



La farmacista Elena

Da sempre gli animali traggono nutrimento dalla natura, ma anche **rimedi per la loro salute**. L'uomo poi ha approfondito e studiato le piante con lo scopo di ricavarne sostanze adatte alla cura delle malattie. Secondo l'OMS, il 25% dei farmaci di sintesi sono di **origine vegetale**, ovvero sono prodotti in laboratorio, ma la loro attività terapeutica è stata scoperta studiando l'efficacia dei singoli principi attivi presenti nella foglia, nel frutto, nel fiore. Le piante posseggono altre strutture molto particolari: **le gemme**, veri scrigni di salute il cui utilizzo terapeutico è sempre più diffuso.



Piccoli scrigni di salute

Le gemme sono potenti concentrati di sostanze che hanno la missione di far sviluppare la pianta. Da quelle di tiglio, betulla, ribes nigrum e molto altro, si estraggono fitogemmoderivati il cui utilizzo, singolo o in combinazione, rappresenta un utile supporto nel trattamento di diversi disturbi: dall'ansia all'insonnia, dai problemi di voce agli acufeni.

ILLUSTRAZIONI DI LISA LAZZARETTI

La gemma di una pianta vive circa 9 mesi, per la maggior parte in uno stato di quiescenza, in attesa, con l'arrivo della primavera, di essere irrorata di linfa. **Da qui parte l'iter vegetativo che, grazie alla presenza di fito ormoni, sali minerali, vitamine, flavonoidi, aminoacidi, alcaloidi, oli essenziali e così via, la trasforma in fiore o foglia.** Dai fitogemmoderivati si ottengono sostanze particolari che nel nostro organismo hanno funzione di drenaggio, attività simil-ormonale e antinfiammatoria, regolazione dei circuiti di base, sostegno del sistema immunitario, miglioramento del ritmo sonno-veglia e di quello peristaltico.

DALLE GEMME RACCOLTE A PRIMAVERA SI ESTRAE IL CEPPO MADRE

Come visto per i funghi medicinali, anche in questo caso la peculiarità di questi prodotti è la sinergia che si crea dalla presenza contemporanea di tutti questi principi attivi e che li differenzia in maniera decisa dai fitoterapici che usiamo principalmente perché contengono un principio attivo specifico (sempre comunque sostenuto dal suo fitocomplesso) in grande quantità. Per estrarre tutta questa abbondanza di principi attivi, **bisogna usare gemme fresche, raccolte all'inizio della primavera, poco prima che si schiudano**, ma quando sono state irrorate dalla linfa, immergerle in 3 solventi in parti uguali: acqua, alcool, glicerina, necessari per l'estrazione di tutte le sostanze attive. Il prodotto si chiama *souche mère*, ceppo madre, e si utilizza tal quale, senza diluizioni.

**Per estrarre i
principi attivi
dalle tante
proprietà
benefiche
bisogna sempre
usare gemme
raccolte
all'inizio della
primavera,
prima che si
schiudano.**



I GEMMODERIVATI NON PRESENTANO RISCHI,
E POSSONO ESSERE UTILIZZATI COME SUPPORTO
IN DIVERSI TIPI DI TERAPIE.

TANTI BENEFICI PER TUTTE LE ETÀ E SENZA EFFETTI NEGATIVI

Dopo un lungo periodo nel quale la gemmoterapia era stata relegata al ruolo di solo drenaggio, e assimilata alle terapie omeopatiche (quando si cominciarono a usare soluzioni diluite e dinamizzate) la fitogemmoterapia, oggi ha recuperato il suo ruolo e si sta diffondendo ampiamente nel nostro Paese. Questi prodotti possono essere **utilizzati senza rischi, in associazione tra loro, o a supporto di terapie farmacologiche, fitoterapiche, floriterapiche, omeopatiche.**

Tutte le fasce d'età possono trarre beneficio dai gemmoderivati, e la loro attività regolatoria, consente di non avere mai effetti eccessivi. Si possono considerare dei precursori di tante funzioni che per i motivi più vari, nel nostro organismo si possono essere bloccate. Le piante più conosciute, dalle cui gemme si estraggono questi prodotti fitoembrionali sono il **tiglio, la betulla, il ribes nigrum, il prugnolo, la quercia, il noce, il salice, il faggio, il mandorlo, la rosa canina.**

Alcuni di essi si utilizzano principalmente da soli, altri funzionano meglio in combinazione.

**Le gemme
più utilizzate sono
quelle di tiglio,
betulla, ribes
nigrum, prugnolo,
quercia, noce, salice,
faggio, mandorlo
e rosa canina.**



RIBES NIGRUM, ROSA CANINA E ABETE BIANCO PER AIUTARE LA VOCE

Questo numero della rivista, è dedicato alla voce, e si parla anche di acufeni e di come parlare in pubblico. Vediamo come la gemmoterapia può essere di aiuto in queste situazioni. Ad avere problemi con la voce sono spesso i cantanti, gli attori, e anche gli insegnanti. **Per ridurre lo stress a carico delle corde vocali e le infiammazioni conseguenti ad un uso eccessivo o non corretto, il consiglio è quello di chiedere al proprio farmacista indicazioni sull'utilizzo dei gemmoderivati di ribes nigrum, rosa canina e abete bianco.**

La rosa canina molto conosciuta per il contenuto di vitamina C nelle sue bacche, se usata come gemmoterapico ha una azione antiinfiammatoria sulle mucose delle prime vie aeree, quando il problema è allo stadio iniziale, caratterizzato da rossore, gonfiore e dolore. Il gemmoderivato di ribes nigrum funziona meglio nella seconda fase dell'infiammazione per la sua azione *cortison like*. L'abete bianco agisce sul sistema immunitario e proprio sui tessuti e sulle mucose. Si possono utilizzare anche in combinazione per sfruttare l'effetto sinergico.

IL POTERE RILASSANTE DEL TIGLIO PER ANSIA E INSONNIA

Uno dei gemmoderivati più venduti in farmacia è quello di tiglio. La sua parola chiave è rilassamento. Questa azione di stretching è orientata sia sul piano fisico che su quello emotivo. Le azioni del tiglio sono molteplici e vanno dalla **riduzione dell'ansia da anticipazione, alla regolazione del ritmo sonno-veglia, alla riduzione di crampi addominali, spasmi, fino a ridurre le contratture, siano esse causate da tensione emotiva, ma anche posturali e da sport.**

Spesso chi deve parlare in pubblico, se non del mestiere, si trova ad avere uno o più di questi sintomi. Allora il gemmoderivato di tiglio può dimostrarsi un valido alleato per recuperare quella scioltezza psicofisica necessaria per essere efficaci, senza effetti negativi, perché non provoca sonnolenza. Se vogliamo un effetto maggiore anche a livello dei sintomi gastrointestinali legati all'ansia, potremo utilizzarlo anche associato alla gemma di fico.



I gemmoderivati si utilizzano da soli oppure in combinazione tra loro, a seconda delle necessità.

BETULLA, FRASSINO E FAGGIO PER RIDURRE GLI ACUFENI

Se parliamo di acufeni, sappiamo che **si possono ottenere riduzioni della intensità dei rumori o fischi, utilizzando i gemmoderivati di betulla, frassino e faggio in combinazione, perché betulla e frassino hanno una azione sulla regolazione dei liquidi, mentre il faggio riduce la vasodilatazione.** Come si può immaginare, il problema degli acufeni genera un forte disagio nel paziente, creando un forte stress, il quale contribuisce spesso a esacerbare il sintomo. Associare anche in questo caso un gemmoderivato di tiglio può contribuire a un miglioramento delle condizioni di vita di chi ne soffre. Per la soluzione o il miglioramento di altri disagi, **rivolgetevi al vostro farmacista di fiducia** che saprà guidarvi nella scelta del gemmoderivato più indicato o alla combinazione più giusta per voi.

