

FITO-OMEOPATIA DELLA MENOPAUSA

Dott. Aldo Ercoli

PREMESSA

E' possibile curare in modo naturale la sindrome climaterica? Fare a meno di un trattamento sostitutivo ormonale? Rinunciare al "cerotto"?

La risposta a tali quesiti va data caso per caso, a seconda delle altre patologie associate, del quadro morboso della paziente e della sua costituzione. Se al trattamento fitoterapico, di cui stiamo trattando, riusciamo ad affiancare una valida regolazione ormonale (FSH 15 CH e Progesterone 4CH da prendere a sere alterne sotto forma di fiale perlinguali per un periodo di tre mesi con l'interruzione di un mese) e soprattutto un perfetto Simillimum (Lachesis, Sepia, Sulfur, Aurum, Graphytes, Ignatia; sono tra i più ricorrenti) saremo sicuramente in grado di controllare bene almeno nella maggior parte dei casi, la sintomatologia psicofisica della paziente.

Vivere serenamente o almeno convivere con la sindrome climaterica è possibile con i rimedi omeopatici simili in quanto in grado di interagire a livello psiconeuroendocrinoimmunologico così da interessare contemporaneamente psiche e corpo. Non è però un'impresa facile né applicabile a tutte le pazienti. Per quanto riguarda il sintomo più fastidioso: le vampate di calore, ci si può aiutare con dei rimedi sintomatici quali il Glonoinum 4CH e la Belladonna 5CH nelle vampate accompagnate da abbondante sudorazione oppure l'Aconitum 5CH e la Sanguinaria 9 CH nelle vampate cosiddette "secche", ossia senza traspirazione. Un gemmoterapico, il Vaccinum Vitis Idaea M.G. 1DH, prescritto dalle 50 alle 100 gtt al giorno per lunghi periodi, dovrebbe essere utilizzato sistematicamente in quanto capace di potenziare fisicamente la donna in climaterio (1). Madre natura poi ci ha regalato almeno altre quattro piante che fanno al nostro scopo: Ballota Nigra, Cardiaca, Biancospino, Salvia. Ognuna di queste piante, utilizzate in tintura madre, ha una sua storia da raccontarci, o almeno ci lancia dei segnali da interpretare per poi sfruttarne l'effetto terapeutico. Come se non bastasse ogni pianta richiama molto da vicino una tipologia omeopatica precisa con la quale si armonizza alla perfezione. Ne scaturisce una fitoterapia personalizzata (2) che va oltre gli angusti limiti dell'organotropismo. Una Fito-Omeopatia. Che sia questa una nuova frontiera della medicina naturale? Solo l'esperienza e la riproducibilità dell'effetto terapeutico (medicina basata sull'evidenza) potranno un domani confermare queste semplici ipotesi di lavoro. E la Fito-Omeopatia potrebbe avere tutte le carte in regola per giocare una difficile partita in trasferta, proprio sul campo della medicina convenzionale ove regna il "doppio cieco randomizzato". A quando "la palla al centro?" In attesa del fischio dell'arbitro riepiloghiamo con una tabella lo schema terapeutico nella sindrome climaterica.

Tab.1

Riepilogo sul trattamento "naturale" della sindrome climaterica

REGOLAZIONE ORMONALE

FSH 15 CH, Progesterone 4CH: una fiala a sere alterne perlinguale per un periodo di almeno tre mesi
Con l'interruzione di un mese

NB: nella tipologia omeopatica SEPIA è conveniente utilizzare il solo Progesterone in quanto l'azione frenante dell'FSH diluito è meno giustificabile specie quando le vampate non siano accentuate.

RIMEDIO SIMILLIMUM: Lachesis, Sepia, Ignatia, Sulfur, Aurum, Natrum muriaticum, Silicea Graphytes.

Sono i rimedi più frequenti. E' consigliabile somministrare prima le dosi scalari A.P. (Dolisodose scala bassa e poi Dolisodose scala alta: la prima ogni 5/7 giorni, la seconda ogni 10/15 giorni). Poi è conveniente ripetere una volta al mese una 30 CH o 200 CH. Tutto ciò in linea generale in quanto in omeopatia ogni prescrizione va fatta sempre sulla scorta del quadro psico-fisico offerto dalla paziente che emerge dalla visita.

RIMEDI SINTOMATICI NELLE VAMPATE DI CALORE

(da ripetere 3-5 granuli più volte nell'arco della giornata)

Vampate con sudorazione: Glonoinum 4CH; Belladonna 5CH

Vampate senza sudorazione: Aconitum 5CH; Sanguinaria Canadensis 4CH

GEMMOTERAPICO "PASSE PARTOUT"

Vaccinum Vitis Idaea macerato glicerico 1DH, da 50 a 100 gocce/die per lunghi periodi

FITOTERAPIA PERSONALIZZATA

Ballota nera; Cardiaca; Biancospino; Salvia.

FITOTERAPIA

BALLOTA NERA

E' anche chiamata Marrubio fetida, Marrubiastro, Malavita... la "pianta che puzza". E' presente, specie nel Nord Italia, lungo le siepi, in vicinanza delle case, sulle macerie, crescendo su quasi tutti i tipi di terreno. Sia la varietà nera (nigra) che quella "foetida" hanno le stesse proprietà terapeutiche ed anche lo stesso inconfondibile... odore sgradevole. E' impossibile confonderle. La pianta emana un odore nauseabondo da far allontanare persino il bestiame. Solo le api, capaci di tutto, l'apprezzano tanto da "fare bottino" pieno di nettare (3). Seguendo l'esempio delle api potremmo anche noi sfruttare al meglio le capacità terapeutiche di questa pianta.

A che cosa corrisponde quell'odore nauseabondo? Non si rapporta forse ad una vita che si sta "guastando"? Una menopausa mal sopportata e mal vissuta? Una sindrome quasi isterica con ansia, angoscia, inquietudine, tosse persistente (su base psichica), senso di ostruzione in gola (globus istericus), nausea, vomito, vertigini, rumori nelle orecchie (acufeni), insonnia, tremori, tics e formicolii cutanei (dovuti alla dispnea sospirosa con sindrome da iperventilazione e conseguente alcalosi respiratoria).

Questo è il quadro sintomatologico che cura la Ballota Nigra (4). Un quadro clinico molto frequente in menopausa. Talora si aggiunge anche enuresi. Nei bambini neuroeccitati, pseudoisterici con enuresi, insonnia, tosse persistente "sine materia" la pianta è in grado di agire con altrettanta fedeltà. Leclerc, uno dei più grandi fitoterapeuti, utilizzava la Ballota in ogni forma di tosse su base psichica, pertosse compresa (5). Ma è soprattutto nelle turbe neurodistoniche della menopausa che la sua azione è eccellente, superiore persino agli ansiolitici di sintesi; alla dose di 30 gocce tre volte al giorno per una donna di media corporatura (55-65 Kg).

Il termine Ballota sembra derivare da Ballein che significa respingere (6). Un verbo che esprime bene l'odore ripugnante della pianta.

Come non vedere allora chiare analogie con lo stato di imbarazzante disagio che sta vivendo questa tipologia femminile in un periodo così critico per lei? Una menopausa in cui non sono le "caldane" o gli elevati valori pressori i sintomi prevalenti. Non c'è in lei rabbia, odio, vendetta, cattiveria... In Ballota Nera la paziente si sente come "shoccata", ha perso la "bussola della vita", non ha più i suoi punti di riferimento e somatizza il suo disagio, il suo star male con la tosse, le palpitazioni di cuore, l'insonnia, il "groppo in gola". E' una forma di isteria silenziosa. Un linguaggio corporeo che ci parla delle sue sofferenze intime, del suo star male (malavita...) E' per questo motivo che la pianta, che esprime e cura questo disagio, ha un cattivo odore. Il profumo che emana da questa donna in menopausa non è più quello delicato e seducente dei suoi vent'anni. Ballota (in omeopatia corrisponde alla perfezione ad Ignatia Amara) ha avuto troppe delusioni dalla vita (lutti, amori delusi, disavventure finanziarie...) tanto da portarla in questa fase così importante, a sentirsi male, a vivere male. Il suo è un profumo stonato, ripugnante, che allontana...

Sapremo mai, piccoli Paracelso, capire questa sofferenza e come le api fare tesoro di questo nettare prezioso che la pianta ci offre? Non è questo il modo più empatico e naturale per curare i malati? C'è forse qualche altra cosa più bella al mondo del restituire il sorriso ad una persona che sta così tanto soffrendo?

La fitoterapia ci offre questa grande possibilità. Sta a noi utilizzarla al meglio. Ballota è però solo una delle quattro sfaccettature della menopausa. Con la Cardiaca (Leonorus Cardiaca) visiteremo una tipologia di donna molto diversa: vampate infernali, pressione alta, ira, rabbia, vendetta....

Tutto un altro quadro, tutta un'altra persona.... Tutto un altro pianeta!!

CARDIACA (Leonorus Cardiaca)

Alta da 50 cm a un metro e mezzo la Leonorus Cardiaca è una pianta perenne, dal fusto rigido, con foglie di color verde scuro. Cresce lungo i viottoli di campagna, ai margini dei ruderi ma soprattutto all'ombra delle siepi: la Cardiaca non vuole mettersi in mostra, ha anche lei una storia triste da raccontarci. Come la Ballota Nera ha un odore forte e sgradevole, ma i suoi meravigliosi "fiori rosa" ci ricordano che è stata, anche lei, una "bella e giovane donna". Sono i chiaroscuri che emergono nitidi con il passare delle stagioni. Chiari e crudeli in menopausa. Come le rughe sul viso.

Come la Ballota appartiene alla famiglia delle Labiate. Stesso odore forte, stessa famiglia, stesso interesse da parte delle api che la corteggiano e saccheggiano. Stesso divino disegno in questa pianta che lenisce sofferenze, anche se molto diverse. Perché diversa è la donna, diversi i suoi mali.

Il quadro della sindrome climaterica della Cardiaca è più fisico; quello della Baiota è più psichico, anche se con evidenti somatizzazioni. La Cardiaca è un incendio che divampa forte sospinto dal vento caldo, è una giungla che soffoca, un batticuore intenso...

I valori della pressione arteriosa sono elevati (ipertensione climaterica), l'ansia, l'insonnia, la dispnea psicogena sono tutti sintomi secondari rispetto alle "impetuose caldane" che non danno tregua e alle "palpitazioni di cuore" che scuotono la paziente. Del resto l'etimologia della pianta deriva dalla "coda di leone" (leonorus) perché ricorda nell'aspetto la coda leonina. Cardiaca sta invece ad indicare il tropismo della pianta per il cuore ed i suoi vasi.

Un "cuor di leone" adatto a tipologie steniche, robuste, pletoriche, gagliarde... Almeno un tempo erano così (in omeopatia chiamate Sulfur). Ora la vita emana un odore cattivo di... angustie, dispiaceri, sofferenze... accompagnate da vampate di calore, cardiopalmo, pressione alta, rabbia, ira... peluria sulle labbra...

Come sta vivendo questa donna la fine del suo ciclo riproduttivo? "Fiori rosa, fiori di pesco... c'eri tu.."

Ora c'è solo una donna piena di rabbia e rancore che grida vendetta per una vita (la sua vita) non vissuta. In omeopatia Lachesis è la tipologia che rispecchia meglio la Cardiaca. Sfaccettature diverse possono richiamare la prescrizione di Sulfur, Aurum, Iodum.

Con una posologia di 30 gtt di T.M., tre volte al giorno, la Leonorus Cardiaca è in grado di migliorarci notevolmente questo "infuocato" quadro clinico. E' necessario però continuare per un periodo prolungato di almeno tre mesi. La fitoterapia è un po' lenta a mettersi in moto, ma poi con il passare dei mesi è una sicurezza.

La saggezza degli antichi (che purtroppo abbiamo smarrito) chiamava la Cardiaca "erba della madre" perché non proprio adatta a giovinette vergini (Partenio) bensì a donne mature con irregolarità mestruali, contrazioni uterine eccessive in gravidanza ma soprattutto con disturbi cardiaci in menopausa (7). "Corri a prendere l'erba della madre, perché vostra madre sta male!" Tuonava il padre ai figli.

Allora come ora quest'erba adatta ad un terreno tipologico forte e caloroso rende meno sgradevole il profumo della menopausa. Le vampate si placano, rallentano i battiti tumultuosi del cuore, i valori pressori si regolano...

La vita nuova non sarà più quella dei "fiori rosa" della gioventù, ma nemmeno quell'inferno in terra che questa donna stava vivendo.

Una ultimissima ed importante indicazione della Cardiaca: l'ipertiroidismo. Vampate di calore, tachicardia, pressione alta (specie la sistolica), ansia, insonnia, intolleranza al caldo...

Lo stesso quadro di questa forma "calda e turbolenta" sindrome climaterica. Stesso quadro, stessa pianta: Leonorus Cardiaca.

BIANCOSPINO (Crataegus Oxycantha)

Il biancospino, ossia il Crataegus Oxycantha (Kratos= forza; Oxy=aguzzo; Anthos=fiore) è un piccolo albero con spine lunghe e sottili, fiori bianchi o rosei riuniti in corimbi, frutti (drupe) rossi, di forma ovale. E' la forza del fiore azzurro. Ma quanta forza c'è in questa piccola pianta fiorita ma armata di aculei?

L'azione è elettivamente a livello cardiaco in quanto il biancospino è in grado di aumentare la contrattilità miocardica (azione inotropica positiva) senza potenziare (anzi straordinariamente diminuisce) l'eccitabilità (effetto batmotropo), la conducibilità (dromotropo) e soprattutto la frequenza (effetto cronotropo) del cuore. E' stato anche chiamato la "valeriana del cuore" in quanto controlla bene l'ansia con tachicardia anche se associata a lieve rialzo dei valori pressori e/o ad extrasistoli.

La sua azione è per certi versi paragonabile a quella dei farmaci betabloccanti senza presentare (alle dosi abituali di 20-30 gtt di T.M. e specialmente come gemmoterapico) gli stessi effetti collaterali né le stesse controindicazioni cliniche: asma, bronchite ostruttiva cronica asmatoforme, scompenso cardiocircolatorio, ipotensione arteriosa, diabete mellito, arteropatia obliterante. Il Biancospino ha una modesta azione inotropica positiva. I betabloccanti sono invece inotropi negativi. Per altri versi può essere paragonato ad un calcioantagonista bradicardizzante (diltiazem, verapamil) ma non può essere considerato un vasodilatatore arterioso come è invece la Cardiaca (Leonorus Cardiaca). La pressione arteriosa viene abbassata (nell'iperteso) non perché vengono ridotte le resistenze periferiche ($P=Q \times R$) ma grazie alla riduzione della frequenza cardiaca ($Q=G_s \times F_c$). Quindi: $P= (G_s \times F_c) \times R$.

La Leonorus Cardiaca si comporta invece essenzialmente come un calcioantagonista o un ace-inibitore agendo a valle, ossia sulle resistenze arteriolari.

E' chiaro che entrambe le piante (Biancospino e Cardiaca) non hanno la stessa potenza dei farmaci di sintesi. Inoltre la loro azione si instaura lentamente e con una certa gradualità tanto da raggiungere l'effetto desiderato solo dopo 2/3 settimane.

Questo è il meccanismo d'azione del Biancospino che rende ragione della sua efficacia nell'"eretismo cardiaco", nel paziente, specie giovane, stressato con tachicardia associata a cardiopalmo, ansia ed insonnia. Il classico paziente supereccitabile con "l'adrenalina in corpo" (incremento del sistema nervoso autonomo adrenergico) che presenta un certo rialzo dei valori pressori. E' una sintomatologia frequente che riscontriamo in diverse patologie, dall'ipertensione borderline alle forme lievi di ipertiroidismo, dalla nevrosi cardiaca all'aritmia

extrasistonica senza il riscontro di malattie organiche. ma tutto ciò che c'entra con la menopausa?

Il Biancospino è utile nelle forme climateriche in cui l'eretismo cardiaco è il sintomo prevalente. La tachicardia (con sensazione di battito cardiaco), l'aritmia ed il rialzo (non eccessivo) dei valori pressori (specie della pressione sistolica) sono i segni ed i sintomi chiave per la sua prescrizione. Anche se nella maggior parte dei casi il Biancospino risponde bene nei soggetti al di sotto dei cinquanta anni non va dimenticato che non sono certo pochi i casi in cui risponde bene anche ben al di sopra di tale età. Del resto non è forse vero che una certa percentuale di anziani ipertesi risponde bene ai betabloccanti? La sua è un'azione sedativa che non coinvolge affatto il sistema nervoso centrale bensì quello autonomo adrenergico.

Il gemmoterapico (mac. glic. 1 DH) sembra possedere una maggior attività antiaritmica (alla dose di 40/50 gtt per due volte die) rispetto al prodotto fitoterapico (T.M) che vanta invece una maggior attività sedativa generale (ansia, emotività, stress). L'importanza del Biancospino è stata riconosciuta ai massimi livelli internazionali dalla commissione E (1984) che ne consiglia l'impiego nelle forme cardiovascolari lievi e senza danni d'organo (I°-II° stadio NYHA).

L'azione della droga, mi ripeto, non è immediata ma si instaura progressivamente nel tempo. La donna in menopausa con aritmia, palpitazioni, ipertensione lieve, superstressata risponde molto bene al Biancospino.

Simbolo di fecondità e gentilezza presso gli antichi greci e romani, alimento (drupe) nella preistoria il Biancospino è stato sempre una bella pianta celebrata da poeti e romanzieri. Creature vegetali che possono arrivare ai 500 anni di vita, dalle lunghe spine e dal legno durissimo, restano sempre simbolo di delicata e fresca bellezza. Antistress vegetale in ogni periodo della vita, specie quando i contrasti e le ferite morali lasciano i segni.... Ma una bella pianta dalle aguzze spine è lì pronta ad aiutarci

SALVIA

E' l'erba sacra di Roma. Un'erba tanto importante da coniare un verbo: Salviare, ossia offrire una pozione di salvia. Prima dei romani furono gli egizi a scoprire le sue infinite proprietà con conseguente utilizzo pratico sia nella vita quotidiana che... ultraterrena. Dalle turbe mestruali su base ormonale con dismenorrea, amenorrea con cicli anovulatori; alla conservazione dei cibi, persino all'imbalsamazione delle salme (le famose mummie egizie in cui l'argilla veniva impastata con estratti di salvia). Presso i greci era considerata non solo una panacea (sostanza che cura tutto e tutti) nel senso più nobile (e purtroppo antiscientifico) del termine, ma una vera e propria droga, intesa come sostanza dopante, pertanto bandita dalle manifestazioni sportive per il suo effetto euforizzante ed inebriante.

La Salvia è stata sempre molto apprezzata anche dalla scienza ufficiale classica: Ippocrate, Dioscoride, Scuola Medica Salernitana, Paracelso...

Il padre della medicina (Ippocrate) raccomandava di usare pozioni di Salvia sotto forma di cataplasmi per detergere ferite infette. Dioscoride utilizzava la pianta come diuretico ed emmenagogo. La scuola medica Salernitana rese celebre la Salvia con alcune frasi celebri: "Può morire un uomo nel cui giardino cresce la Salvia?", "Salvia salvatrice, ci concili con la natura".

Diuretica, normalizzante il ciclo mestruale, stomacica, vulneraria, antisettica, utile nel travaglio del parto, preziosa nella conservazione dei cibi, nel difendere gli abiti dalle tarme....

Molte di queste proprietà vantate dagli antichi possono oggi essere spiegate grazie alle recenti acquisizioni di fitomedicina.

La moderna fitoterapia(8) la utilizza soprattutto nella donna con disturbi ormonali pertinenti la funzione riproduttiva. Sterilità, disturbi mestruali, menopausa, leucorrea, frigidity, depressione con perdita di capelli, sudorazioni alle mani, tendenza all'intolleranza glucidica con iperglicemia.

La "nascente" fito-omeopatia consiglia di utilizzare la Salvia nella costituzione fosforica (soggetto magro, freddoloso, sognatore, ipoteso) e nella diatesi tubercolinica (ciclotimia con prevalente depressione, demineralizzazione, ipotensione, deficit immunitario con flogosi recidivanti a carico dell'apparato respiratorio).

Le tipologie omeopatiche che si giovano particolarmente della Salvia sono soprattutto Sepia e Natrum Muriaticum. Anche Silicea, Calcarea Fosforica, Phosphorus ed altri rimedi della serie fosfo-tubercolinica ne traggono beneficio.

Né meno importanti sono le controindicazioni. La Salvia va evitata nella costituzione sulfurica, ossia nei soggetti robusti, sanguigni con tendenza all'ipertensione arteriosa. La pianta emana un aroma intenso, un profumo che può stordire, non bisogna abusarne. Tra i suoi componenti ci sono degli olii essenziali che sono ancora più tossici di quelli dell'assenzio. Non solo si osservano aumenti dei valori pressori ma a dosi ripetute nel tempo si possono registrare delle forme convulsive epilettiformi. Altra controindicazione della Salvia è l'allattamento perché blocca la secrezione latte.

Grazie alla fito-omeopatia ricapitoliamo le vere indicazioni cliniche: turbe mestruali (dall'amenorrea alla dismenorrea) dei fosforici con tendenza all'iperidrosi (specie alle mani e alle ascelle durante l'estate) ed ai "geloni" (acrocianosi d'inverno).

Sindrome climaterica con vampate di calore nelle donne fosforiche-tubercoliniche ipoteso con tendenza alla lipotimia, alla depressione e alla viscerointeropsi (in omeopatia Sepia).

Dispepsia ipotonica (atonìa gastrointestinale con digestione lenta) con tendenza alla stipsi nella stessa tipologia

(donne depresse, fragili, ipotese, con leucorrea ed alopecia).

Stati di melanconia con somatizzazioni pneumo-gastriche (tosse ed asma non allergica).

Diabete mellito (come coadiuvante delle terapie tradizionali) nei soggetti fosforici ipotese con iperidrosi specie in donne con cicli anovulatori o in sindrome climaterica.

Leclerc, aveva insistito sull'azione simil estrogenica della Salvia tanto da raccomandarne l'uso nella regolarizzazione del flusso mestruale, nella dismenorrea e soprattutto nei disturbi della menopausa.

La dose consigliata è di 25-30 gtt di T.M. (da una a tre volte al giorno). Utilizzata come "pillola" estrogenica è conveniente dal secondo mese scendere ad una posologia quotidiana di 15-20 gtt al giorno dal 7° al 21° giorno del ciclo.

Come la Cardiaca e la Ballota Nera (altre due piante utilizzate in menopausa) la Salvia appartiene alla famiglia delle Labiate. E' forse un caso? L'erba sacra ci riporta però ad una tipologia ben diversa da quella corrispondente alla Cardiaca (Lachesis, Sulfur, Sanguinaria) e alla Ballota (Ignatia, Moscus, Ipeca).

La costituzione fosforica, l'ipotensione con tendenza alla lipotimia, la dispepsia ipotonica, lo stato depressivo richiamano alla mente quella grande tipologia che risponde al nome di Sepia. Ciò soprattutto in menopausa. Nelle donne fertili più spesso sono in gioco Natrum Muriaticum, Silicea, Phosphorus ed altre tipologie fosfo-tubercoliniche.

La moderna fitomedicina ha confermato sia l'attività antibatterica sulle ferite e piaghe torpide che l'attività antiossidante che spiega il suo utilizzo nella conservazione dei cibi. L'effetto nella dispepsia atonica è stato dimostrato dall'aumento della secrezione biliare (Sepia), il cui flusso può essere raddoppiato entro soli trenta minuti dalla somministrazione della droga. Dimostrata infine la sua azione inibente la sudorazione (antiidrotica) specie notturna nei pazienti (guarda caso!) affetti da tubercolosi. Gran parte delle proprietà vantate dagli antichi sono oggi documentate scientificamente. Attestati e conferme di ciò sono ricorrenti (9).

Ma di panacea non si tratta. La tradizione, la saggezza di chi ci ha preceduto va letta con l'ottica della moderna fitomedicina, anzi, diremo meglio, della "nativa" fito-omeopatia.

Tab.2

Riepilogo sul trattamento fito-omeopatico della sindrome climaterica

BALLOTA NIGRA: Ignatia, Moscus, Ipeca

CARDIACA: Lachesis, Sulfur, Iodum, Aurum, Sanguinaria Canadensis

BIANCOSPINO: Nux Vomica, Lilium Tigrinum

SALVIA: Sepia, Natrum Muriaticum, Silicea, Phosphorus, Calcarea Fosforica, Tuberculinum

BIBLIOGRAFIA

1. Tetau M.; Rimedi omeopatici della menopausa: Chaiers de biotherapie n°2 Apr-Giu 1998
2. Ercoli A.; Tipologie omeopatiche attuali: Tecniche nuove, Milano 1998
3. Selezione del Reader's Digest; Segreti e virtù delle piante medicinali: Milano 1980
4. Campanini E.; Dizionario di fitoterapia e piante medicinali: Tecniche nuove, Milano 1998
5. Leclerc H.; Precis de phytothérapie: Masson, Paris 1976
6. Benigni R, Capra C, Lattorini P.E; Piante medicinali, chimica farmacologica e terapia: Ed. I.D.B 1983
7. Brigo B.; L'uomo, la fitoterapia, la gemmoterapia: Tecniche Nuove, Milano 1997
8. Bergeret, Tetau M.; La phytothérapie renouvée: Maloine, Paris 1983
9. Masci W.; Omeopatia tradizione e attualità: Tecniche Nuove, Milano 1983