolia per trattare un ristretto numero di infezioni micotiche. Le ricerche recenti hanno convalidato questo impiego. Gli stessi globuli bianchi responsabili dell'annientamento dei batteri combattono anche i funghi portatori di determinate infezioni. Inoltre nell'angustifolia sono stati individuati quattro poliacetileni con caratteristiche fungicide. Come nel caso dell'infezione batterica, nell'infezione da funghi l'angustifolia, agisce su due fronti.

#### Infezioni protozoarie

Gli eclettici usavano l'angustifolia per trattare varie infezioni dovute a protozoi, fra cui la malaria. Ancora oggi la malaria continua a seminare morte in tutto il mondo, perciò ci sono buone ragioni per intensificare la ricerca sull'influenza dell'angustifolia sull'infezione malarica. Ma ciò non avviene! Quello che è stato stabilito, è che in vitro un estratto alcolico di angustifolia inibisce *Trichomonas vaginalis*, un'altra infezione da parassiti assai problematica. Anche se questo protozoo che si trasmette per via sessuale non è assolutamente letale, può causare problemi non indifferenti. Oltre a uccidere i batteri e i funghi, i globuli bianchi annientano anche i protozoi. Per quanto riguarda le infezioni protozoarie, l'angustifolia può offrire la stessa duplice protezione vista in relazione alle infezioni batteriche e micotiche. Poiché la malaria continua a essere una piaga mondiale, qualcuno dovrebbe prendere in considerazione l'uso dell'angustifolia per sconfiggerla. I semi dell'angustifolia sono poco costosi e la pianta potrebbe facilmente crescere nelle aree nelle quali dilaga la malaria.

#### Effetto antinfiammatorio

Gli eclettici usavano l'angustifolia per ridurre qualsiasi tipo di infiammazione, dai morsi di serpente ai danni provocati dalle piante velenose. Essi scoprirono che per le affezioni della pelle non c'era rimedio migliore. In seguito non è stata effettuata praticamente nessuna ricerca riguardo a questo impiego assai ben descritto dagli eclettici. Per riassumere i risultati della ricerca effettuata in quest'area, si può dire che, nei topi, una frazione polisaccaride dell'angustifolia ha mostrato di avere un'attività antinfiammatoria. Anche se uno studio sui ratti non ha grande valore nella convalida dei risultati ottenuti dagli eclettici, è pur sempre un inizio.

#### Effetto anticancerogeno

Quando il movimento degli eclettici stava per spegnersi, essi avevano iniziato a prendere in considerazione il ruolo dell'angustifolia nella cura del cancro. Purtroppo, non arrivarono e non poterono far altro che suggerire la sua probabile utilità. Nell'era moderna, non è stata fatta praticamente nessuna ricerca in vitro la potenziale attività anticancerogena dell'angustifolia, e meno che meno in vivo (ossia sulle persone). Il solo lavoro effettuato ha dimostrato che l'olio essenziale di angustifolia è in grado di inibire il carcinosarcoma 256 di Walker e la leucemia linfocitica P-39. L'impiego della pianta in relazione alla cura del cancro resta un territorio sconosciuto e inesplorato. Tuttavia, la consapevolezza che il sistema immunitario uccide le cellule cancerogene e che l'angustifolia stimola i leucociti responsabili di questa azione, lascia intravedere le possibilità di un suo utilizzo. Si parla ovviamente in via teorica, poiché è ancora necessario condurre ricerche di laboratorio e cliniche. In ogni modo, visto che la pianta non è tossica, il suo uso non può essere dannoso. Forse può essere efficace, o forse no, solo la ricerca potrà stabilirlo.

#### Conclusione: studi sull'E. angustifolia come fitocomplesso

Considerando il lavoro moderno riguardante l'angustifolia, sono subito chiare due cose. La prima è che l'opinione che gli eclettici avevano di questa pianta era corretta, poiché è stata convalidata in tempi recenti. La seconda è che deve essere effettuato ancora molto lavoro. Le aree inesplorate, come la sua attività in relazione al cancro e alle malattie infettive come la malaria, attendono solo di essere analizzate, per vedere se possono dare dei frutti. Questa pianta potrebbe contenere sostanze in grado di porre fine a tanta sofferenza, ma è necessario svolgere molto lavoro per confermare questa ipotesi.

## Studi condotti sulle sostanze trovate nell'Echinacea angustifolia

Quando l'angustifolia è stata analizzata in tempi moderni, sono stati individuati i seguenti componenti:

1. derivati dell'acido caffeico;
2. flavonoidi;
3. oli essenziali;
4. poliacetileni;
5. amidi alchilici;
6. polisaccaridi;

Le persone che oggi si rivolgono ai fitoterapici, cercano spesso un elemento magico che li renda efficaci. Ma questo è un errore perché, in realtà, non è mai un singolo elemento a conferire efficacia ad una pianta medicinale. La ricerca ha dimostrato che è la sinergia delle varie sostanze a creare l'effetto finale. E' stato dimostrato che l'angustifolia stimola il sistema immunitario. Analizzando le sostanze contenute nella pianta, si scopre che non agisce solo una di esse, ma piuttosto gruppi diversi di componenti, svolgendo azioni combinate. Adesso è venuto il momento di concentrarci sui sei gruppi di componenti individuati nell'angustifolia.

### 1. Derivati dell'acido caffeico

L'angustifolia è ricca di sostanze derivate dall'acido caffeico, ossia di composti formati su una base di acido caffeico. L'acido caffeico appartiene a una famiglia di composti noti come fenoli. Poiché è stato accertato che molti fenoli hanno una azione antibatterica, fungicida e antinfiammatoria, sembra che l'uso che facevano gli eclettici dell'angustifolia non fosse poi controcorrente. Recenti studi su queste sostanze hanno convalidato l'esperienza degli eclettici. Nel 1950 si scoprì che l'echinacoside aveva una blanda azione antibiotica. E' stato dimostrato che questa sostanza si accumula nelle radici dell'angustifolia, anche se, recentemente, è stata trovata anche nei fiori. Altri studi hanno dimostrato che l'echinacoside non stimola il sistema immunitario, né aumentando il numero dei globuli bianchi, né migliorandone l'attività. Questo è un dettaglio importante perché molti produttori di articoli a base di echinacea stanno standardizzando la produzione sugli echinacosoidi.

Per chiarire questo punto, è necessario capire cosa si intende per standardizzazione. Per standardizzare un prodotto, si individua un gruppo di composti presenti su una pianta e si verifica che il prodotto contenga la stessa quantità di quella particolare sostanza, indipendentemente dalla sua natura. Se un prodotto sta per essere standardizzato, si spera sempre venga standardizzato su una delle sostanze di provata attività. Poiché i prodotti a base di echinacea vengono usati per stimolare il sistema immunitario, un prodotto standardizzato su un gruppo di componenti che non stimolano il sistema immunitario sarebbe controproducente.

Nel 1988, nelle foglie di angustifolia venne individuato il verbascoside che, per quanto riguarda la struttura chimica, è abbastanza simile all'echinacoside. La ricerca ha dimostrato che il verbascoside blocca le reazioni infiammatorie usuali, ed è quindi un antinfiammatorio piuttosto potente. Il fatto che la radice contenga il verbascoside può spiegare le proprietà di ridurre le infiammazioni connesse a tutti i tipi di morsi velenosi.

Nel 1987 nell'angustifolia venne individuata la cinarina. Si tratta di una sostanza peculiare di questa specie che non si trova in nessun altro genere di echinacea. Gli studi hanno dimostrato che la cinarina è una sostanza molto attiva sul fegato. Da un lato, accresce l'attività del fegato e, dall'altro, lo protegge da eventuali danni (si tratta dello stesso componente responsabile dell'azione epatoprotettiva del cardo mariano). Nonostante l'angustifolia non sia particolarmente usata per trattare le malattie del fegato, la presenza di questa sostanza la rende un possibile candidato per combatterle. L'attività della cinarina è la seguente:

- colagogo: accresce la liberazione di bile dalla cistifellea;
- coleretico: accresce la produzione di bile da parte del fegato;
- colesterolitico: scompone il colesterolo;
- epatoprotettivo: protegge dal danno epatico;
- ipocolesterolemico: riduce il livello del colesterolo;
- ipolipidemico: riduce il livello di grassi presenti nel sangue.

Anche se, in passato, l'angustifolia non è mai stata usata per trattare l'epatite virale, il fatto che contenga cinarina suggerisce che possa essere efficace. Il cardo mariano ha poteri straordinari contro questa malattia infettiva. Il fatto che l'angustifolia abbia sia proprietà immunostimolanti, sia proprietà epatoprotettive, la rende una medicina ideale per trattare l'epatite virale, che viene tenuta in remissione da una funzione immunitaria adeguata. Non vale quindi la pena di studiare più a fondo questa pianta?

Nel 1984, nella radice di angustifolia vennero trovate tracce di acido cicorico. Gli studi effettuati hanno dimostrato che questo componente incrementa il numero e l'attività dei globuli bianchi e ha quindi proprietà antivirali.

E' stato dimostrato che i derivati dell'acido caffeico trovati nell'angustifolia stimolano il sistema immunitario, hanno un effetto antibatterico, fungicida, antivirale e antinfiammatorio. Questi componenti hanno molte proprietà individuate dagli eclettici, ed è probabile che il tempo rivelerà che i derivati dell'acido caffeico sono essenziali per l'attività della pianta.

## 2. Flavonoidi

Gli eclettici non usavano le foglie di angustifolia, e alcuni studi recenti hanno suggerito che ciò può essere stato un errore. Si è infatti scoperto che le foglie della pianta sono ricche di flavonoidi, che sono estremamente attivi. Nel 1960 si è determinato che le foglie sono composte per il 38% da flavonoidi.

Queste sostanze sono interessanti, perché agiscono in molti sensi. In generale, possiamo dire che i flavonoidi riducono la fragilità e la permeabilità dei capillari, hanno un'attività antiradicalica e inibiscono alcuni enzimi pericolosi. Complessivamente, questi componenti sono potenti antinfiammatori. I tre flavonoidi di maggior interesse trovati nell'angustifolia sono la leuteolina, canferolo e quercetina. Le loro proprietà sono elencate di seguito.

Luteolina: antistaminico, antinfiammatorio, antiossidante, antispastico, antitosse, prevenzione del cancro, coleretico, diuretico.

Canferolo: , antinfiammatorio, antiossidante, antispastico, antitosse, prevenzione del cancro, coleretico, diuretico, antiulcera, antitumorale, inibitore dell'HIV, inibitore del retrovirus, ipotensivo.

Quercetina: antiaggregante, antiallergenico, antishock anafilattico, antidermatico, antinfluenzale, antiepatotossico, antierpetico, antidrofobico, antinfiammatorio, antileucotrienico, antiossidante, antipermeabilità, antispastico, antivirale, battericida, prevenzione del cancro, protezione dei capillari, inibitore dell'HIV, inibitore dei retrovirus, inibitore della lipoossigenasi, stabilizzatore dei mastociti.

Questa ricerca preliminare suggerisce che le foglie possono avere un effetto benefico. Nessuna ricerca clinica è stata fatta per stabilire se abbiano o meno un effetto terapeutico, ma sarebbe opportuno approfondire questo aspetto, dal momento che i risultati della ricerca effettuata sembrano andare in questa direzione. Quanto detto propone una lezione importante. Oggi abbiamo l'opportunità di migliorare gli impieghi delle piante medicinali effettuati nel passato. La ricerca moderna ne ha dimostrato l'utilità. La fitoterapia raccoglie informazioni da svariate fonti, le sintetizza e propone un uso nuovo e migliore di queste medicine. Quando si sfruttano le conoscenze del passato combinandole con la ricerca contemporanea, si definisce un approccio molto più sofisticato ed efficace.

### 3. Oli essenziali

Se annusate la radice fresca essiccata di *angustifolia*, noterete che ha un odore molto particolare. Questo odore dipende dagli oli essenziali in essa contenuti. La radice contiene poco olio essenziale – meno dell'uno per cento del suo volume – ma, a quanto pare, è sufficiente per render il suo odore unico. Per loro natura, gli oli essenziali sono antibatterici, fungicidi e antivirali. L'olio essenziale germicida più noto è il timolo, contenuto nel timo, che fu anche l'agente più usato nel passato per disinfettare le sale operatorie. Tenendo presente che l'*angustifolia* veniva usata per trattare tutti i tipi di infezioni microbiche, il fatto che contenga un olio in grado di uccidere i germi non stupisce più di tanto. Ma questi oli fanno ben più che uccidere gli invasori microbici. Si riportano di seguito alcuni degli oli che costituiscono l'olio essenziale dell'*angustifolia* e le loro proprietà. Come avrete modo di vedere, questo ingrediente spiega in parte l'attività svolta dall'*angustifolia*.

Acido palmitico: antifibrolitico.

Borneolo: analgesico, antinfiammatorio, epatoprotettore, spasmolitico.

Aceto di bornile: battericida, viricida.

Germacrene D: ferormonale.

Cariofilene: antiedemico, antinfiammatorio, spasmolitico.

Epossido di cariofilene: larvicida.

Alfa pinene: antinfiammatorio, prevenzione del cancro.

Beta pinene: insettifugo.

Mircene: battericida, insettifugo, spasmolitico.

Limonene: anticancro, antilitico, battericida, insetticida, sedativo, viricida.

1,8 pentadecadiene: antitumorale.

Quando si analizzano le proprietà degli oli essenziali trovati nell'*angustifolia*, emergono due attività. La prima è antimicrobica, in quanto uccidono batteri, virus e funghi. La seconda è antinfiammatoria, in quanto riducono l'infiammazione in corso. Non ci sono dubbi circa il fatto che siano componenti costitutivi importanti, e che contribuiscano alle proprietà attribuite a questa pianta medicinale.



Questo solleva una questione importante, e tutt'altro che ovvia per i neofiti del mondo della fitoterapia. Gli oli volatili vengono chiamati in questo modo perché hanno la tendenza a evaporare, ossia a scomparire. Se versate una goccia di olio d'oliva, che è un olio fisso, sulla vostra camicia, alla fine della giornata la macchia d'olio sarà ancora visibile sul tessuto. Invece, se versate una goccia di olio volatile sulla stessa camicia, nell'arco di un'ora la macchia sarà scomparsa. Dato che vogliamo trarre vantaggio dagli oli volatili dell'*angustifolia* dobbiamo assicurarci che questi oli non siano evaporati. Gli eclettici dicevano che la tintura migliore era quella ottenuta dalla radice fresca, e la stessa tintura doveva essere conservata ben chiusa in bottiglie di vetro colorato. I consumatori prendano nota: prima di acquistare un prodotto, assicuratevi che contenga ancora alcuni di questi oli.

#### 4. Poliacetilni

I poliacetilni si trovano in molti tipi differenti di piante e funghi. Si tratta di sostanze abbastanza comuni con proprietà antibiotiche; ciò vuol dire che uccidono i microbi con i quali vengono a contatto. Secondo alcuni botanici, le piante producono queste sostanze per proteggersi dalle malattie; fanno quindi parte del meccanismo difensivo delle piante. Si è scoperto che l'*echinacea* è composta per il 2% da poliacetilni, la maggior parte dei quali è concentrata nelle radici. Come abbiamo letto in precedenza, nell'*angustifolia* sono stati isolati quattro componenti poliacetilenici con proprietà batteriostatiche e fungicide. Queste sostanze inibiscono *Escherichia coli*, *Pseudomonas aeruginosa* e *Trichomonas vaginalis*. L'attività antibiotica e fungicida dell'*angustifolia* può essere in parte spiegata dalla presenza dei principi antibiotici.

La ricerca moderna ha fatto emergere un importante, vale a dire che, conservando a lungo le radici, i poliacetilni vengono distrutti e persi per sempre, insieme alla loro azione antibatterica. Questo significa che l'*angustifolia* deve venire usata possibilmente fresca. Ancora una volta, la ricerca conferma ciò che sostenevano gli eclettici, ossia che la tintura dovesse essere realizzata usando la radice fresca, che conteneva ancora questi componenti fondamentali.

#### 5. Amidi alchilici

L'*angustifolia*, assunta per via orale lascia in bocca uno strano sapore perché, come la ricerca ha dimostrato, la radice della pianta contiene amidi alchilici. Come il sale, il succo di limone, il pepe e lo zucchero hanno il loro inconfondibile tratto distintivo, anche l'*angustifolia* ha un sapore ricco e caratteristico. Alcuni dicono che masticare la radice fresca dà una sensazione di pizzicore altri descrivono un effetto di intorpidimento sulla lingua.

Comunque sia, è difficile descrivere questa sensazione, ed è meglio sperimentarla di persona. Gli amidi alchilici sono componenti molto interessanti peculiari delle specie di *echinacea*. Nell'*angustifolia* sono presenti in concentrazione maggiore. È stato dimostrato che queste sostanze stimolano la fagocitosi, l'attività dei globuli bianchi, e sono almeno in parte responsabili della stimolazione del sistema immunitario determinata dall'*E. angustifolia*.

La ricerca eseguita sugli amidi alchilici individuati nell'*E. angustifolia* va ricondotta all'eliminazione delle tossine dagli organismi degli animali. In pratica, agli animali di laboratorio vennero iniettate sostanze tossiche e la ricerca ha dimostrato che, quando veniva somministrata l'*E. angustifolia*, queste sostanze venivano eliminate dal sistema grazie all'azione dei globuli bianchi. A questo proposito è bene ricordare che, in passato, l'*E. angustifolia* è stata usata per lungo tempo per curare i morsi dei serpenti velenosi.

Quando si viene morsi da un serpente velenoso, nell'organismo si introduce una sostanza tossica. Gli amidi alchilici, stimolano le cellule immunitarie, sono in grado di espellere le tossine velenose dal corpo prima che abbiano la possibilità di provocare danni. È importante che i consumatori si assicurino che il prodotto acquistato lasci sulla lingua una sensazione di pizzicore.

## 6 Polisaccaridi

letteralmente, il termine "polisaccaride" significa composto di più zuccheri (poli = molti, saccaride = zucchero). Quando si entra nel mondo della fitoterapia, i polisaccaridi vengono menzionati molto spesso; è quindi bene sapere che cosa sono e come agiscono. Gli zuccheri sono carboidrati. Un buon modo per immaginarli consiste nel paragonarli all'uva. Quando si parla di uva, si fa riferimento agli acini singoli, ma anche a un grappolo intero. Quando questi ultimi sono singoli, si parla di monosaccaridi (per esempio glucosio, fruttosio e saccarosio) oppure di zuccheri semplici. Quando questi ultimi sono attaccati a un gruppo di altri zuccheri, il gruppo viene chiamato polisaccaride, o zucchero multiplo. Alcuni pensano che le proprietà medicamentose dell'*E. angustifolia* dipendano dai polisaccaridi, ossia dai gruppi complessi di zuccheri semplici che vi sono contenuti.

Recentemente, è stato dimostrato che un certo numero di piante contiene polisaccaridi che stimolano il sistema immunitario. La stampa ha dedicato molta attenzione a queste sostanze in grado di incrementare l'immunità, e molte persone credono che i polisaccaridi trovati nell'*E. angustifolia* siano responsabili della sua attività immunostimolante. In realtà, fra tutte le sostanze trovate nell'*E. angustifolia*, i polisaccaridi sono i meno studiati. Anche se è vero che molte piante contengono polisaccaridi che stimolano il sistema immunitario, e l'*E. angustifolia* contiene polisaccaridi, non è stato ancora dimostrato scientificamente se siano questi zuccheri a rendere la pianta attiva.

Sappiamo che l'*E. angustifolia* contiene inulina (un carboidrato immagazzinato), che è in grado di stimolare il sistema immunitario. Gli altri polisaccaridi contenuti nella pianta non sono neppure stati identificati, tanto meno è stata studiata la loro attività immunoattivante. Da ciò emerge un altro avvertimento per i consumatori. Poiché non abbiamo alcun indizio circa l'importanza degli zuccheri contenuti in questa pianta, i prodotti standardizzati su queste sostanze potrebbero non essere validi.

Dal punto di vista antinfiammatorio, gli zuccheri individuati nell'*E. angustifolia* hanno alcune proprietà interessanti. Fino al 1971, l'echinacina B aveva mostrato di avere una blanda attività antijaluronidasi, termine che indica che una sostanza è sia antinfiammatoria, sia antibatterica. Inoltre, se applicato localmente sui topi da laboratorio, una miscela di polisaccaridi a base di radice di *E. angustifolia* mostrò di avere un'attività antinfiammatoria. Anche se non sappiamo molto sull'effetto che i polisaccaridi contenuti nell'*E. angustifolia* hanno sul sistema immunitario, sappiamo che agiscono come antinfiammatori. Gli zuccheri possono essere uniti ad altre sostanze chimiche, oppure legati fra loro, come accade nel caso dell'*E. angustifolia*. La pianta contiene glicoproteine, ossia zuccheri legati a proteine. Sono state isolate tre glicoproteine: questa scoperta è estremamente interessante perché alcune delle proteine trovate in altre piante hanno un effetto stimolante sul sistema immunitario.

È stato dimostrato che maitake, shiitake e reishi, tre funghi orientali che stimolano il sistema immunitario, devono la loro efficacia alle glicoproteine che contengono. Le ricerche effettuate indicano che queste glicoproteine convincono con l'inganno il sistema immunitario ad attivarsi, in quanto assomigliano vagamente alle sostanze che si trovano sulla superficie dei batteri. In questo caso si tratta di un falso allarme ma, comunque sia, il sistema immunitario viene stimolato. Le glicoproteine contenute nell'*E. angustifolia* devono

essere ancora studiate, ma è ragionevole pensare che operino in modo analogo a quelle contenute nelle altre piante.

Come avrete probabilmente notato, c'è ancora molto da imparare sull'E. angustifolia. Ciò vale soprattutto per quanto riguarda i polisaccaridi individuati in questa pianta. Ci sono molte prove indiziarie che suggeriscono che si tratti di componenti fondamentali. Quello che occorre sono ricerche che descrivano il loro effetto. Metteremo questa richiesta sulla "lista dei desideri" per sviluppi futuri!

Conclusione: studi effettuati sui componenti chimici

Dell'E. angustifolia

Come gli studi effettuati sulla pianta, gli studi sulle sostanze chimiche individuate nell'E. angustifolia convalidano l'uso che gli indiani del nord America e gli eclettici facevano di questa pianta. Molti dei componenti trovati in essa agiscono in modo positivo sul sistema immunitario.

Da questa sezione si possono trarre molte lezioni importanti. La prima consiste nel fatto che non è un singolo gruppo di composti a rendere l'E. angustifolia un immunostimolante, piuttosto un gruppo di composti differenti. Questi composti lavorano probabilmente insieme per produrre l'effetto finale notato dagli eclettici e dagli altri medici dell'epoca. Un'altra lezione consiste nel fatto che è necessaria più ricerca per misurare gli effetti di queste sostanze. A questo proposito siamo ancora all'inizio.

Comunque, se ne può derivare una valida lezione pratica. L'industria erboristica si è preoccupata della necessità di standardizzare i prodotti fitoterapici. Viene scelto un gruppo di composti, e il prodotto viene standardizzato in base a esso. Come abbiamo avuto modo di vedere, nel caso dell'E. angustifolia la giuria non si è ancora espressa: gli esperti stanno ancora investigando per stabilire quali componenti siano determinanti. Standardizzare un prodotto prima di aver identificato quali sono gli elementi più attivi è un grave errore. La lezione è quindi la seguente: fino a quando non saranno condotte ricerche approfondite, i prodotti a base di echinacea non dovrebbero essere standardizzati.

## Lezioni che si possono trarre dalla ricerca moderna

Di seguito riportiamo alcune conclusioni chiave che si possono trarre dal lavoro svolto in tempi recenti.

1. La ricerca effettuata sugli animali ha convalidato quanto affermavano gli eclettici, ossia che l'E. angustifolia stimola la produzione degli agenti immunitari che fanno capo alla CMD (cellular mediated division o divisione cellulo-mediata) e incrementa la loro attività.
2. L'E. angustifolia stimola gli agenti immunitari responsabili della lotta alle infezioni batteriche e contiene composti antibiotici. È una pianta che è ragionevole usare per trattare le infezioni batteriche acute (per esempio le tonsilliti) e quelle croniche (per esempio le cistiti ricorrenti).

3. L'E. angustifolia stimola gli agenti immunitari responsabili della lotta alle infezioni micotiche e contiene principi fungicidi. È ragionevole usarla per trattare infezioni micotiche come la Candida albicans (mughetto) e il piede d'atleta.
4. L'E. angustifolia stimola gli agenti immunitari che combattono le infezioni protozoarie. Gli eclettici la usavano per curare la malaria. Chi viaggia nelle aree malariche, la dovrebbe pertanto aggiungere al proprio regime di profilassi.
5. Anche se gli eclettici usavano l'E. angustifolia per trattare le infezioni virali, sono poche le ricerche moderne in grado di convalidare questo impiego. Occorre intensificare la ricerca per stabilirne la validità.
6. Evidenze scientifiche suggeriscono che l'E. angustifolia possa essere usata per trattare le infiammazioni. Gli eclettici la usavano per curare le ferite, le punture di insetti e le bruciature. Sarebbe ragionevole applicarla localmente e somministrarla per via interna per favorire la guarigione di queste condizioni.
7. L'E. angustifolia stimola gli agenti immunitari ad attaccare le cellule cancerogene. Anche se, nell'era moderna, non è stata effettuata alcuna ricerca diretta in questo senso, gli eclettici sospettavano che fosse in grado di accrescere il tasso di sopravvivenza dei malati di cancro. Questo impiego necessita di essere indagato a fondo. Non si sa se possa aiutare i pazienti affetti da cancro, ma dato che la pianta non è tossica, non può certo nuocere. Come ho detto in precedenza, è auspicabile intensificare la ricerca in questa direzione.
8. L'E. angustifolia è resa attiva da ampio spettro di componenti trovati nei suoi tessuti. Essendo così. Fino a quando sarà disponibile più ricerca in merito, i prodotti non dovrebbero essere standardizzati su un solo componente a scapito degli altri. Favorendo un singolo componente, è probabile che vengano ridotti altri che potrebbero avere maggiore utilità.
9. gli oli volatili e poliacetileni contribuiscono a rendere l'E. angustifolia un medicamento attivo. Nel processo di essiccazione, questi elementi vengono distrutti. Di conseguenza, i prodotti migliori sono quelli a base di radice fresca, e ottenuti con metodi che conservano questi costituenti. Una tintura alcolica è probabilmente la scelta migliore. Quando si tratta di E. angustifolia, va escluso lo stoccaggio prolungato.
10. la ricerca ha dimostrato che gli estratti alcolici di E. angustifolia sono immunostimolanti più potenti degli estratti acquosi. Gli eclettici preferivano i primi, che sono probabilmente i prodotti migliori.
11. la ricerca moderna ha evidenziato che le foglie della pianta contengono componenti con proprietà antinfiammatorie. Se scegliete di usare l'E. angustifolia per curare un'infiammazione, è meglio che usiate la pianta intera.

## Echinacea purpurea

Se vi recate in un negozio di prodotti naturali o in un'erboristeria, scoprirete che l'80% dei prodotti a base di echinacea che sono in vendita contengono E. purpurea e non E. angustifolia.

Questo è sconcertante, perché tutti quelli che hanno studiato le specie di echinacea hanno affermato che l'E. purpurea ha proprietà "deludenti". Ma allora, per quale ragione oggi l'E. purpurea è la specie di echinacea è più usata? Ho già avuto modo di elencare alcune ragioni che possono spiegare questo fenomeno, ma in questa sede ne voglio presentare un'altra strettamente legata al lavoro svolto recentemente con l'E. purpurea. Mentre gli eclettici erano esperti dell'E. angustifolia, i ricercatori tedeschi iniziarono a occuparsene

circa sessant'anni dopo. Nel 1988, alcuni ricercatori che lavoravano in Germania effettuarono un'indagine comparativa fra *E. angustifolia*, *E. purpurea* ed *E. pallida*. In uno studio condotto su topi da laboratorio, l'*E. purpurea* dimostrò di essere il più potente immunostimolante fra le tre specie. Il risultato di questa sperimentazione sui topi può spiegare come mai, in seguito, i ricercatori tedeschi focalizzarono il loro lavoro sull'*E. purpurea*. Ma la questione è la seguente: una sperimentazione eseguita sui topi è in grado di invalidare tutto il lavoro svolto dagli eclettici? Si tratta di un argomento alquanto discutibile.

Le prime ricerche effettuate dai tedeschi su questa pianta fecero emergere anche un altro fatto importante, ossia che la radice di tutte e tre le specie era uno stimolante assai più potente delle foglie. La ricerca contemporanea ha dimostrato che, quando si tratta di stimolare il sistema immunitario, perlomeno nelle sperimentazioni effettuate sugli animali, è necessario ricorrere alla radice.

Praticamente tutto il lavoro di ricerca svolto fino a oggi sull'*E. purpurea* va attribuito ai tedeschi. Considerando le quantità di echinacea acquistata dai consumatori americani, questo fatto è alquanto bizzarro. Infatti, visti gli ampi volumi di vendita, come mai la ricerca non è stata sponsorizzata dai produttori americani? Quello che sappiamo sull'*E. Purpurea* lo dobbiamo al lavoro effettuato dai ricercatori tedeschi, che hanno dedicato molto tempo a questa specie, e nei confronti dei quali abbiamo un grosso debito. Qui di seguito potete trovare un breve riassunto dei risultati degli studi condotti sull'*E. purpurea*. Per ragioni di spazio, mi sono limitato a riportare i risultati che, secondo il mio modesto parere, possono essere più rilevanti per i consumatori che usano i prodotti a base di echinacea. In ogni modo, questi studi ci forniscono elementi su cui riflettere.

## Sistema immunitario

In generale, la maggior parte della ricerca condotta sull'*E. purpurea* è volta a studiare i suoi effetti immunostimolanti. Nel 1920, gli eclettici scoprirono che l'*E. angustifolia* era in grado di attivare il sistema immunitario. Non vi dovete meravigliare del fatto che la comunità dei ricercatori abbia iniziato a guardare in questa direzione nello studio dell'*E. purpurea*, che già molto tempo fa aveva dimostrato di incrementare sia il numero dei globuli bianchi, sia la loro attività. Tenendo presente che l'*E. angustifolia* è un immunostimolante, e che entrambe le piante appartengono alla famiglia delle composite, il risultato della ricerca era abbastanza prevedibile.

Si scoprì che l'*E. purpurea* aveva due proprietà: innanzitutto stimola la produzione di globuli bianchi; in secondo luogo, stimola la loro attività. In poche parole, l'*E. purpurea* ha dimostrato di essere un immunostimolante. Comunque sia, dovete tenere sempre presente che la maggior parte di questo lavoro è stato svolto su animali di laboratorio. Valutate voi se possa essere rilevante per l'uomo.

### *Incremento nel conteggio dei globuli bianchi*

L'iniezione nei conigli di un estratto a base di *E. purpurea* ha determinato un incremento nel conteggio totale di leucociti, granulociti e linfociti.

In vitro, un estratto a base di *E. purpurea*, ha provocato la differenziazione del midollo osseo e la produzione di cellule immunitarie.

In vitro, un estratto a base di *E. purpurea*, ha provocato la differenziazione delle cellule ematiche leucemiche e la loro trasformazione in cellule immunitarie mature.

Dopo che una frazione polisaccaridica di *E. purpurea* venne iniettata in animali di laboratorio, si ebbe un incremento nel conteggio dei fagociti.

Incremento dell'attività dei globuli bianchi(leucociti)

In vitro, un estratto di radice di *E. purpurea* ha determinato un incremento nell'indice fagocitino dei granulociti umani.

Nei topi, un estratto alcolico di estratti di radice di *E. purpurea*, somministrato per via orale, ha determinato un incremento della fagocitosi. Un estratto a base di cloroformio dell'estratto alcolico ha dimostrato di essere un attivante della fagocitosi più potente dello stesso estratto alcolico.

Nei topi, un estratto acquoso di *E. purpurea* ha dimostrato la fagocitosi. L'estratto alcolico (lipofilico) ha dimostrato di stimolare la fagocitosi in modo più potente dell'estratto acquoso.

In uno studio effettuato sugli animali, i frammenti di amidi alchilici di *E. purpurea* ha incrementato la fagocitosi.

In vitro, l'acido cicorico dell'*E. purpurea* ha incrementato la fagocitosi.

In vitro, un estratto polisaccaridico privo di azoto di *E. purpurea* ha stimolato il sistema immunitario mononucleato, ha stimolato i macrofagi a rilasciare interleuchina 1, e non ha stimolato la proliferazione di cellule T.

L'iniezione di un'estratto di *E. purpurea* in dodici uomini sani di sesso maschile ha provocato un incremento della fagocitosi.

L'iniezione di un estratto di *E. purpurea* in dodici uomini sani di sesso maschile non ha provocato un incremento dell'attività delle cellule NK (le cellule natural Killer hanno il compito di debellare le infezioni virali).

La somministrazione per via orale di un estratto alcolico di *E. purpurea* a dodici uomini sani di sesso maschile ha determinato un incremento della fagocitosi.

## Studi interpretativi

Se volete occuparvi di erbe medicinali, dovete interessarvi agli studi effettuati su di esse. I commessi dei negozi di prodotti naturali e delle erboristerie sono soliti dire: "La ricerca ha dimostrato questo e quello". La maggior parte dei clienti rimane infatti impressionata dall'affermazione: "Uno studio ha dimostrato che". Ma è importante essere cauti nel valutare queste affermazioni, perché sono spesso fuorvianti e ingannevoli. Sulla base degli studi riguardanti l'*E. purpurea* che abbiamo appena passato in rassegna, possiamo imparare a esercitare il nostro senso critico.

In apparenza, si potrebbe dire che il mondo della ricerca ha stabilito che l'*E. purpurea* stimola il sistema immunitario, ma questa affermazione deve essere riconsiderata, perché è vera solo in parte. Un consumatore critico guarderà oltre i risultati dichiarati e farà approfondimenti personali per verificare la rilevanza.

In primo luogo, gli studi sull'*E. purpurea* sono stati condotti prevalentemente sugli animali. Anche se è vero che i conigli e le persone hanno un sistema immunitario simile, fra i due ci sono ovvie differenze. Sarebbe più corretto dire che in molti studi effettuati sugli animali l'*E. purpurea* ha dimostrato di stimolare il sistema immunitario, e in pochi condotti sugli esseri umani l'*E. purpurea* ha dimostrato di essere un immuno stimolante.

Ponetevi sempre la domanda: "Su che campione è stato testato questo fitoterapico?".

La domanda successiva da porre è: "Come è stato somministrato?".

In tutti gli studi elencati precedentemente, tranne che in uno, l'estratto di *E. purpurea* venne iniettato negli animali e/o nelle persone coinvolte nella sperimentazione. Ma quante

delle persone che usano l'E. purpurea se ne iniettano nelle vene la dose necessaria? Non molte.

C'è una differenza sostanziale fra assumere oralmente e iniettare una sostanza. Dato che la maggior parte di noi assume l'E. purpurea per via orale, solo uno dei tredici studi risulta essere rilevante. Tutti gli altri mancano il bersaglio, in quanto la modalità di somministrazione è diversa rispetto a quella comune.

Quindi, da un'analisi di questi studi, emerge che solo due o tre di essi hanno rilevanza immediata in relazione agli esseri umani. Ciò è assai comune quando si tratta di studi volti a "dimostrare" che una pianta medicinale funziona. La prossima volta che qualcuno vi dirà: "È stato dimostrato che funziona", chiedete su chi ha funzionato (una persona o coniglio?) e come è stata somministrata (nel modo in cui avete intenzione di usarla anche voi?). esercitate il vostro senso critico! Tutti questi studi suggeriscono qualcosa, il che è molto diverso dal dimostrarlo.

## Infezioni di natura batterica

Alcuni autori contemporanei sostengono che l'E. purpurea sia un antibatterico attivo. La ricerca recente ha rivelato per quale ragione ciò può essere vero. Per poter apprezzare la prossima rassegna di ricerche che sto per sottoporre alla vostra attenzione, è necessario approfondire brevemente la filosofia della cellula. Mi limiterò alle nozioni fondamentali, indispensabili per comprendere i meccanismi di base dell'organismo, che consentono di chiarire i presupposti delle ricerche.

(Tenete a mente che ciò che segue rappresenta una semplificazione, volta esclusivamente ad aiutarvi a mettere in luce alcuni concetti.)

In una casa di mattoni, i mattoni stanno insieme grazie al cemento. Il corpo è composto da cellule, e le cellule stanno insieme le une con le altre in modo assai simile. Ma, in questo caso, il cemento è una sostanza chiamata acido ialuronico. L'acido ialuronico tiene insieme le cellule del corpo, in modo che quest'ultimo non vada in pezzi sgretolandosi.

Quando i batteri tentano di insinuarsi nel corpo, devono prima strisciare fra le cellule per riuscire ad accedere all'organismo. Devono intaccare la malta che tiene insieme le cellule del corpo. I batteri sono piccole creature molto ingegnose, e una dimostrazione della loro astuzia consiste nel fatto che producono la ialuronidasi. Questa sostanza è un enzima che scioglie l'acido ialuronico, ossia il materiale che tiene insieme le nostre cellule. I batteri usano la ialuronidasi per separare le cellule, in modo da riuscire ad aprirsi un varco che consenta loro di entrare nel corpo.

In questo contesto, l'E. purpurea può essere assai utile. È stato infatti dimostrato che un estratto di E. purpurea è in grado di inibire la ialuronidasi. Questo significa che l'E. purpurea ostacola la strategia adottata dai batteri per guadagnare accesso nel corpo. Secondo i medici contemporanei, l'uso regolare di E. purpurea guarisce le infezioni batteriche di natura cronica. La ricerca effettuata sull'E. purpurea suggerisce che ottiene questo risultato contrastando l'operato dei batteri. (va detto che anche l'E. angustifolia contiene composti antiialuronidasici.)

Inoltre, come l'E. angustifolia, l'E. purpurea ha dimostrato di avere una blanda azione antibiotica. Questo significa che contiene sostanze (sotto forma di acidi caffeici e di poliacetileni) che attaccano direttamente i batteri. Fra l'inibizione indiretta dei batteri, ossia l'inibizione della ialuronidasi, l'inibizione diretta dei batteri per mezzo dei principi antibiotici e la stimolazione della quota di sistema immunitario responsabile dell'annientamento dei

batteri, è assai facile comprendere per quale ragione l'E. purpurea, almeno in teoria, sarebbe in grado di fare la differenza nel campo delle infezioni batteriche.

Poiché l'attività antibatterica non è stata ancora testata in modo esauriente sull'uomo in sperimentazioni controllate, questo impiego va analizzato più a fondo. Comunque, abbiamo a disposizione uno studio effettuato sugli esseri umani nel quale ai pazienti affetti da infezioni virali e batteriche acute è stato iniettato un estratto di E. purpurea. Il loro sangue è stato poi estratto e analizzato, e si è scoperto che presentava un numero più elevato di globuli bianchi.

## Altre malattie infettive

La ricerca ha dimostrato che l'E. purpurea è attiva contro i microrganismi che causano le infezioni. L'elenco dei microrganismi inibiti da questa pianta e dai suoi estratti include i funghi e i virus. È comprensibile che i ricercatori dell'era moderna non si siano preoccupati di testare l'E. purpurea contro le malattie che gli eclettici trattavano con successo con l'E. angustifolia. Essi hanno condotto i loro studi su infezioni totalmente differenti, rendendo il loro lavoro probabilmente più difficile di quanto non fosse. Comunque, la ricerca ha rivelato che l'E. purpurea funziona contro le malattie infettive oltre che contro le infezioni batteriche. Di seguito riportiamo alcuni esempi.

### Funghi

È stato dimostrato che quattro poliacetileni contenuti nell'E. purpurea inibiscono i funghi patogeni.

Un estratto di E. purpurea ha inibito totalmente Epidermophyton interdigitale, un fungo che attacca la pelle.

L'iniezione intramuscolare e l'applicazione topica di un estratto di E. purpurea ha ridotto la ricorrenza della candidasi vaginale nelle donne.

### Virus

Un estratto lipofilico di E. purpurea inibisce il virus della miocardite encefalica e il virus della stomatite vescicolare in cellule di topi.

Le cellule dei topi trattati con E. purpurea hanno mostrato una resistenza del 50-80% nei confronti degli attacchi virali esercitati dal virus della stomatite vescicolare, dell'influenza e dell'herpes.

Nelle cellule dei topi, l'acido cicorico estratto dall'E. purpurea ha dimostrato di inibire del 50% l'infezione provocata dal virus della stomatite vescicolare.

Un estratto acquoso di E. purpurea ha evidenziato una marcata inibizione dei virus dell'herpes, dell'influenza e della polio.

Uno studio condotto nel 1992 in Germania ha dimostrato che, fra i pazienti con disturbi di tipo influenzale, guarivano più velocemente quelli che assumevano una dose massiccia di estratto di E. purpurea (900 mg al giorno) rispetto a quelli che prendevano un placebo.

Inoltre, i pazienti che assumevano meno di 900 mg al giorno recuperavano con lo stesso ritmo di quelli ai quali veniva somministrato il placebo.

Da uno studio condotto nel 1993 è emerso che i pazienti si riprendevano più rapidamente dai sintomi influenzali se veniva somministrata loro una tintura alcolica o un prodotto a base di succo pressato.



Questo lavoro suggerisce che, in vitro, l'E. purpurea ha la capacità di inibire certi funghi e una grande quantità di virus. I pochi studi effettuati sull'uomo suggeriscono che ciò abbia qualche applicazione pratica. I pazienti affetti da influenza e candida stavano subito meglio se assumevano un estratto di E. purpurea.

Dato che, nell'era moderna, il sistema immunitario ha iniziato a indebolirsi, le malattie virali e quelle dovute all'azione dei funghi stanno diventando sempre più problematiche. Per questo motivo, questi due campi di applicazione sono motivo sufficiente per svolgere ulteriori ricerche in questo ambito.

## Cancro

Gli eclettici facevano un uso limitato dell'E. angustifolia nel trattamento del cancro. Il termine "limitato" indica che essi non usavano molto la pianta per questo scopo; infatti, nei testi che ci hanno tramandato, ci sono pochi riferimenti a questa malattia. Se usavano poco questa specie di echinacea per trattare il cancro, possiamo essere sicuri del fatto che non abbiano mai usato l'E. purpurea a tal fine.

Nell'era moderna nessuna ricerca ha mai approfondito il ruolo esercitato dall'E. purpurea nel trattamento del cancro umano. Poiché ci sono evidenze che suggeriscono che essa sia in grado di stimolare il sistema immunitario e che combatta il cancro, è comprensibile che alcuni raccomandino il suo utilizzo, anche se in via del tutto ipotetica. Non c'è alcuna testimonianza recente riguardo all'uso dell'E. purpurea che dimostri la sua efficacia nel combattere il cancro, e nessuna ricerca contemporanea suggerisce che sia in grado di fare la differenza in questo campo.

Vista l'assenza di storia o di ricerca clinica, è sconcertante scoprire che ad alcuni pazienti è stato consigliato di usare l'E. purpurea per trattare il cancro in modo sistematico. Recentemente, varie persone alle quali è stato diagnosticato un cancro sono entrate nel mio negozio per acquistare l'E. purpurea, su consiglio di un vicino o di un amico. Ci sono molte piante medicinali che hanno dimostrato di essere efficaci nel trattamento del cancro, ma l'E. purpurea non è una di esse. I pazienti malati di cancro dovrebbero ricorrere a piante che hanno alle spalle sia una storia di impiego contro il cancro, sia una sperimentazione scientifica (il maitake [Grifola frondosa] ne è un esempio).

## Cicatrizzazione delle ferite

Riferendoci al lavoro svolto dagli eclettici, abbiamo visto che l'E. angustifolia veniva usata per guarire ferite e ulcerazioni. Anche se non hanno mai usato l'E. purpurea a questo scopo, la ricerca ha dimostrato che, grazie alle sostanze chimiche che contiene, questa pianta potrebbe avere proprietà cicatrizzanti. Infatti abbiamo detto in precedenza della capacità dell'E. purpurea di inibire la ialuronidasi, ossia l'enzima prodotto dai batteri invasori per distruggere i legami tra le cellule.

I batteri non sono i soli produttori di questo enzima distruttivo. Il corpo stesso produce la ialuronidasi. Ci si potrebbe chiedere come mai il corpo produca una sostanza che potrebbe danneggiare le sue stesse cellule. La risposta si trova nel comportamento quotidiano del corpo, che continua a costruire e a demolire le cellule. Come i vecchi palazzi nel centro di una città, a volte le vecchie cellule devono essere rimosse e sostituite con cellule nuove. Il corpo produce la ialuronidasi per portare a termine questo compito.

Talvolta il corpo produce troppa ialuronidasi; il risultato può essere l'insorgenza di un'ulcera cronica o una ferita che stenta a cicatrizzarsi. In questo caso, l'organismo si

indebolisce. È possibile che l'applicazione locale dell'echinacea inibisca la ialuronidasi e che, con la disattivazione di questo enzima distruttivo, la ferita si rimargini. Svariati studi hanno evidenziato che un estratto di *E. purpurea* è in grado di inibire la produzione di ialuronidasi da parte del corpo e che due frazioni polisaccaridiche contenute nella pianta sono in grado di produrre questo effetto.

In un esperimento, una frazione polisaccaridica di *E. purpurea* favorì la guarigione di una ferita negli animali.

È stato studiato l'effetto esercitato sulle ferite dal succo estratto dall'*E. purpurea*. La ialuronidasi prodotta dalle cellule del corpo e quella prodotta dai batteri di streptococco venivano inibite da questo estratto. Esso aveva una diretta attività anti-ialuronidasi, e dimostrò di essere efficace come lo è il cortisone in qualità di antinfiammatorio.

Negli esperimenti volti a indagare sulla guarigione delle ferite negli animali, applicando localmente un estratto di *E. purpurea*, si ebbe una riduzione dell'edema e dell'emorragia sottocutanea.

In uno studio condotto nel 1978, a un campione di 4500 pazienti affetti da malattie croniche della pelle venne applicata una pomata a base di *E. purpurea*. L'85% di essi ebbe una reazione positiva.

Nel 1979, un altro studio eseguito su un campione di 109 pazienti confermò che la pianta aveva proprietà terapeutiche sulle malattie della pelle.

## Infiammazioni di natura allergica

Ci sono moltissime situazioni nelle quali il corpo reca danno a se stesso. Questo accade, per esempio, nel caso delle reazioni allergiche, che vengono innescate quando le cellule immunitarie si imbattono in un presunto pericolo, e contro cui sparano il loro carico di acido. Ma, in questo caso, l'intruso, invece di essere una cellula cancerogena, un batterio o un virus, è innocuo: si può trattare del detersivo usato per lavare o di un polline che si posa sulla pelle e si insinua nel naso.

Un caso di avvelenamento da edera del Canada (*Thuja toxicodendron*) può essere descritto come la reazione allergica estrema. L'edera del Canada contiene componenti che irritano fortemente il sistema immunitario. I globuli bianchi convergono nel tessuto contaminato dagli oli tossici contenuti nella pianta e li irrorano con i cariche di acido di cui sono dotati. In una reazione allergica media l'effetto è limitato e la conseguenza sarà solo una piccola infiammazione. Invece, nel caso dell'edera del Canada, i globuli bianchi non rallentano il ritmo e continuano a erogare il loro acido fino a intaccare i tessuti. La porzione di pelle esposta agli oli contenuti nell'edera del Canada si deteriora rapidamente generando piaghe e ferite. Non è l'edera del Canada a infliggere tanto danno, ma piuttosto la risposta del sistema immunitario alla presenza degli oli che essa contiene.

Ricordate sempre che gli eclettici usavano l'*E. angustifolia* per trattare le eruzioni conseguenti al contatto con l'edera del Canada. Anche se nessuna ricerca moderna ha investigato sull'attività antinfiammatoria dell'*E. angustifolia*, è stata effettuata qualche ricerca sull'*E. purpurea*. Gli studi effettuati hanno rilevato che i componenti individuati nell'*E. purpurea* alleviano questo processo infiammatorio.

Di seguito riportiamo altri esempi riguardanti le proprietà antinfiammatorie dell'*E. purpurea* o dei suoi singoli componenti.

- Un polisaccaride complesso ha dimostrato di avere un'attività analoga a quella esercitata dal Cortisone.
- Un alchilamide ha dimostrato di essere antinfiammatorio.
- L'estratto di E. purpurea ha mostrato un effetto antinfiammatorio analogo a quello del Cortisone.

Come avrete notato, vi sono due affinità con il cortisone. Il cortisone viene usato in tutte le condizioni che necessitano di un antinfiammatorio: asma, eczema, psoriasi e artrite reumatoide sono gli esempi più lampanti. Esso fa assopire i soldati dell'esercito immunitario e poi blocca il loro attacco. Il cortisone è un efficace sedativo immunitario. È interessante apprendere che l'E. purpurea ha dimostrato di essere efficace quanto il cortisone, soprattutto perché il cortisone ha una grande quantità di effetti collaterali indesiderati che l'E. purpurea non ha. Le ricerche condotte sugli animali suggeriscono che l'e. purpurea vada studiata in modo approfondito, in quanto può essere una valida alternativa al cortisone.

### Lezioni sull'Echinacea purpurea derivanti dall'era moderna

1. Negli animali, l'E. purpurea ha dimostrato di essere un immuno stimolante. Nei rari studi condotti sull'uomo, ha dimostrato di essere in grado di stimolare il sistema immunitario.
2. Una ricerca condotta sugli animali ha dimostrato che, grazie alle sue proprietà immuno stimolanti e ai principi antibiotici che contiene, l'E. purpurea potrebbe essere un potenziale antibatterico e un farmaco fungicida.
3. La ricerca indica che l'E. purpurea potrebbe essere una valida medicina antivirale. Attualmente, è stata effettuata poca sperimentazione sull'uomo, ma le evidenze disponibili suggeriscono che questo aspetto dovrebbe essere approfondito.
4. Non ci sono evidenze a favore del fatto che l'E. purpurea sia un efficace rimedio contro il cancro. Potrebbe funzionare, come potrebbe fallire. È necessario effettuare ulteriori ricerche in questo campo per indagare su questa possibilità.
5. La ricerca indica che l'E. purpurea potrebbe essere un efficace agente per favorire la guarigione delle ferite.
6. La ricerca che l'E. purpurea potrebbe essere utile per trattare le reazioni allergiche nell'uomo.
7. Uno studio effettuato sugli esseri umani ha rivelato che, se somministrata in dosi massicce, l'E. purpurea è efficace contro le malattie virali.
8. Uno studio ha dimostrato che la radice di E. purpurea è la parte in cui si trovano i componenti medicamentosi della pianta.

Echinacea pallida. La terza specie di echinacea che è facile trovare in erboristeria e nei negozi di prodotti naturali è l'E pallida, che è anche una specie poco studiata. Gli eclettici non la menzionano nemmeno e il mondo della ricerca moderna le ha dedicato la stessa attenzione dei suoi predecessori. Alla fine fine, la letteratura scientifica offre solo tre studi relativi a questa pianta, condotti in relazione alle specie più note.

La disinformazione riguardo all'E. pallida è il frutto della nostra ignoranza. Questa pianta si potrebbe rivelare la migliore fra le tre specie. Comunque, nel frattempo, né la letteratura né studi contemporanei suggeriscono il suo utilizzo. Se vi imbattete in un prodotto che la contiene, tenete sempre a mente che è un candidato di cui non si conoscono le possibilità di vittoria, e fino a quando qualcuno non indagherà su di essa, non sapremo mai quanto possa essere efficace.

## In conclusione

Ci stiamo avvicinando al termine di questo resoconto. Ho proposto una gran quantità di informazioni forse non semplici da accettare. La fitoterapia è un campo molto affascinante, perché attinge a molte discipline differenti. È necessario possedere alcune nozioni di medicina, di fisiologia, di chimica e di botanica. La cura e il benessere dell'organismo implicano impegno e richiedono la massima attenzione da parte nostra.

Al giorno d'oggi, le persone sono attratte dalle vie più semplici per raggiungere un obiettivo, ma la vita non è mai semplice. Se volete comprendere la fitoterapia, ed essere in grado di usarla in modo efficace, dovete sapervi destreggiare con i fatti e le discipline. Stiamo riscoprendo questa disciplina, e ciò richiede studio, apprendimento e ragionamento. Le informazioni fino a ora accumulate ci riportano all'elenco originale di domande:

1. Quale specie di echinacea deve essere usata?
2. Per quali affezioni deve essere usata?
3. Come deve essere usata?

A questo punto, presenterò le conclusioni alle quali sono giunto basandomi sulle informazioni disponibili. Potete convenire con me, oppure potete dissentire. Comunque sia, a questo punto, avrete assimilato le informazioni utili e vi sarete formati la vostra opinione al riguardo.

## Quale specie di echinacea deve essere usata?

Quando abbiamo iniziato, abbiamo parlato di tre specie differenti di echinacea. Ma adesso dobbiamo restringere il campo a una sola.

L'E. pallida può essere subito scartata; le scarse informazioni disponibili sono poco più che accenni. Nessuno l'ha studiata veramente, ed è quindi impossibile dire alcunché su di essa. Prima di decidere di acquistare un prodotto, si deve disporre delle conoscenze basilari per il suo impiego. Questa specie non ha alle spalle né storia né ricerca di laboratorio.

Quando ci avviciniamo all'E. angustifolia e all'E. purpurea, le cose diventano più controverse. L'E. angustifolia era la specie preferita dagli eclettici, mentre i tedeschi preferivano l'E. purpurea e hanno svolto la maggior parte della ricerca su questa specie. Si tratta di una scelta difficile.

La mia conclusione è che l'E. angustifolia sia la specie da selezionare e usare. In primo luogo, questa specie è l'unica che abbia alle spalle una lunga storia e che possa vantare la documentazione più dettagliata in relazione alla ricerca sull'uomo. Gli indiani del nord America la usavano. Gli eclettici l'hanno studiata approfonditamente per ben ottant'anni.

La ricerca contemporanea ha convalidato il loro lavoro e i risultati ai quali erano pervenuti. Gli eclettici l'hanno usata a lungo negli ospedali, tenendo traccia dei risultati.

D'altro canto, l' E. purpurea è stata analizzata in laboratorio e scarse sono le ricerche sull'uomo. Sono stati condotti dieci studi sull'uomo, volti ad analizzare la sua efficacia rispetto alle malattie e alla guarigione, ma la quantità di lavoro è esigua se raffrontata con il tempo che gli eclettici hanno dedicato all'altra specie. Questi studi indicano che l'E. purpurea ha determinate proprietà curative, ma non sostengono che sia la specie migliore. Gli eclettici sono stati gli unici a considerare le due piante in una prospettiva veramente clinica e per un periodo di tempo prolungato. Dopo averle usate entrambe, essi conclusero che l'E. angustifolia era la specie più efficace. Nessun lavoro successivo ha mai dimostrato il contrario.

I pochi studi che provano a superiorità dell'E. purpurea come immunostimolante sono stati eseguiti sugli animali. Nel mio libro, gli studi condotti sugli animali occupano un posto secondario rispetto a quelli condotti sugli esseri umani. Alcuni possono non essere d'accordo su questo punto ma, a mio modesto parere, esperimenti su un coniglio al quale è stata iniettata l'E. purpurea sono meno significativi rispetto a quelli condotti sulla somministrazione per via orale di E. angustifolia all'uomo.

È chiaro che devono essere effettuati più studi per fare luce sull'effetto che queste due specie esercitano sull'uomo. Ma, fino ad allora, ci dobbiamo affidare alle ricerche cliniche disponibili che, per ora, sono relative all'E. angustifolia.

Per il consumatore, ciò può avere conseguenze serie. Attualmente, l'E. angustifolia costa il doppio rispetto alle altre due specie. Come sempre, si paga per quello che si riceve. Spetta a voi decidere scusare la specie più costosa di echinacea. Tutto quello che posso dire è che, personalmente, uso l'E. angustifolia e raccomanderei agli altri di fare lo stesso. Nell'esercizio della mia professione, ho scoperto che ha proprietà curative superiori all'E. purpurea.

## Quali situazioni devono essere trattate Con l'E. angustifolia?

Il filo conduttore nell'uso che gli eclettici facevano dell'E. angustifolia e nelle scoperte alle quali è pervenuta la ricerca moderna è la stimolazione del sistema immunitario. Le infezioni batteriche, virali e da funghi, come del resto le ferite, migliorano quando il sistema immunitario viene stimolato. La limitata quantità di ricerca contemporanea disponibile in merito conferma che il miglioramento notato dagli eclettici era dovuto a questa attività. L'E. angustifolia è un immunostimolante.

Il sistema immunitario interviene quando si innesca un sistema patologico, combattendo batteri, virus e funghi e guarendo le ferite e le infiammazioni. Dato che è stato appurato che l'E. angustifolia è un immunostimolante, essa svolge chiaramente un ruolo nel trattamento di tutte le condizioni appena menzionate. Considerato che il sistema immunitario è centrale nel processo di guarigione, gli impieghi di questa pianta sono infiniti, e il suo campo d'azione praticamente illimitato. Ecco un elenco di impieghi che, in base alle informazioni disponibili, sembrano essere documentati. Si tratta di un elenco indicativo; usate la vostra immaginazione e approfondite le vostre conoscenze per ampliarlo.

### **Impieghi riconosciuti**

1. Infezioni di natura batterica
  - cistite cronica, sinusite, tonsillite ecc.;
  - cistite acuta, polmonite ecc.
2. Prevenzione delle infezioni di natura batterica
  - uso preventivo prima di un viaggio in un paese in cui e' diffusa la malattia;
  - uso prima di un'operazione chirurgica;
  - uso prima di una stagione fredda e della tosse;
  - uso prima di visitare una persona malata.
3. Cicatrizzazione delle ferite
  - applicazione su un taglio e assunzione per via orale per accelerare la guarigione;
  - uso interno ed esterno sulle ulcere varicose;
  - uso interno ed esterno sulle cicatrici post-operatorie, per accelerare il processo di guarigione e prevenire l'infezione.

### **Impieghi ipotetici**

Questo impiego di possibili usi e' suggerito dalle informazioni disponibili e dalle generiche proprieta' attribuite alla pianta ma, in assenza di estese sperimentazioni cliniche, non e' possibile dare a esso una validita' scientifica. In ogni modo, l'E. angustifolia non puo' peggiorare le condizioni, perche' non e' tossica, anche se il suo grado di efficacia e' ancora ignoto.

1. Cancro
  - come strumento complementare di una terapia antitumorale;
  - come strumento per prevenire la ricorrenza del cancro;
  - come strumento per coloro che sono predisposti al cancro.
2. Malattie autoimmuni
  - artrite reumatoide;
  - lupus;
  - sindrome di Reiter ;
  - spondilite anchilosante
  - psoriasi.
4. Malattie iperimmuni
  - eczema;
  - asma;
  - febbre da fieno;
  - allergie.
5. Malattie virali
  - per la remissione delle malattie virali ( epatite B e C, encefalite mialgia, herpes, HIV);
  - per prevenire l'evolversi delle malattie da infezione virale acuta ( per esempio, per prevenire la degenerazione dell'influenza in polmonite);
  - per evitare di contrarre le malattie virali ( per esempio durante la stagione dell'influenza ).

## Come deve essere usata l'E. angustifolia?

Riportiamo di seguito alcune regole di base per usare questa prodigiosa pianta medicinale:

- l'approccio migliore sarebbe quello di usare la radice fresca. La radice dovrebbe essere pulita e masticata. Poiché il 95% della popolazione mondiale non lo ritiene pratico, si può ricorrere a una soluzione alternativa;
- il secondo modo di usare l'E. angustifolia è sotto forma di tintura realizzata usando la radice fresca. Le tinture sono fatte usando alcol, che aiuta a preservare gli elementi costitutivi della pianta.

In che quantità deve essere usata?

La tradizione d'uso degli eclettici, e la ricerca contemporanea, indicano che l'E. angustifolia dev essere impiegata in dosi massicce, specialmente in caso di malattie acute. Ecco alcune regole di base:

|                  |       |           |
|------------------|-------|-----------|
| radice fresca    | 3 g   | al giorno |
| radice essiccata | 1,5 g | al giorno |
| tintura 1:1      | 3 ml  | al giorno |
| tintura 1: 5     | 15 ml | al giorno |

Queste indicazioni possono assistervi quando entrate in un negozio di prodotti naturali per effettuare il vostro acquisto, e rappresentano più che altro l'impiego ideale. Adesso sapete come usare l'E. angustifolia nel migliore dei modi. Se riuscite a trovare la radice essiccata di E. angustifolia, usatela. Quando fa un acquisto, il consumatore deve sempre chiedere il meglio, anche se non è detto che riesca a ottenerlo.

## Echinacea: una pianta tonica classica

In questo libro ci siamo prima avvicinati all'echinacea considerando le varie specie in modo autonomo e separato, quindi abbiamo passato in rassegna la storia dei relativi impieghi terapeutici. Nella prosecuzione del nostro lavoro, ci siamo concentrati sempre piu' sulla specificazione della specie, i loro impieghi e le modalita' di utilizzo. Adesso e' venuto il momento di ampliare la prospettiva e di concentrarci sull'echinacea nel contesto piu' vasto della medicina preventiva.

Sempre piu' persone appartenenti al mondo della medicina si sono rese conto che, invece di aspettare che le malattie invadano il corpo e ricorrere a misure drastiche che potrebbero avere seri inconvenienti, e' meglio prevenire il loro insorgere rinforzando le risorse dell'organismo.

Alle soglie del nuovo millennio, la medicina preventiva sta dando buona prova di se'. La maggior parte delle persone preferisce preservare il proprio stato di salute piuttosto che combattere una malattia dopo il suo insorgere. Questo principio e' confermato dal fatto che le persone hanno maggior cura del proprio corpo, nella scelta di alimenti naturali o biologici, e acquistano una grande quantita' di prodotti fitoterapici o erboristici.

Ritengo che le specie di echinacea siano un complemento perfetto per il nostro benessere. Possono essere usate per trattare una grande quantita' di disturbi e di malattie, ma probabilmente il loro impiego migliore consiste nella prevenzione.

L'E. angustifolia e' una pianta tonica classica. Ma che cosa significa questa affermazione? In questa sede, desidero esplorare un approccio alla salute che mette in discussione la maggior parte di quelli tradizionali o piu' conosciuti. Parliamo delle piante toniche e di come rientrano in questo quadro.

Per la maggior parte degli entusiasti di fitoterapia, la parola "tonico" e' un termine estremamente vago. Piu' comunemente, lo troviamo associato a un'altra parola, gin, come gin tonic. A dire il vero, questo popolare cocktail deriva direttamente da un'epoca in cui i tonici erano assai conosciuti. L'acqua tonica contiene chinino, ossia estratto di *Cinchona rubra* che e' una pianta tonica classica.

Quando i coloni iniziarono a conquistare differenti aree del globo, incontrarono difficolta' che i legittimi abitanti dei luoghi colonizzati non avevano. In queste terre esotiche vivevano strani microbi, e molti conquistatori non sopravvissero all'esposizione ad esse. La malaria, la malattia infettiva diffusa dalle zanzare, fu quella che fece piu' vittime. Quando gli spagnoli fecero tesoro di questo suggerimento e diffusero l'informazione presso le altre popolazioni europee che, a loro volta, si stavano imbattendo nella malaria in seguito alle attivita' espansionistiche.

A poco a poco, i coloni scoprirono che l'acqua tinta di chinino preveniva l'insorgere di una grande quantita' di malattie endemiche delle aree tropicali e la chiamarono "acqua tonica".

Quando gli inglesi arrivarono in India, il loro avversario piu' temibile era rappresentato dalle malattie infettive. Bere acqua tonica divenne parte della routine quotidiana. Ma gli inglesi non hanno mai particolarmente apprezzato le bevande analcoliche. Per questo,



combinarono l'acqua tonica con un altro corroborante della salute usato da lungo tempo dagli europei, il gin, creando una potente bevanda in grado di prevenire le malattie. Il gin tonic acquisì immediatamente il ruolo di salvavita. Oggi è solo un cocktail, ma in quei giorni lontani era una polizza assicurativa contro la morte da malattie che dilagavano nei paesi stranieri.

Nel diciannovesimo secolo una categoria di piante medicinali, i tonici, ai quali appartenevano anche il chinino, veniva usata per mantenere il corpo forte e in grado di resistere alle malattie. Il gin tonic è solo uno dei vari tonici che venivano usati comunemente per prevenire le malattie. I campi, i boschi e le montagne venivano perlustrati a fondo per individuare le piante utili a mantenere il genere umano in buona salute.

A quell'epoca, l'idea di prendere l'erba medicinale per mantenersi in buona salute era una pratica assai ben conosciuta. Nel Century Dictionary, che venne pubblicato nel 1889, i tonici vengono definiti: "medicine in grado di accrescere la forza e il tono del sistema animale; che ovviano agli effetti di debolezza o di debilitazione, e ristorano la funzione salutare, assicurando e rinvigorendo anche la natura mentale o morale".

I libri di testo di cui facevano uso i medici eclettici di quel periodo affermano che i tonici, per ragioni inspiegabili, mantengono il corpo sano, allontanando la malattia. Nel testo di medicina scritto nel 1883 dal dottor J.M. Scudder troviamo un riferimento alle piante toniche: "Riferendoci a questa classe di agenti, possiamo dire che il loro uso è indicato ogniqualvolta il sistema cala rispetto al suo livello abituale. Essi agiscono direttamente al fine di supportare la forza vitale, e assistono quindi la natura nella rimozione della malattia".

Ma il dottor Scudiere è stato il solo medico eclettico a occuparsi nell'ultimo secolo delle medicine toniche? La risposta è negativa. Un'analisi accurata delle opinioni che gli altri medici avevano riguardo ai tonici può aiutare a focalizzare meglio il soggetto. Ecco le loro affermazioni:

Medicine che incrementano la forza e il tono del sistema animale (dottor Howard Horton, dottore in medicina, 1879).

Rimedi volti a rinforzare il sistema (dottor A.W.Chase, dottore in medicina, 1884).

I tonici sono rimedi che esaltano in maniera moderata le energie di tutte le parti del corpo, senza causare deviazione delle funzioni corporee. Mentre l'influenza degli stimolanti è transitoria, i tonici hanno un effetto permanente (dottor R.V. Peirce, dottore in medicina, 1895).

Una medicina che ristabilisce gradualmente l'azione salutare, che dà forza (dottor W .J. Truitt, dottore in medicina, 1914).

I medici di quell'epoca dicevano che, come gruppo di medicine, i tonici si distinguevano dagli altri gruppi (per esempio, lassativi, diuretici, antisettici ecc.) per la loro proprietà di rinvigorire il corpo. Il corpo forte era meno soggetto alle malattie. Questi medici non stavano parlando di pure teorie, ma di quello che avevano osservato nel corso dell'esercizio della loro professione medica. I pazienti ai quali venivano somministrati i tonici erano in buona salute: semplicemente, non si ammalavano così spesso come quelli che non li assumevano.

Continuando a leggere i testi dei medici eclettici, si può notare che le proprietà rinforzanti dei tonici li interessavano molto. Non comprendevano i loro meccanismi d'azione, e volevano impegnarsi per scoprirli. Sotto alcuni aspetti l'argomento generava confusione, ma ciò non li indusse a smettere di sfruttare le loro virtù terapeutiche.

Nella definizione di tonico formulata dal dottor Scudder vediamo che egli usa le parole "forza vitale". Questa frase e' ricorrente nella letterature relativa alle piante toniche del diciannovesimo secolo. I medici di quell'epoca sentivano che la "forza vitale" era come una fiamma che ardeva all'interno di una persona. Se la fiamma era vivace, le malattie venivano tenute lontane. Se calava di intensita', la malattia si insinuava nel fisico. Se poi si spegneva, il paziente moriva. Secondo la loro teoria, se la fiamma poteva essere intensificata, la malattia non sarebbe riuscita a insediarsi nel corpo. Si pensava che i tonici agissero come petrolio versato nella fiamma della vita. Essi aumentavano la brillantezza della "forza vitale", e cio' rendeva il corpo impenetrabile alle malattie.

Noi tendiamo a pensare che la New Age e il pensiero esoterico siano movimenti nuovi. Ma se si esplora il mondo delle piante toniche, ci si rende conto che non e' cosi'. I medici eclettici che apprezzavano i tonici diventarono alquanto astratti nei loro tentativi di spiegare questi agenti. La teoria della "fiamma", della "forza vitale" e' la piu' semplice. Altri parlavano di "vibrazioni" > Quando lo spirito vibrava, si viveva,; quando la risonanza cessava , si moriva. Per questi medici, la malattia era causata da una vibrazione bassa. Secondo la loro opinione, le piante toniche erano in grado di aumentare la vibrazione dello spirito e, in definitiva, cio' si traduce in salute e benessere per l'organismo.

I medici stavano cercando la modalita' per razionalizzare quello che avevano avuto modo di osservare esercitando la loro professione, ossia che i pazienti ai quali avevano somministrato delle piante toniche erano piu' forti, piu' sani e meno inclini ad ammalarsi. L'idea che i tonici stimolassero la forza vitale o bilanciassero le vibrazioni spiegava molto bene quello che riscontravano quotidianamente e rispecchiava le loro convinzioni. In verita' essi non comprendevano i fenomeni clinici di fronte ai quali si trovavano.

Per riassumere, possiamo dire che i tonici erano gruppi di farmaci usati in medicina per stimolare e rafforzare la salute dei pazienti. Se si doveva affrontare un viaggio per una localita' malsana, i tonici venivano prescritti per assicurare il ritorno. Se in casa qualcuno aveva contratto una malattia , a chi non era stato contagiato veniva prescritto un tonico, in modo che la sua salute fosse preservata. I medici che lavoravano con i tonici non ne capivano il funzionamento, ma tutti ne riconoscevano l'efficacia e sfruttavano il loro inspiegabile potere vitalizzante.

All'epoca dei tonici, c'era un'altra classe di farmaci molto amata e conosciuta dai medici eclettici. Si trattava degli alterativi, il cui nome ne rivela le applicazioni. Gli alterativi venivano usati per alterare il corso abituale di una malattia. Come per i tonici, coloro che usavano questi agenti medicinali non avevano idea di come agissero. Ma, dato che l'evidenza dimostrava che il decorso abituale di una malattia veniva alterato in seguito alla somministrazione di alterativi, cio' era sufficiente per ricorrere al loro impiego. Nel corso di questo libro abbiamo gia' avuto modo di parlare degli alterativi, ma adesso e' necessario approfondire un poco l'argomento.

Ecco alcuni esempi. Se una persona contraeva la sifilide, in genere, moriva lentamente fra atroci sofferenze. Se pero' veniva somministrato un alterativo, il paziente affetto da sifilide viveva una vita ragionevolmente lunga e salutare. Quando una persona si ammalava di artrite reumatoide, le articolazioni si disintegravano lentamente, ma inesorabilmente. Se veniva somministrato un alterativo, l'attesa erosione delle articolazioni non avveniva. Quando un bambino era affetto da eczema, la prognosi suggeriva che per tutta la vita egli avrebbe avuto problemi alla pelle. Se, pero', in questi casi veniva somministrato un alterativo, la pelle guariva e non c'era nessuno

strascico della malattia. In poche parole, nelle malattie croniche gli alterativi cambiano il corso usuale della patologia.

Un rapido sguardo ai testi medici del diciannovesimo secolo può illuminare ulteriormente un concetto piuttosto oscuro. Oggi gli alterativi possono essere visti con diffidenza, ma all'epoca degli eclettici venivano considerati trattamenti standard. Ecco alcune definizioni.

Un rimedio che ripristina gradualmente l'azione salutare del corpo (A.W. Chase, dottore in medicina 1884).

Che causano alterazione: avendo il potere o la tendenza ad alterare, specialmente in medicina, avendo potere di ripristinare il corretto funzionamento del corpo. Un gruppo di medicine, la cui azione fisiologica è in parte oscura, ma che sembra modificare il processo di crescita e riparare i vari tessuti (The Century Dictionary, 1889).

Gli alterativi sono una classe di farmaci che, per qualche motivo inspiegabile, cambiano gradualmente alcune azioni morbose del sistema e determinano una condizione di salute. Essi stimolano i processi vitali a rinnovare la loro attività, e stimolano gli organi di secrezione a rimuovere tutto ciò che deve essere eliminato. Essi facilitano l'azione delle ghiandole di secrezione, le tonificano e danno un nuovo impulso alle loro attività, in modo che possano liberare più rapidamente il sistema dai materiali di scarto. In questo modo, alterano, correggono e purificano i fluidi, tonificano gli organi e ripristinano le loro funzioni vitali ( R.V.Perice, dottore in medicina, 1895).

La letteratura critica etichetta gli alterativi come “superstizioni” e “fantasie popolari”. Una delle ragioni principali che sta alla base di questo giudizio consiste nel fatto che gli stessi alterativi sarebbero stati usati per trattare molti tipi diversi di malattie. Se si prova a leggere i vecchi testi di medicina, è assai comune leggere che un alterativo può essere usato per trattare la tubercolosi, il cancro, l'asma, i morsi di serpente, l'avvelenamento e la cancrena. Invece di essere usati per trattare una malattia specifica, gli alterativi erano multiuso.

Questo costituisce un problema per gli scienziati moderni che invece di approfondire la conoscenza preferiscono disprezzarli.

Come per i tonici, gli eclettici dicevano che gli alterativi funzionavano in un modo che non poteva essere spiegato. Ipotizzavano che anche gli alterativi stimolassero la “forza vitale” e guidassero così la malattia fuori dal corpo. In seguito alla somministrazione di alterativi, la malattia non poteva aggrapparsi al corpo. Al di là di queste ipotesi, gli eclettici non ne capivano il funzionamento. Oggi noi tendiamo a scartare tutto quello che non comprendiamo, al contrario dei medici di allora. Gli alterativi funzionavano, e ciò era sufficiente. Se erano in grado di fare del bene, i medici li usavano.

Tonico o alterativo? Chi ha avuto occasione di leggere vecchi libri di medicina sa che la distinzione fra questi curiosi agenti non era evidente; in realtà la linea di demarcazione fra un tonico e un alterativo è alquanto vaga. L'E. angustifolia può essere definita tonico in un testo, mentre in un altro può essere definita un alterativo. Comunque, quello che conta è che sia i tonici, sia gli alterativi venivano visti come agenti in grado di migliorare la salute e la vitalità. Si potrebbe dire che i tonici stimolavano la salute in modo che la malattia non riusciva ad avere la meglio e che, una volta che la malattia si era radicata, gli alterativi aiutavano il corpo a disfarsene.

In tutti i casi, la grande quantità di tempo e di energia che i medici hanno dedicato nel trovare, studiare e scrivere informazioni sulle piante toniche e alterative ne rivela l'importanza. I clinici sanno quando una medicina funziona e quando non funziona. Questo vale oggi come in passato. Alcuni definivano questi rimedi tonici e altri alterativi. Ma, per semplicità, d'ora in avanti, mi riferirò a queste piante con il termine tonici.

## Storia delle piante toniche dal 1900 al 2000

Nonostante la loro popolarità, e l'attenzione che hanno avuto nel corso del diciannovesimo secolo, la medicina ha smesso di usare le piante toniche e alterative nei primi anni del ventesimo secolo. Ma quali sono le ragioni che hanno determinato questa scelta? Nel ventesimo secolo la scienza medica ha fatto notevoli progressi nella cura delle malattie. Per esempio, sono stati scoperti gli antibiotici. Le tonsilliti, che prima seminavano la morte, diventarono un male minore. La chirurgia venne perfezionata. Le malattie del cuore potevano essere risolte con il bisturi. Il centro di interesse della comunità medica e del pubblico passò dalla prevenzione alla cura. I tonici e gli alterativi, come il cavallo e il calesse, vennero messi da parte per favorire quella che sembrava un'opzione più semplice.

Nel corso del ventesimo secolo, la scienza medica fece scoperte sbalorditive. Più aumentava la capacità di curare le malattie, più la gente si allontanava dalla prevenzione e dalle piante toniche. Perché prendersi la briga di bollire l'echinacea per evitare che i bambini prendano la tonsillite, se si può correre dal dottore e farsi prescrivere un flacone di antibiotico? Le piante toniche vennero abbandonate a favore di opzioni più semplici fornite dalla scienza medica.

Nel nuovo millennio, i tonici tornano in auge. Ma quali sono le ragioni di questo rinnovato interesse? Per prima cosa, per fortuna, le persone stanno volgendo la loro attenzione alla prevenzione, e alle medicine a base di erbe in grado di prevenire l'insorgere della malattia, per gli stessi motivi per i quali venivano usate nel secolo scorso. Non esiste altra possibilità, poiché stare bene è di nuovo una priorità; ammalarsi non è più un'opzione per molti. Inoltre, in molti casi, gli antibiotici, che avevano sostituito metodi più antichi, si sono rivelati inefficaci.

## Che cosa c'è dietro alla scoperta dei tonici?

Ci sono molte ragioni in grado di spiegare perché i tonici sono tornati a interessare, e il denominatore comune è che le persone vogliono star bene e, possibilmente, evitare le malattie. La storia si ripete. La prevenzione uscì di scena alla fine del diciannovesimo secolo ed è ritornata alla fine del ventesimo. Non ci sono dubbi circa il fatto che queste piante sono di nuovo in auge. I volumi di vendita dell'echinacea lo dimostrano e sono continuamente in crescita. Spesso le persone chiedono se i tonici funzionano. Si tratta di un grosso quesito e all'HCR (Herbalist of Columbia Road) stiamo indagando per

trovare una risposta. I membri del team dell'HCR vi possono dire che in seguito alla somministrazione di piante toniche, i pazienti si sentono, appaiono e stanno molto meglio. Nonostante lo snervante carico di lavoro, assumendo i tonici, possiamo evitare di ammalarci. Recentemente la dottoressa Denise Turner, la biochimica del gruppo, ha dichiarato: "in circostanze normali, con il mio ritmo di vita, dovrei ammalarmi spesso di raffreddore. Usando i tonici, li ho evitati per lungo tempo. Quindi i tonici funzionano". Un mio lavoro di ricerca effettuato con piante toniche come l'echinacea indica che esse agiscono nella direzione descritta dai medici del secolo scorso. Migliorano la salute, prevengono l'insorgere delle malattie e curano quelle in corso. Una grande quantita' di pazienti che ingrossano la fila delle cliniche londinesi ha verificato sulla propria pelle i notevoli miglioramenti che vengono indotti dall'uso dei tonici. Dal punto di vista clinico, non ci sono dubbi circa il fatto che i tonici funzionano. La questione che resta ancora aperta e' un'altra, ossia "come" funzionano.

Come sapete, secondo i medici nel diciannovesimo secolo, la migliore salute di cui godevano coloro che prendevano le piante toniche derivava da un incremento della "forza vitale". Se in realta' la capacita' di queste piante di stimolare il benessere dell'organismo sia di ricondurre a un incremento della forza vitale e' argomento su cui c'e' ancora molta da dibattere. Fino a quando la natura della vita non sara' compresa meglio, e' difficile verificare l'ipotesi proposta dai medici scomparsi molto tempo addietro.

Quando sara' possibile monitorare le forza vitale, saremo in grado di capire l'azione delle piante toniche. Nel frattempo, dobbiamo lavorare nel rispetto dei limiti del mondo scientifico attuale. La ricerca ha dimostrato che queste piante migliorano la salute su molti livelli differenti e hanno spesso un'attivita' ampia e varia. L'E. angustifolia ne e' un valido esempio. Questa pianta e i componenti che sono individuati in essa dimostrano di:

- 1) stimolare il sistema immunitario;
- 2) inibire i batteri, i virus e i funghi;
- 3) incrementare la depurazione del fegato e l'eliminazione dei materiali di scarto;
- 4) proteggere il fegato da eventuali danni;
- 5) ridurre il livello di colesterolo nel sangue;
- 6) agire da antiossidante;
- 7) contenere sostanze con provate proprieta' anticancerogene;
- 8) stimolare i reni a filtrare le sostanze di scarto in modo piu' efficace.

## I tonici hanno talenti specifici

Se leggete un testo medico del diciannovesimo secolo, troverete elencate duecento piante toniche differenti. Non sono certo poche. Il lavoro svolto fino a questo momento ha rivelato che nel campo delle piante toniche c'e' un filo conduttore, ossia che, generalmente, migliorano la salute, anche se cio' puo' conseguire da attivita' fisiologiche differenti. Inoltre, esse hanno proprieta' specifiche: i tonici hanno attributi unici.

Particolari piante toniche hanno la peculiarita' di prevenire i danni di un determinato sistema dell'organismo e di migliorare il suo funzionamento. Alcune piante toniche stimolano il funzionamento del tratto respiratorio, mentre altre agiscono sull'apparato digerente. Queste attivita' mirate non sono materia di discussione, bensì fatti

dimostrati. Un breve sguardo alle piante toniche usate per lungo tempo può illustrare meglio questo punto.

**Biancospino:** previene le malattie del cuore. L'ipertensione arteriosa favorisce l'insorgere di disturbi a carico del cuore. Il biancospino ha dimostrato di essere in grado di ridurre la pressione sanguigna. I radicali liberi, che sono sostanze presenti in natura prodotte dai processi vitali, che sono sostanze presenti in natura prodotte dai processi vitali, danneggiano i vasi sanguigni che servono il cuore e portano all'aterosclerosi. Il biancospino contiene

l'antiossidante iperina, che spazza via i radicali liberi prima ancora che abbiano la possibilità di danneggiare i vasi sanguigni. Le cardiopatie si sviluppano in seguito alla formazione di placche all'interno dei vasi sanguigni, e queste placche possono bloccare il flusso sanguigno. Quando il sangue non riesce ad arrivare al cuore, si verifica un attacco cardiaco. La rutina, una sostanza contenuta nel biancospino, riduce la formazione delle placche.

**Cardo mariano:** previene le malattie del fegato. La ricerca di laboratorio ha evidenziato che un gruppo di componenti chimici, accomunati sotto il nome di silibina, è in grado di proteggere le cellule del fegato dal danno chimico. Questa attività dei flavonoidi è stata confermata sia in laboratorio sia in sperimentazioni cliniche. Uno degli elementi costitutivi del cardo mariano, la silimarina, ha dimostrato di essere un antivirale e anticirrotico. Questa attività antivirale è in grado di spiegare la capacità di prevenire il danno epatico nei malati di epatite virale.

**Liquirizia:** previene i disturbi delle vie respiratorie. La liquirizia contiene una grande varietà di componenti che agiscono in modo positivo sul tratto respiratorio. L'acido glicirretico, l'acido glicirrizico, e la glicirrizina sono i componenti più degni di nota. Questi elementi hanno un effetto antinfiammatorio, antivirale, antibatterico, antiallergico e antiasmatico. È stato dimostrato che la liquirizia è un antivirale e stimola l'attività del sistema immunitario responsabile di attaccare i virus. (Non dimenticate che la tosse, il raffreddore e l'influenza sono tutte malattie causate da virus).

## I tonici immunizzanti

Come potete vedere c'è un tonico specifico per ogni sistema del corpo umano, compreso il sistema immunitario. La medicina allopatrica ha ben poco da offrire a coloro che vogliono rafforzare il proprio sistema immunitario; la fitoterapia al contrario ha individuato numerose piante – usate per secoli come tonici – che hanno dimostrato di stimolare il sistema immunitario intensificandone l'attività. L'elenco include echinacea, maitake, astragalo, calendula officinale e achillea. Molte delle medicine a base di erbe più vendute sono, in realtà, tonici che agiscono sul sistema immunitario; a dire la verità è solo uno fra i molti, ma è sicuramente uno dei migliori.

La storia dell'echinacea è analoga a quella di altri immunizzanti. L'E. angustifolia venne usata inizialmente dagli indiani del Nord America per trattare i morsi del serpente. Gli indiani avevano infatti scoperto che se una persona morsa da un serpente usava l'E. angustifolia, il veleno non aveva l'usuale effetto e non conduceva alla morte. Quando i conquistatori giunsero in America, furono anch'essi vittime dei morsi del serpente a sonagli. Gli indiani fecero conoscere loro le virtù della pianta e più di un pioniere riuscì

a sopravvivere abbastanza a lungo per poter raccontare di essere stato morso da un serpente a sonagli e di aver usato l'angustifolia per neutralizzare gli effetti del veleno.

I conquistatori estesero questa pratica e scoprirono che la pianta era efficace per tutti gli altri morsi e le punture velenose provocate, per esempio da api, ragni e vespe.

Verso la fine del diciannovesimo secolo i medici scoprirono che quando i batteri si insinuano nel corpo e iniziano a produrre veleno, il soggetto si ammala e muore.

Avendo usato con successo l'E. angustifolia per trattare l'avvelenamento da morsi e punture velenose, sembrava logico provare ad impiegarla per trattare anche gli avvelenamenti di natura batterica. Il metodo funzionò e molti medici lo adottarono come trattamento principale per le malattie infettive. Alla fine del secolo, l'E. angustifolia era quindi diventata il rimedio più comune per trattare le seguenti patologie: morsi di serpente, morsi di ragno, bronchiti, rabbia, colera, difterite, tubercolosi, sifilide, cancrena, herpes, varicella, parotite e perfino cancro.

A quel tempo i medici ritenevano che il cancro fosse causato da sangue cattivo e che potesse essere curato ricorrendo ad agenti in grado di purificarlo. L'E. angustifolia aveva la capacità di eliminare il veleno dal sangue, in quanto tale, veniva considerato un depuratore del sangue. Anche se solo in certi casi, l'E. angustifolia veniva usata nella cura del cancro.

Nella prospettiva della scienza moderna, l'idea che una pianta possa trattare più malattie sembra alquanto improbabile.

Di primo acchito ciò può essere vero, ma se si riesce ad andare oltre le apparenze e a pensare in modo creativo, la situazione è ben diversa. Tutte le patologie che sono state menzionate in precedenza traggono grande giovamento dalla stimolazione del sistema immunitario.

Le cellule del sistema immunitario eliminano il veleno iniettato dal morso del serpente, uccidono i batteri che causano la tonsillite e distruggono le cellule cancerogene.

Il fatto che una pianta medicinale sia in grado di trattare così tante malattie può sembrare inverosimile, ma bisogna tener presente che la pianta stimola il sistema immunitario, il cui scopo è di intervenire quando insorge una malattia.

La ricerca recente ha dimostrato che l'E. angustifolia è realmente in grado di stimolare il sistema immunitario.

I suoi elementi costitutivi incrementano la produzione di globuli bianchi e stimolano la loro attività.

La ricerca di laboratorio ha dimostrato che i medici del diciannovesimo secolo avevano ragione di impiegare l'E. angustifolia per tutte le malattie dell'elenco. Un sistema immunitario attivo è in grado di migliorare tutte queste condizioni.

La storia dei tonici tradizionali è sempre stata la stessa. Negli studi effettuati sulle piante usate per trattare più malattie, la ricerca moderna ha delimitato l'ambito delle loro attività di stimolazione immunitaria. Sarebbe appropriato dire che l'E. angustifolia è il tonico immunitario più famoso e più usato, ma non è affatto unico nella sua azione.

## Problemi che incidono sul sistema immunitario

L'indebolimento del sistema immunitario è un flagello dell'era moderna. L'esercito immunitario non sta facendo quello che dovrebbe, e un' infinita schiera di pazienti con alterazioni del sistema immunitario si riversano negli studi medici. Le persone che soffrono di tonsilliti croniche, infezioni dell'apparato urinario, Aids, cancro,

encefalomielite mialgica ed epatite sono una costante fonte di preoccupazione per i medici. Il sistema immunitario si sta indebolendo, e sono pochi i professionisti del settore che affermano il contrario.

Sappiamo che la questione è complessa. In primo luogo, il sistema immunitario dell'uomo è depresso dallo stile di vita che conduciamo. Alla fine della giornata il sistema è logorato. Penso che si possa dire senza sbagliare che la maggior parte delle persone soffre, in qualche misura, di un indebolimento del sistema immunitario. Sebbene possa sembrare una dichiarazione ardita, rispecchia la situazione contemporanea. Passando in rassegna i fattori che sono notoriamente responsabili della depressione del sistema immunitario, ci si può rendere conto della portata del problema. I fattori che deprimono la funzione immunitaria includono:

- Stress;
- Alimentazione inadeguata;
- Inquinamento ambientale;
- Scarso esercizio fisico;
- Droghe;
- Alcol;
- Fumo;
- Cattive abitudini di sonno;
- Pesticidi, erbicidi, conservanti, aromi e coloranti artificiali contenuti negli alimenti.

Quante persone conoscete che non siano esposte a uno o più di questi fattori? Oggi è impossibile sottrarsi ai pericoli riportati in elenco, e il risultato è una depressione su vasta scala delle funzioni immunitarie.

Il fattore senza dubbio più devastante è lo stress e, purtroppo, il più difficile da evitare. Vale la pena di approfondire il meccanismo che fa sì che lo stress abbia un effetto negativo sul sistema immunitario.

Quando una persona è sotto stress, l'ipofisi produce un ormone chiamato adrenocortico- tropina. Questo ormone si propaga nei tessuti localizzati sopra i reni, noti con il nome di ghiandole surrenali. In risposta all'adrenocorticotropina, le ghiandole surrenali producono svariate sostanze. La prima è l'adrenalina. Siamo tutti a conoscenza della scarica di adrenalina che si verifica quando si sta per essere coinvolti in un incidente automobilistico o si è sottoposti a un grosso spavento. Il cuore inizia a battere forte e la mente corre. L'adrenalina provoca reazioni a livello corporeo, e quando accade qualcosa di grave si è molto agitati, ne vengono prodotte massicce dosi. Lo stress è responsabile della produzione di una piccola quantità di adrenalina, non sufficiente ad aumentare il ritmo del battito cardiaco, ma sufficiente per sottoporre l'organismo a un ritmo di lavoro ininterrotto. Il corpo è stato progettato per lavorare. L'adrenalina è una delle sostanze chimiche prodotte dal corpo per tenerci vivi e in movimento.

Contemporaneamente, oltre a produrre adrenalina, le ghiandole surrenali producono anche sostanze chimiche chiamate glucocorticoidi. I glucocorticoidi svolgono vari compiti nel corpo umano. Innanzitutto, stimolano la liberazione degli zuccheri nel flusso sanguigno. Quando si è sotto stress, occorre energia per riuscire a gestire qualsiasi situazione che lo possa causare. Lo zucchero liberato dai glucocorticoidi fornisce energia necessaria per restare in movimento. La seconda azione di questa sostanza è più pericolosa: i glucocorticoidi deprimono il sistema immunitario, in quanto bloccano la funzione immunitaria.



I glucocorticoidi sono sostanze con potere antinfiammatorio. Dal punto di vista teorico, da una situazione potenzialmente pericolosa si potrebbe riportare qualche danno e l'azione antinfiammatoria potrebbe quindi essere utile. La spiegazione più semplice del processo che si viene a innescare è che si tratti di un'imperfezione del meccanismo umano.

Il risultato finale prodotto dallo stress è che il sistema immunitario viene depresso. Non si tratta di un'ipotesi, ma di un dato di fatto.

Molti di noi sono consapevoli che lo stress debilita il sistema immunitario. Quasi tutti hanno

avuto un brutto raffreddore dopo un esame impegnativo, un grosso lavoro, un matrimonio, un divorzio, o un lutto in famiglia. Molti pazienti mi hanno detto di essersi ammalati perché sono stati stressati per troppo tempo. Anche se queste persone non erano consapevoli delle modalità di funzionamento del sistema immunitario, sapevano che il fatto di essere stressati li rendeva vulnerabili al contagio.

Passiamo la nostra vita a correre, per non perdere l'autobus, per arrivare al lavoro in tempo, per rispettare una scadenza, per prendere l'ultimo treno, e così via. La vita moderna è incredibilmente esigente ed è portatrice di stress. Sono sicuro di poter affermare che la maggior parte della gente ha un sistema immunitario compromesso, perché conduce una vita troppo stressante. In genere, i periodi di grande stress conducono a grossi malanni, per esempio, una grave forma di influenza. A una condizione di stress moderato corrisponde un livello moderato di depressione immunitaria. Solo poche persone possono dire di non soffrire di stress e, di conseguenza, di debilitazione del sistema immunitario.

Abbiamo esaminato in modo approfondito solo uno dei fattori che indeboliscono il sistema immunitario. Se poi aggiungiamo all'equazione tutti gli altri, si può vedere facilmente quanto la situazione sia diventata grave. Quando le persone si preparano ad affrontare la dura giornata che le attende, lo fanno senza essere pienamente immuni.

A peggiorare ulteriormente le cose contribuisce il fatto che nella nostra era gli esseri umani dovrebbero poter far conto su un sistema immunitario in perfetta efficienza. Ora, più che mai, abbiamo bisogno di disporre di difese immunitarie pienamente operative. Per quale motivo? Innanzitutto, il mondo moderno è un ricettacolo di microbi. Inoltre, alcuni di essi sono veramente pericolosi. Abbiamo a che fare con ceppi di batteri antibiotico resistenti, rinforzati dal nostro tentativo di tenerli sotto controllo. L'ambiente in cui viviamo è pericoloso, e noi dobbiamo far fronte alle minacce con forze indebolite.

Se si cercassero soluzioni per combattere l'inquinamento microbico (batteri, virus e funghi), tutta la società ne trarrebbe giovamento. Per ragioni che sfuggono alla mia comprensione, questo è un argomento che viene discusso molto di rado. Ogni volta che si sale su un autobus o su un vagone della metropolitana, si è circondati da persone, persone che respirano, tossiscono o starnutiscono, diffondendo ingenti quantità di microbi. Se il numero di persone aumenta, aumenta anche il carico dei microbi prodotti. Alcuni trasporti pubblici hanno eliminato le finestre a favore dell'aria condizionata e, di conseguenza, siamo sempre più a rischio di contagio. <prima di raggiungere la porta dell'ufficio siamo stati sottoposti a un bombardamento di microbi, ma questo non è l'ultimo problema.

Il luogo di lavoro può essere ancora più pericoloso. Il fenomeno moderno che più mi colpisce è quello che chiamo il "martirio aziendale". Le persone ammalate preferiscono recarsi al lavoro piuttosto che rimanere a casa, come dovrebbero. Una bizzarra forma di machismo le spinge a trascinarsi in ufficio piuttosto che darsi ammalate. Le persone

si vantano di andare al lavoro anche se sono ammalate, e i datori di lavoro non fanno che incoraggiare questo comportamento, come se ciò rendesse un favore alla comunità. Secondo me, è vero esattamente il contrario. Non è altro che una dimostrazione di egoismo supremo. Andare a lavorare, a scuola, o a giocare quando si è ammalati mette a rischio chiunque si trovi nelle vicinanze. Il fatto che questi martiri lavori all'interno di strutture dotate di impianti di aria condizionata peggiora la situazione. Come nel trasporto pubblico, anche negli uffici sono pochissime le finestre che possono essere aperte. Questo significa che all'interno della struttura continua a circolare la stessa aria. In un solo giorno, un martire dell'azienda può infettare centinaia di persone e trasmettere la malattia di cui è portatore.

Affrontiamo ora l'argomento della cancerogenesi, ossia dello sviluppo del cancro. Che le sostanze chimiche possano far degenerare le cellule e renderle cancerogene è un fatto ormai assodato. Chi lavora con l'amianto è soggetto al cancro del polmone, perché le fibre di amianto fanno mutare le cellule dei polmoni. L'inquinamento (prevalentemente sotto forma di emissioni di combustibili fossili), i conservanti contenuti negli alimenti, i pesticidi e gli erbicidi sono tutti agenti cancerogeni, ed è difficile non imbattersi in essi. Recentemente, un'amica di mia madre è morta di cancro al polmone. Né lei, né suo marito fumavano, ma vivevano a New York e lei andava a piedi, camminando tra autobus e automobili.

Il sistema immunitario ha connessioni con il cancro a due livelli differenti. Innanzitutto, le cellule immunitarie hanno il compito di individuare le sostanze cancerogene prima che abbiano la possibilità di degenerare. Se ciò non dovesse succedere, e nel corpo umano la concentrazione di agenti chimici dannosi fosse troppo elevata perché il sistema immunitario possa eliminarli, allora si assisterebbe alla formazione di qualche cellula cancerogena; in tal caso al sistema immunitario spetta il compito di ucciderle prima che riescano a crescere e a diffondersi. Per prevenire il cancro si deve disporre di un sistema immunitario funzionante e sempre all'erta, e ciò vale soprattutto nel mondo moderno. Ne consegue che oggi più che in passato si dovrebbe poter fare affidamento su un sistema immunitario dinamico.

## La soluzione

E' chiaro che dobbiamo fare qualcosa per rafforzare il nostro sistema immunitario. Fortunatamente, come qualsiasi altro sistema, anche quello immunitario può essere sviluppato e supportato. Chiunque può trasformarsi da gracile e mingherlino in culturista frequentando con impegno una buona palestra. Molti dei pazienti che hanno dovuto sostenere un'operazione al cuore sono riusciti a migliorare la salute delle loro coronarie cambiando stile di vita. Il nostro sistema immunitario può avere punti deboli e non riuscire a svolgere appieno i propri compiti, ma vi sono strategie per migliorarne la funzionalità.

La prima e più semplice regola consiste nel condurre uno stile di vita ragionevole. Mangiare in modo corretto, dormire bene e fare un poco di esercizio fisico è una buona ricetta. Queste tre regole di vita possono fare miracoli. Il sistema immunitario ne beneficerà. Molti dei miei pazienti mi dicono: "E' più facile dirlo che farlo". Di fronte a questa affermazione li invito sempre a considerare l'alternativa. se non si sostiene il

proprio sistema immunitario, le conseguenze possono essere gravissime. Il cancro e la tubercolosi antibioticoresistente non sono affatto una passeggiata.

Uno dei testi classici di medicina cinese scritto nel 200 a.C. rispecchia in modo straordinario le attuali circostanze. Quando l'imperatore giallo scoprì che i suoi sottoposti erano in cattiva salute e continuavano a peggiorare, iniziò a preoccuparsi. Questi sudditi riempivano i suoi forzieri d'oro, e l'ultima cosa che voleva era che la sua fonte d'introito venisse meno. Quando l'imperatore domandò ai suoi medici di corte di spiegargli la situazione, essi risposero che il problema dei suoi sudditi consisteva nel loro stile di vita. Avevano abbandonato la vita naturale e ne stavano pagando il prezzo a spese della loro salute. Ecco cosa dissero i medici cinesi:

Nell'antichità gli uomini vivevano circondati dai loro animali. Conducevano una vita vigorosa e attiva, evitando in questo modo gli effetti del freddo. Trovavano l'ombra, evitando così gli effetti della calura. La loro vita interiore non era mai priva di emozioni, e la loro vita esteriore non era affetta dalla burocrazia dell'amministrazione statale. In questo modo pacifico e gioioso, il male non era in grado di penetrare profondamente all'interno del loro corpo.

I medici continuarono dicendo che, anche se le preghiere avevano mantenuto sane le generazioni precedenti, nel mondo moderno non erano più sufficienti. Affinché le persone restassero sane, dovevano fare qualcosa di più; dovevano prendere delle medicine. La storia si ripete sempre, e la storia della medicina non è un'eccezione.

Anche noi, che siamo ormai schiavi dell'era della carta di credito, non possiamo fidarci di mantenere la salute limitandoci ad usare le antiche tecniche. Ciò che una volta funzionava non è più sufficiente. Per star bene, adesso dobbiamo prendere le medicine. Il sistema immunitario ha bisogno di essere sostenuto, ed in questo quadro rientrano i tonici immunizzanti come l'E. angustifolia. L'E. angustifolia è un agente che possiamo usare per neutralizzare l'effetto che lo stile di vita moderno esercita sul nostro corpo. Dobbiamo armonizzare la debolezza con la forza. Tutti gli indicatori mostrano che l'E. angustifolia ci offre la forza necessaria per combattere la nostra debolezza.

## La vera conclusione

Come ho detto all'inizio di questo libro, il viaggio nel mondo dell'E. angustifolia è lungo. Nella storia dell'echinacea ci sono moltissimi aspetti da considerare, e più i giorni passano, più essi aumentano. Ciononostante, ci stiamo muovendo, seppure lentamente, verso una migliore comprensione di una pianta medicinale sbalorditiva, e un ampliamento dell'elenco delle sue potenziali applicazioni. Se qualcuno si dedicherà allo studio dell'E. angustifolia nel campo del cancro, è possibile che si scoprano altre proprietà di questa pianta in grado di combattere uno dei flagelli più letali con i quali si è mai dovuto confrontare il mondo della medicina moderna.

Dato che la medicina ufficiale è ormai in grado di curare molte delle malattie un tempo mortali, sarebbe opportuno ampliare l'orizzonte della medicina preventiva. Poiché il sistema immunitario è il principale strumento che il nostro organismo ha a disposizione per combattere la maggior parte delle malattie, quando si parla di prevenzione non si

può non parlare di tonici immunizzanti, tra i quali l'E. angustifolia diventi il prototipo per una nuova linea di farmaci in grado di rivoluzionare il mondo, come ha fatto la penicillina nel 1940.

Adesso che avete letto questo libro, avete a disposizione le conoscenze di base necessarie per comprendere che cosa si cela dietro al mondo dell'echinacea.



## I indirizzi utili

Per avere informazioni sui professionisti nel campo della fitoterapia, potete rivolgervi a:

ANMFIT – Associazione nazionale medici fitoterapeuti  
Ospedale S. Giuseppe, via Paladino 40, 50053 Empoli (FI)  
Tel. 0571702601 – Fax 0574702639 – E-mail [anmfit@dada.it](mailto:anmfit@dada.it)

SIFIT – Società italiana di fitoterapia  
Istituto di Biologia generale, via T. Pendola 62, 53100 Siena  
Tel. 0577213525-26 – Fax 0577263509