

DIPARTIMENTO DI MEDICINA
(Dir.: Dr. DANIELE NERI)



CENTRO DI MEDICINA NATURALE
Centro di Riferimento regionale per la Fitoterapia
Dir. DR. FABIO FIRENZUOLI

DECALOGO SULLE ERBE PER IL CITTADINO

1. COSA SONO

Il termine corretto per indicare la cura con erbe medicinali è “**Fitoterapia**”, che indica quella branca della Medicina che studia le piante medicinali ed i loro estratti, consentendone l’uso anche a scopo preventivo. Non si tratta di una medicina “alternativa” alla medicina ufficiale, perché, a differenza della tradizione popolare, utilizza le piante secondo le evidenze scientifiche.

2. COME

Se pensi di poterti curare con le piante medicinali parlane comunque sempre anche al tuo medico curante, il quale potrà meglio consigliarti.

3. QUANDO

L’automedicazione è da riservare ai casi più banali e per pochi giorni.
Un uso corretto dei farmaci vegetali prescritti dal medico consente invece di intervenire in molte patologie, anche come terapia complementare.

4. LE ERBE

Non utilizzare mai erbe raccolte spontaneamente, bensì quelle controllate e garantite, vendute attraverso i normali canali di vendita (erboristerie e farmacie) che prevedono la presenza di un esperto. È bene conoscere sempre anche il nome botanico della pianta (in latino).
Ricorda che le tisane raramente hanno vere e proprie proprietà curative.

5. I PRODOTTI

La terapia medica prevede l’uso di estratti di piante di vario tipo (secchi, distillati, fluidi, ecc.), qualitativamente controllati, purificati e standardizzati in principi attivi (controlla l’etichetta).
Usa sempre con molta cautela i prodotti contenenti numerose piante.
I farmaci vegetali e le preparazioni galeniche sono venduti e/o preparati soltanto in farmacia.

6. CONSERVAZIONE

Tutti i prodotti a base di erbe medicinali devono essere conservati in luoghi freschi, asciutti e ventilati, protetti dalla luce e fuori dalla portata dei bambini.

7. GRAVIDANZA - ALLATTAMENTO

Non usarli mai in gravidanza o in allattamento, a meno che non siano prodotti specifici o prescritti dal medico.

8. MEDICI ESPERTI

La fitoterapia è una disciplina di competenza medica. Se cerchi un medico esperto in fitoterapia chiedi al tuo medico di famiglia, alla tua ASL o all’Ordine dei Medici della tua provincia.

9. EFFETTI COLLATERALI

Ricorda sempre che anche tutti i prodotti naturali possono presentare effetti collaterali, reazioni allergiche o interazioni con altri farmaci, anche se privi di foglietto illustrativo.
Qualora tu abbia il sospetto di una reazione avversa, parlane subito con il medico, oppure contattaci.

10. INFORMAZIONI

Per ogni ulteriore informazione sulle piante medicinali, consulta il sito web www.naturamedica.net oppure telefona a “**Linea Verde Pronto Salute**” del nostro Centro ospedaliero, **tel. 0571 702451**.