

CAPCANELE ASCUNSE
ale produselor naturale

CAPCANELE ASCUNSE *ale produselor naturale*

**Ghid pentru utilizarea corectă și în siguranță
a plantelor medicinale**

**M.A.S.T.
2018**

Imagine copertă: © Viperagg | Fotolia
Ilustrații: Redint studio SRL
Redactor: Redint studio SRL, Olga Riva
Colecția: Salute & benessere

This edition of Le insidie naturali by Firenzuoli F. is published
by arrangement with LSWR

© 2017 Edizioni LSWR

© 2018 Editura M.A.S.T., București

Traducător: Alexandra Trifu

Toate drepturile asupra publicării prin film, radio și televiziune,
reproduceri fotomecanice, medii de stocare audio de orice fel, tipărire sau
salvarea extraselor și recuperarea în sisteme de prelucrare a datelor de orice
fel sunt rezervate.

Părți de text sau reprezentări grafice nu vor putea fi reproduse fără
acordul scris al editurii M.A.S.T.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
FIRENZUOLI, FABIO

Capcanele ascunse ale produselor naturale : ghid pentru folosirea
corectă și în siguranță a plantelor medicinale / Fabio Firenzuoli. -

București : Editura M.A.S.T., 2018

ISBN 978-606-649-093-1

615.322

Cuprins

Mulțumiri	9
Prefață	11
Introducere	13
Chiar și apa poate să devină o capcană	18
Capcanele ...inverse	19
Plantele și medicamentele: câinele și pisica	22
Natural: riscurile înaintea administrării plantelor...	23
Riscurile după administrarea plantelor...	26
Capcanele internetului	31
CAPITOLUL 1	
Plantele medicinale	35
Cum se prepară o infuzie	38
CAPITOLUL 2	
Cele mai frecvente reacții adverse cauzate de plante	41
Tulburări digestive	43
Hepatita acută	43
Hepatite cronice	44
Tulburări nervoase	45
Tulburări cardiovasculare	45
Sindroame hemoragice	45
Dureri musculare și rabdomioliză	46
Dermatite	46
Efecte anticolinergice	46
Tulburări endocrine	47
Alterări ale sistemului imunitar	48
Fotosensibilizare	48

Reacții alergice	49
Respect pentru oameni și cărți	
CAPITOLUL 3	
<i>Interacțiunile între plante medicinale și medicamente</i>	53
Fazele prin care trece un medicament în interiorul organismului uman și posibilele interacțiuni	55
Interacțiuni pozitive: Nu toate situațiile problematice ne dăunează...	62
CAPITOLUL 4	
<i>Persoanele cele mai sensibile la riscurile efectelor colaterale și ale interacțiunilor între plante și medicamente</i>	65
CAPITOLUL 5	
<i>Plantele în cazul persoanelor în vârstă</i>	69
CAPITOLUL 6	
<i>Fitoterapia în cazul copiilor</i>	73
Ce preparat să alegem?	73
Uleiuri esențiale	74
CAPITOLUL 7	
<i>Plantele în perioada sarcinii și alăptării</i>	77
Utilizarea tradițională	78
Noi studii disponibile	79
CAPITOLUL 8	
<i>Pacientul bolnav de cancer</i>	85
CAPITOLUL 9	
<i>Pacienții care au suferit transplanturi</i>	93
CAPITOLUL 10	
<i>Pacientul cu probleme cardiovasculare</i>	97
Plante bogate în vitamina K	98
Pacienți care urmează o terapie pe bază de antidiabetice	99
Pacienți care urmează o terapie pe bază de medicamente digitale	99
CAPITOLUL 11	
<i>Plantele în perioada perioperatorie</i>	101
CAPITOLUL 12	
<i>Sisteme de control în fitoterapie</i>	105
CAPITOLUL 13	
<i>Intoxicații</i>	111
CAPITOLUL 14	
<i>Plantele toxice</i>	115
Omag	117

Laur	117
Amanita	117
Floarea paștelui (Dedițel)	118
Argyreia	118
Mărul lupului	118
Arnica	120
Popâlnic	120
Ferula	120
Pelin	120
Azalee	121
Mătrăgună	121
Noptiță	123
Buxus	124
Obligeană	124
Dumbețul	124
Camfor	125
Cannabis	125
Lonicera	126
Rostopasca	126
Cyclamen	126
Cucuta	126
Plesnitoare	127
Brândușa	127
Curara	128
Dieffenbachia	128
Degețel	129
Iedera	129
Efedra	130
Spânz	130
Podbal	131
Fasolea Calabar	134
Feriga comună	134
Cârmâz	134
Gelsemium	135
Iasomia	136
Rodul pământului	136
Ginestră	137
Glicină	138
Ipecacuanha	138
Ipomea (zorele)	139

Iris	139
Pilocarp jaborandi	139
Kava-kava	139
Kath	140
Laur englezesc	140
Rozmarin sălbatic	141
Lobelia	141
Lupin alb	141
Nucșoară	142
Nucă otrăvitoare	142
Leandru	143
Hortensia	143
Mac	144
Pătrunjel	144
Rauwolfia	144
Rubia	145
Rododendron	145
Ghimpe pădureț	145
Ruta	146
Salvia divinorum	146
Sassafras	146
Cornul secarei	147
Crăciunița	147
Tutunul	148
Tamus	150
Vetrice	150
Taxus	151
Stereogaie	151
Vâsc	151
<i>Concluzionând...</i>	<i>153</i>
<i>Referințele mele esențiale</i>	<i>155</i>

Mulțumiri

Cu dedicație pentru mama și tatăl meu.

Redactarea acestei noi ediții a cărții se datorează în mare parte fiilor mei, Cosimo, Bernardo, Filippo și Niccolò, cărora le mulțumesc în mod deosebit pentru răbdarea, tipică studenților la Medicină și Farmacie, cu care m-au sfătuit și m-au ajutat să revizuiesc manuscrisele (prin urmare îi veți putea învinui pentru orice eventuală neconcordanță găsită în carte!). Lăsând gluma la o parte, s-au dovedit a fi foarte diligenți, iar împreună cu Mario și papagalul familiei, cărora de asemenea le mulțumesc, mi-au ținut companie zi și noapte.

Țin să mulțumesc în mod deosebit Patriziei, chiar dacă mulțumirea transmisă ei este atât de specială pentru mine încât nici nu ar trebui scrisă, am ales să o fac oricum, pentru a ne rămâne aici. Îi mulțumesc pentru implicarea (mai mult sau mai puțin verbală) constantă și totală, dovada unei iubiri care depășește limitele cuvintelor. Iubire pe care o împărtășesc în totalitate.

Le mulțumesc din suflet și prietenilor Tania Re, pentru fotografia cactusului Peyote, Marzia Fossi și Alfredo Peruccio pentru fotografia câmpurilor de flori din Castelluccio di Norcia și Universității din Florența pentru fotografia extractului de Curara.

Multumiri

Prefață de Francesco Epifani

Cuvântul insidios este un cuvânt static, care indică o stare de spirit în alertă, un risc probabil. Din punct de vedere etimologic, este un cuvânt compus care derivă din latinescul in-sideo, folosit pentru a exprima ideea de oprire, neclintire, imobilitate. Nu mă mișc, dar nu este un lucru bun. Nu acționez, dar greșeala este chiar aceasta. Atacul insidios nu este un atac ascuns. Este o capcană, o intrigă care așteaptă prima mișcare greșită. Nu este o activitate: este o capcană întinsă, un plan în așteptare. Este periculos să te îndrepti fără protecție dincolo de limitele cunoscute, să te plimbi neajutorat în proximitatea unui abis pre-anunțat, să nu schimbi direcția în ciuda informațiilor certe pe care le deții. Minciuna este insidioasă pentru adevăr, violența pentru demnitate, așa cum este insidioasă pentru muncă slăbiciunea sănătății și mistificarea oportunităților de câștig facil, setea este insidioasă pentru pământ, infatuarea pentru diversitate, perfecțiunea pentru muzică, lipsa unui răspuns pentru speranță, jignirea pentru vocea noastră, liniștea pentru renaștere, risipa pentru resurse, zero pentru împărțire, lipsa atenției pentru iubire, lipsa visurilor pentru viață.

Dar poate, capcana cea mai mare, pe care nu reușim mereu de-a lungul vieții să o pronunțăm și să o înfruntăm este cunoașterea. Din punct de vedere al acțiunii, dar cu atât mai mult al inacțiunii, cunoașterea, atunci când există, devine dinamism pur, care depășește pasivitatea, explicându-ne necunoscutul; cunoașterea are capacitatea de a ne conduce de la obișnuința conceptelor care ne sunt cunoscute la dimensiuni neexplorate încă. Acest lucru devine posibil înainte de toate

prin îndoială. Prin încurajarea întrebărilor timide spre descoperirea unui limbaj coerent și prin alimentarea setei de adevăr.

Prin urmare, este necesar să cunoști pentru a putea alege. Și pentru a nu te lăsa ales. De reclamele agresive, de moda de sezon și formele standard, de remediile promovate și condamnate de internet, de improvizațiile mediocre, de discreditările care nu pot fi șterse. Alegerea este privită ca act de gândire și conștientizare, ca nevoie de a riposta cu propriile forțe, ca unică lege a științei, ca act contrar ideii de acceptare a propriei sorți.

Într-un domeniu în care încă își găesc loc mulți șarlatani, dar în care canabisul și ierburile fac bine și asta o susțin pacienți și studii experimentale, dar unii doctori pasionați de medicina de film vorbesc de dovezi mult prea puțin documentate, într-o perioadă în care libertatea de alegere cu privire la propriul corp este încă prezentată în culorile pastelate ale toleranței aproape religioasă, *Capcanele ascunse ale produselor naturale*, își propune să atragă atenția și să educe, biciuind ani de studii și practici medicale, cu scopul suprem de a conduce spre o nouă și îmbunătățită formă de cunoaștere, plecând de la nesiguranța pe care este necesar să o avem pentru a evita îndepărtarea de adevăr, prin încurajarea stării de alertă vis a vis de pericole.

Paul Feyerabend, în cartea sa „Împotriva metodei” din 1975 a scris: „Fără haos nu există cunoaștere. Fără o renunțare frecventă la rațiune nu există progres”. În cinstea revoluțiilor tale, Fabio. Pentru conștiințele noastre, astăzi saturate. Și în sfârșit conștiente.

În acest mod...putem să ne facem auziți.

Francesco Epifani

Director executiv, Synlab Toscana

Profesor în cadrul Facultății de Științe medicale,

Universitatea din Florența

N.E. În traducere exactă cartea poartă titlul „Capcanele insiduoase ale produselor naturale”. Având o largă adresabilitate, ne-am permis titlul „Capcanele ascunse ale produselor naturale” pentru ediția în limba română.

Introducere

Îmi amintesc încă momentul în care, în urmă cu douăzeci de ani, rămăsese de hotărât doar titlul primei ediții a acestei cărți. Deoarece a fost propus titlul, *Capcanele insiduoase ale produselor naturale*, a apărut un motiv de dezbateri intense cu editorul, un prieten, editor de publicații în sfera plantelor medicinale, medicinei naturiste, sănătății și stării de bine care derivă din natură...practic, tot ceea ce a existat și există mai bun în natură el îl avea, tipărit pe hârtie, în scop informativ, formativ, educativ. Iar un titlu de acest gen ar fi fost în măsură să genereze obstacole în răspândirea ideii de: „medicină și stare de bine datorită produselor naturale”. Exact contrariul față de ceea ce susțineam eu. În mod evident, cu multă răbdare și perseverență, am reușit să-l conving de relevanța unei alte idei: „dacă cunoști capcanele, le poți evita”. Nimic mai mult.

Puține sau multe, ușoare sau grave, ascunse sau evidente, sau în orice mod s-ar prezenta, trebuie să insistăm pe cunoașterea cât mai aprofundată a capcanelor, pentru a reuși să le evităm, prevenim fără mare dificultate, sau cel puțin, în cel mai bun mod posibil. Prin urmare, obiectivul este acela de a reuși să transformăm în normalitate observarea de departe a unui eventual obstacol sau a unei eventuale probleme, recunoașterea acestora și însușirea capacității de a reuși să le evităm sau să le rezolvăm.

Cu titlu de exemplu: conduci pe o stradă care la un moment dat este blocată de efectuarea unor lucrări. În cazul în care sistemul GPS te informează din timp, poți alege imediat o stradă alternativă, înainte de

a ajunge în punctul blocat al străzii, în felul acesta economisești timp și nervi și mulțumești celui care a inventat sistemul GPS. În caz contrar, dacă nu ai un sistem GPS, sau decizi să nu dai curs atenționărilor, poți să parcurgi toata strada pe care o consideri corectă, în timp ce conduci gândindu-te la ceea ce urmează să faci, ascultând radio, admirând peisajul, fiind atent la trafic...până când ajungi la obstacolul de netrecut: strada blocată. În acel moment îți pierzi orice urmă de răbdare, te dai bătut în fața situației întâlnite și ești constrâns să te întorci din drum după numeroase manevre absurde...

Cel de mai sus este doar un exemplu, în mod intenționat banal, cu scopul de a ne face să zâmbim și să reflectăm asupra conceptului general de prevenție, pe care suntem obișnuiți să-l atribuim în medicină doar normelor de igienă sau stilurilor de viață, precum alimentația, care sunt în mod obiectiv fundamentale, dar care în viața cotidiană se transpun și în norme de prevenție pentru siguranța la locul de muncă.

Prevenția tratată în cartea Capcanele insidioase ale produselor naturale nu se realizează prin eludarea conceptului de natural, așa cum în mod naiv, superficial sau doar șiret afirmă unele persoane: „dacă pentru tratamente, în loc de plante ar fi folosite doar medicamente, pacienții nu s-ar expune la toate riscurile la care sunt expuși prin folosirea produselor naturale”.

Este cunoscut faptul că multe medicamente, deși necesare, sunt însoțite de efecte colaterale uneori grave, sau în orice caz mult mai grave decât cele produse de plantele medicinale care, câtă vreme sunt utilizate în mod corect, prezintă riscuri extrem de reduse. Capcanele insidioase ale produselor naturale, așa cum vom vedea, există deja înainte de plante și după plante. Riscurile intrinseci ale plantelor există cu siguranță, însă dacă sunt cunoscute sunt foarte ușor de controlat.

Există din păcate și fenomene care chiar dacă sunt naturale, sunt extrem de dramatice în același timp, care nu se pot nici eluda nici preveni: toți cunoaștem, spre exemplu, forța devastatoare a unui cutremur. Și acesta este doar unul dintre multele exemple negative. În fața unui asemenea fenomen, putem cel mult să limităm daunele sau doar să ne limităm la a le repara.

Urmând aceeași logică, există și printre plante unele toxice, periculoase sau chiar letale. Multe dintre ele cresc în flora spontană și în mod evident, nu putem din acest motiv să ne permitem să distrugem

câmpuri întregi, codri sau păduri. Din fericire astfel de plante nu se comercializează, iar utilizarea lor în produse de tip plafar este interzisă, deci din acest punct de vedere putem să fim extrem de liniștiți. În schimb, dacă suntem obișnuiți să culegem plante din flora spontană, ne asumăm riscul de a le confunda cu plante bune, sigure, utile. Dar cunoscându-le le putem evita...sau chiar, în anumite cazuri, putem învăța să le utilizăm, dar în mod corect și sigur. Aceasta este dovada vie că Natura nu va înceta niciodată să ne uimească.

Vrei un exemplu grăitor? Îți prezentăm ricinul.



Fructul, deasupra,
Sămânța, dedesubt.

RICINUL

- Dacă este ingerat întreg, → risc grav de intoxicare, chiar letală
în forma în care se găsește
- Ulei de ricin pentru uz intern → purgativ (desuet)
- Ulei de ricin pentru uz extern → cosmetice și șampoane
(niciun risc)



În alte cazuri, toxicitatea este diferită dacă ne referim la un singur principiu activ și nu la extractul vegetal care îl conține sau la plantă în sine și este de asemenea legată de modalitatea de administrare și de dozare.

Cu titlu de exemplu, s-a scris foarte mult cu privire la riscurile legate de o substanță care se găsește în frunzele de fenicul, dar cu atât mai mult în cele de *busuioc*: este vorba despre *estragol*, care are potențial cancerigen dacă este administrat ca atare, sau pe perioade lungi de timp. Cu toate acestea, în bucătărie, gastronomie, sau în scop medicinal se poate utiliza. Care este explicația?

1. Pentru că nu există nicio informație cu privire la riscul folosirii busuiocului într-o salată Caprese, sau în pesto genovez, nici în cazul cunoscutelor infuzii pe bază de fenicul nu există;
2. Pentru că în plante (semințe de fenicul sau frunze de busuioc) estragolul este mereu însoțit de polifenoli care blochează activarea potențială, necesară pentru ca estragolul să-și manifeste proprietățile toxice.

Prin urmare, utilizarea semințelor de fenicul și a frunzelor de busuioc nu este interzisă.



Busuioc.

Există plante din flora spontană și plante care în trecut au fost considerate medicinale care sunt cu adevărat toxice, spre exemplu cucuta. În paginile care urmează vom prezenta un capitol dedicat plantelor toxice (vezi pag. 115), acele plante care nu mai sunt folosite în produsele farmaceutice sau cele de tip plafar pentru tratamente, plante care nu se mai găsesc în produse naturiste sau în suplimente, tocmai din cauza cunoscutelor proprietăți toxice, dar care în trecut erau administrate.

În paginile care urmează ne vom limita la a le enumera pentru a evita ca cineva, care poate a citit într-o veche publicație despre proprietățile benefice (chiar dacă în prezent clar combătute) să continue să le utilizeze.

Am primit de asemenea informații cu privire la cazuri de intoxicații datorate unor „poțiuni” preparate în casă din plante culese din flora spontană, de pe câmpuri sau din păduri aflate în apropiere casei.

Cu titlu de exemplu, prezentăm *Dumbățul* (vezi pag. 124), sau *Teucrium chamaedrys* L.), o plantă de mici dimensiuni cândva apreciată pentru proprietățile sale digestive și, conform părerii generale, depurative și cu efect de slăbire! Ulterior, s-a descoperit exact opusul cu privire la această plantă și sunt deja zeci de ani de când stim că aceasta conține substanțe deosebite (terpeni) capabile să provoace probleme ficatului, probleme serioase de tipul hepatitelor, chiar și atunci când *Dumbățul* este utilizat sub forma unei simple infuzii. În urma diagnosticării unor multiple cazuri de toxicitate hepatică (efect dăunător asupra ficatului), semnalate și publicate în reviste de specialitate, planta a fost interzisă deja de aproximativ douăzeci de ani și nu mai este utilizabilă. Nimeni nu o mai folosește și nimeni nu o mai comercializează. Cu toate acestea, *Dumbățul* este în continuare prezent în pădurile noastre, iar în anumite cărți și pe internet există încă pagini în care se recomandă utilizarea acestuia pentru infuzii depurative benefice ficatului!

În acest mod, capcana nu mai este limitată la existența *Dumbățului*, ci se extinde la acela care încă îl recomandă sau la acela care încă scrie că planta, considerată în trecut medicinală, are proprietăți vindecătoare și de detoxifiere (când de fapt are exact efectul contrar, intoxică!).