



AVENA L. – GENERE

Ordine: Poales Small (APG IV), Cyperales Hutch. (Cronquist)

Famiglia: *Poaceae* (R.Br.) Barnhart (syn.: *Gramineae* Juss.)

Tribù: Aveneae Dumort.

AVENA SATIVA L.



Fig. 1: *Avena sativa* (immagine da [Zell])

Funzionalità primaria: Saturno [Angelini]; Mercurio [Junius]

Funzionalità secondaria:

Natura: Caldo e umido (semi, avena latte) [Holmes, Wood]; “come

	<i>medicamento infresca, ma come alimento riscalda</i> " [Durante]
Sapore:	Dolce e leggermente oleoso
Tropismo:	Cervello e nervi, organi riproduttivi e sistema neuroendocrino
Azioni umorali¹:	Elimina la flemma patologica e nutre la flemma corretta, risolve la stasi di tensione e supplementa la tensione dove è carente (metabolismo, immunità, sistema neuroendocrino, organi sessuali); nutre il Sangue
Azioni cliniche:	Anticatarrale, antidepressivo, antidispeptico, antiemorroidario, antinevrotico, antipruriginoso, antiseborroico, antispasmodico, astringente, bechico, demulcente, diuretico, emolliente, ipoglicemizzante, lassativo, nervino, nutriente, oressigenico, pettorale, risolvente, remineralizzante, rinfrescante, sedativo, stimolante (nervoso, poliendocrino), tonico (nervino, nutritivo, permanente, ricostituente), troforestorativo cerebrospinale
Droga:	Frutti (raccolti a maturità o alla maturazione lattea), paglia, parti aeree (frutti e culmo) raccolti alla maturazione lattea, parti aeree fiorite (culmo e fiori), semi germogliati

Descrizione

Avena sativa L. è un cereale rustico con ampia adattabilità ai climi freddi e umidi, cresce fino a 1800 m ed ha un ciclo riproduttivo breve. È solitamente coltivata in zone marginali perché i terreni migliori sono lasciati al frumento, più esigente in termini di fertilità del suolo. [Peroni]

Si è probabilmente diffusa in Europa durante l'età del bronzo (Il millennio a.C.). La specie non era apprezzata dagli antichi Romani (emblematica, in questo senso, è la frase di Plinio il Vecchio "*primum omnium frumenti vitium avena est*"), ma se ne nutrivano le popolazioni nordiche. Furono, infatti, i Celti e i Germani a far conoscere l'avena ai Romani che l'avrebbero poi diffusa in tutta l'area del mediterraneo. [Peroni]

Comunemente coltivata oggi per il consumo sia umano sia animale, i semi (cariossidi) maturi della pianta, privati del tegumento esterno non digeribile, costituiscono la parte destinata all'alimentazione umana.

Molto energetica e leggermente stimolante, l'avena è ricchissima di sali minerali e vitamine. Sotto forma di semi, di fiocchi d'avena o di farina, è particolarmente adatta come alimento per neonati, bambini in crescita e anziani [Duraffourd-Lapraz, Holmes]. È anche da consigliare per la convalescenza e in caso di affaticamento [Piterà].

L'avena ha un effetto stimolante sulla tiroide e sul pancreas. Più adatta come alimento invernale, l'avena sostiene la tiroide nella lotta contro il freddo. In estate, al contrario, rischia di essere eccessivamente calda. [Duraffourd-Lapraz]

L'avena entra nella composizione di un decotto di cereali che si può dare ai lattanti: macinare 4 cucchiaini di una miscela di parti uguali di avena, frumento e orzo, e incorporarli in 1,5 litri di acqua fredda; far bollire dolcemente fino a ridurre il tutto a 1 litro, quindi filtrare e addolcire con il miele. [Duraffourd-Lapraz]

1 V. paragrafo "Note sugli umori".

L'acqua di avena è talvolta utile per diluire le "pappe" e il latte quando i bambini non sono ben nutriti e soffrono di disturbi diarroici estivi. Può anche essere usata come bevanda emolliente nella diarrea e nella dissenteria degli adulti. Se usata per tale scopo, dovrebbe avere più o meno la consistenza del latte. [Felter2]

Secondo Peter Holmes, il suo uso come ingrediente nella dieta è altamente benefico in caso di iperacidità gastrica (con o senza ulcere), di disturbi della cistifellea (incluso l'ittero), di problemi cronici della pelle, reumatici e circolatori e in caso di diabete [Holmes]. Alcuni altri autori, invece, suggeriscono di evitare l'avena in caso di dispepsia accompagnata da acidità di stomaco [Felter, Grieve], diabete mellito o "dispepsia amilacea"² [Felter2].

In erboristeria, vengono usate le cariossidi (raccolte a maturità o durante la fase cosiddetta "lattea" della maturazione³), la "paglia" (il culmo essiccato), la pianta intera raccolta durante la fioritura o durante la maturazione lattea, le cariossidi germogliate.

L'avena è principalmente un tonico nutritivo e nervino, stimolante e rilassante insieme, antispasmodico, nonché un riequilibrante poliendocrino. I suoi effetti variano alquanto in funzione della specifica parte della pianta impiegata.

Le preparazioni a base di frutti maturi secchi sono particolarmente adatti per trattare le affezioni del tratto digerente e gli stati di esaurimento psicofisico. [Paoluzzi]

La pianta intera e le sommità fiorite fresche vengono invece utilizzate, sotto forma di tintura, principalmente (ma non solo) per il trattamento dei disturbi del sistema nervoso, della sfera del mentale e nelle sindromi nevrasteniche (cfr. [Holmes, Paoluzzi]).

La paglia ha proprietà diuretiche decloruranti, ipouricemizanti, emollienti, antipruriginose, antiseborroiche [Peroni].

Il seme allo stadio di maturazione lattea (comunemente chiamato "avena lattea") produce un fluido dolce che somiglia al latte di mandorla. L'avena lattea rafforza il tessuto connettivo, la pelle, la mucosa e i nervi ed è un tonico molto importante per il sistema nervoso messo alla prova da stress, malattie prolungate, eccessi sessuali o uso di droghe [Wood]. "*L'esaurimento è la nota chiave*" [Wood]; la secchezza è un'altra indicazione specifica comunemente associata all'avena lattea.

L'uso moderno di questo rimedio risale ai tempi degli Eclettici. Harvey Felter, nel suo *King's American Dispensatory* [Felter], scrisse: "*Una tintura concentrata può essere preparata schiacciando o riducendo in poltiglia l'intera pianta di avena quando il chicco è 'nella fase lattea'*". Più recentemente, Michael Moore ha sostenuto l'uso del solo seme nella fase lattea. Entrambi vanno bene e producono ottimi risultati. [Holmes]

Dolce, calda e di qualità umida, l'avena lattea è un *nutriente ricostituente* per le persone che necessitano di rafforzamento e nutrimento perché in condizioni di debolezza e atrofia. È un troforizzatore ad ampio spettro per i sistemi nervoso, endocrino, muscoloscheletrico ed epidermico e anche per l'organo cardiaco. In termini di medicina cinese, è un *tonico di Sangue, Qi ed Essenza* riuniti in uno. [Holmes]

L'avena lattea è anche un importante tonico per le funzioni renali e dovrebbe essere presa in considerazione in caso di deficit di Yang di Rene ed esaurimento di Rene e Fegato. [Holmes]

2 Orig. "*amylaceous indigestion*" o "*amylaceous dyspepsia*": difficoltà a digerire gli amidi.

3 La fase lattea della maturazione è così chiamata perché in tale fase il chicco di avena quando viene schiacciato emette un liquido denso e bianco, simile, appunto, al latte. Tale fase dura generalmente solo qualche giorno, dopodiché il seme comincia a diventare duro (maturazione cerosa).

È un tonico potente nel Vuoto di Sangue di Polmone e di Milza/Pancreas. Inoltre, tonifica il Sangue nelle indicazioni endocrinologiche in caso di insufficienza del corpo luteo. [Paoluzzi]

Secondo il medico eclettico Finley Ellingwood, *“la sua influenza selettiva è diretta al cervello e alle funzioni nutritive dell’organismo, in quanto aumenta la forza nervosa e migliora la nutrizione dell’intero sistema. L’influenza di una singola dose piena si fa subito sentire, similmente a quanto avviene con qualsiasi stimolante attivo, ma è più permanente. È un tonico stimolante, sedativo e nutritivo diretto, [che agisce] evidentemente ripristinando gli elementi consumati della forza nervosa. [...]*

A causa della sua azione selettiva sulle strutture nervose che afferiscono agli organi riproduttivi, si troverà che calma l’eccitazione nervosa, la palpitazione nervosa del cuore, l’insonnia e la debolezza mentale, o il depauperamento e la debolezza generale causati dalla masturbazione, dall’indulgenza sessuale o dall’onanismo. È un rimedio sovrano nell’impotenza. Chi scrive ha avuto maggiore soddisfazione nell’uso di questo agente nell’impotenza temporanea di giovani uomini appena sposati, che da qualsiasi altro singolo rimedio o combinazione di rimedi. Se c’è irritazione prostatica o altra irritazione locale, una combinazione di questo agente con palmetto della Florida risolverà il problema.” [Ellingwood]

Secondo Thomas J. Lyle, eclettico, *“è un ottimo tonico nervino per le donne, soprattutto dove c’è una tendenza alle mestruazioni eccessivamente abbondanti ed è più o meno utile durante la gravidanza, soprattutto a chi è debole, anemica e nervosa”.* [Lyle]

È stato utilizzata anche nella disassuefazione dall’alcool, dalle droghe (oppio, morfina), dal tabacco e per alleviare gli effetti collaterali dell’abitudine alla morfina⁴. [Boericke, Clarke, Ellingwood, Fyfe, Fyfe2, Piterà]

La composizione dell’avena è piuttosto complessa. Presenti in particolare nelle cariossidi: trigonellina (stimolante neuromuscolare), avenina (attività tonificante, antidepressiva del SNC e stimolante nei confronti della tiroide) e gramina (presente anche nell’orzo, ha azione rilassante, ansiolitica e antidepressiva ed è attiva in casi di insonnia e nervosismo).

Oltre agli alcaloidi indolici (gramina, avenina e trigonellina) sono anche presenti amine biologiche; avenantramidi (riducono le citochine proinfiammatorie e probabilmente agiscono sui recettori H₁ dell’istamina); benzoxazinoni (avenalumina 1-111; proprietà antimicotiche); biostimoline; fitormoni; fitosteroli; flavonoidi; glucovanillina; polisaccaridi (beta-glucani, galattoarabinoxilani, fruttani); saponine steroidee (avenacosidi A-B, agliconi: nuatigenina e isonuatigenina); saponine triterpeniche (avenacina A1-2, avenacina B1-2, avenestergenine A1-2, avenestergenine B1-2; proprietà ansiolitiche e antidepressive); una sostanza con attività simile al *releasing hormone* delle gonadotropine (LHRH); vitamine (α-tocotrienolo, B1, B2, D, P); vitaminoidi (colina, considerata una vitamina del gruppo B) ed una rilevante componente minerale (acido silicico, calcio, magnesio, potassio, fosforo, con un contenuto particolarmente alto di ferro, zinco e manganese). [Piterà]

4 Tuttavia è da sottolineare che non tutti gli autori eclettici concordano sulla reale efficacia del rimedio. Secondo Harvey W. Felter, *“nell’eretismo nervoso o nelle condizioni di snervamento che seguono alle febbri e danno luogo a perdite spermatiche [la tintura dell’intera pianta alla maturazione latteca] è talvolta efficace, ma raramente giova a tale stato quando insorgono a causa di irritazione prostatica, masturbazione o eccessi sessuali. [...] Non è un rimedio di grande potenza e si dimostrerà efficace, probabilmente, solo in poche delle condizioni menzionate. Tuttavia, molti agenti di questo tipo a volte, in casi eccezionali, realizzano ciò che nessun altro rimedio sembra fare. [...] La tanto sbandierata reputazione di questo farmaco di essere capace di consentire agli habitué della morfina di liberarsi dall’abitudine non è stata supportata. Nella nostra esperienza, non siamo assolutamente riusciti a ottenere nulla di buono con essa in nessuna forma di dipendenza dalla droga.”* [Felter2]

Gli *avenacosidi* hanno proprietà ansiolitiche e antidepressive e stimolano l'asse ipotalamo-ipofisario manifestando un'attività stimolante poliendocrina. Stimolano la tiroide e hanno attività adattogena, antistress e sedativa. Possiedono inoltre proprietà estrogeniche e gonadotrope (queste sostanze sono implicate anche nell'aumento del testosterone libero con aumento della libido sia nell'uomo che nella donna). [Piterà]

I *glucani* stimolano le citochine che, a loro volta favoriscono la proliferazione e la differenziazione dei macrofagi, delle cellule T e B, aumentando la produzione di anticorpi; stimolano anche il metabolismo cellulare e l'attività antitumorale. Tra i polisaccaridi, grande importanza è da attribuire al β -glucano, responsabile, tra l'altro, degli effetti ipocolesterolemizzanti. [Piterà]

Proprietà

Temperatura e sapore

Stando agli autori rinascimentali, l'avena "*impiastrata disecca, e digerisce leggermente, e senza mordacità alcuna. Ma è di natura alquanto più frigidetta [dell'orzo]; e ha ancora alquanto dell'astringente, di modo che ella può giovare ai flussi del corpo*" [Mattioli]. E ancora, "*come medicamento infresca, ma come alimento riscalda*" [Durante].

L'avena è generalmente riconosciuta come dolce (erba, semi, avena latte) e leggermente oleosa (semi, avena latte), calda (erba, semi, avena latte) e umida (semi, avena latte). [Holmes, Wood]

Secondo Leonardo Paoluzzi, l'avena è dolce-amara e calda [Paoluzzi].

Segnatura

All'avena sono attribuite segnature diversi dai differenti autori. Ad esempio è considerata saturnina da Angelo Angelini e mercuriale da Manfred Junius [Angelini, Junius].

Il suo contenuto in silice ne fa certamente una pianta stimolante i processi organici di consolidamento (ossa, connettivo, pelle, mucose, ...) ma allo stesso tempo ha un'affinità particolare per il sistema nervoso (Mercurio, Luna) e per le gonadi maschili e femminili e l'utero (Luna).

Fasi tissutali

N/A

Azioni e indicazioni

Azioni umorali

Elimina la Flemma patologica e nutre la Flemma corretta, elimina le stasi di Tensione e supplementa la Tensione ove carente (metabolismo, immunità, sistema neuroendocrino, organi sessuali). Essendo anche calda, nutre il Sangue.

Tropismo

L'avena ha un'affinità speciale per il cervello e i nervi, gli organi riproduttivi e il sistema neuroendocrino. [Holmes]

I meridiani interessati (MTC) sono Milza, Rene, Fegato, Cuore, Chong Mai, Ren Mai, Du Mai. [Holmes]

Azioni cliniche

Anticattarrale, antidepressivo, antidispeptico, antiemorroidario, antinevrotico, antipruriginoso, antiseborroico, antispasmodico, astringente, bechico, demulcente, diuretico, emolliente, ipoglicemizzante, lassativo, nervino, nutriente, oressigenico, pettorale, risolvente, remineralizzante, rinfrescante, sedativo, stimolante (nervoso, poliendocrino), tonico (nervino, nutritivo, permanente, ricostituente), troforestorativo cerebrospinale.

Azioni principali

Anticattarrale (decocto di culmo). [Atzei]

Antidepressivo (tintura). [Peroni]

Antidispeptico (semi). [Atzei]

Antiemorroidario (semi). [Atzei]

Anti-nevrotico. [Fyfe2]

Antipruriginoso (paglia). [Peroni]

Antiseborroico (paglia). [Peroni]

Antispasmodico (seed). [Felter, Fyfe, Fyfe2, Grieve]

Astringente [Mattioli]:

- Liter.: *“Fassi di questa Polte⁵, la quale s’usa per ristagnar il corpo. Dassi utilmente la sua espressione in bevanda a coloro, che tossiscono.”* (Dioscoride, in [Mattioli])

Bechico (decocto di culmo). [Atzei]

Troforestorativo cerebrospinale (generale e locale). [Thurston]

Demulcente (farina di avena). [Felter]

Diuretico [Atzei, Fyfe, Peroni]:

- Infuso o decocto di semi, decocto di culmo. [Atzei]
- Diuretica declorurante, ipouricemizzante (paglia). [Peroni]
- Decotto di paglia al 3-5%, bollire per almeno 30 minuti, 3-5 bicchieri al dì; sciroppo ottenuto con decocto di paglia al 6-8% 10 g e sciroppo semplice 90 g: 4-8 cucchiari al dì, sciolto in acqua o in bibite. [Peroni]

⁵ Una sorta di polenta bianca.

Emolliente. [Paoluzzi, Peroni]

Ipoglicemizzante. [Paoluzzi]

Lassativo (semi). [Atzei, Fyfe]

Nervino, tonico nervoso. [Felter, Felter2, Gieve, Lyle]

Nutritivo (farina di avena, decotto dei semi) [Felter]:

- Liter.: *“Sotto forma di pappa, sia salata che condita con zucchero, miele o polpa di frutta, è un nutriente gradevole durante la convalescenza da malattie acute, nello stato puerperale e in alcune malattie croniche (farina d’avena).”* [Felter]
- Liter.: *“Un’oncia di farina d’avena in 2 litri d’acqua, ridotta a 1 litro e poi filtrata, forma una pappa molto nutriente. Può essere resa più appetibile con l’aggiunta di acidi vegetali, aromi, zucchero, prugne, uva passa, ecc.”* [Felter]

Oressigenico (stimolante dell’appetito, gemmoderivato). [Piterà]

Pettorale (semi). [Atzei]

Risolvente (semi). [Fyfe]

Remineralizzante. [Paoluzzi]

Rinfrescante (semi). [Atzei]

Sedativo. [Ellingwood, Paoluzzi]

Stimolante [Ellingwood, Felter, Felter2, Fyfe, Fyfe2, Grieve, Paoluzzi, Peroni]:

- Stimolante poliendocrino (macerato glicerico⁶). [Peroni]
- Stimolante nervino (semi) [Ellingwood, Fyfe, Fyfe2]:
 - Liter.: *“Ci sono molti agenti ben noti ed apprezzati che difficilmente possono essere paragonati a questo per la tempestiva azione sul sistema nervoso.”* [Ellingwood]
- Leggero stimolante (tintura della pianta intera allo stadio latteo). [Felter2]

Tonico (semi, avena latte) [Atzei, Ellingwood, Fyfe]:

- Ricostituente (gemmoderivato). [Piterà]
- Tonico permanente. [Ellingwood]
- Tonico nervoso. [Felter, Felter2, Grieve, Lyle]
 - Tonico nervoso (tintura della pianta intera allo stadio latteo). [Felter2]
 - Liter.: *“Questo è un tonico nervino lenitivo, emolliente, delicatamente stimolante e nutriente.”* [Lyle]
- Tonico nutritivo. [Atzei, Ellingwood]

⁶ Peroni nel suo testo attribuisce questa funzione alla tintura madre, ma il procedimento che l’autore descrive per la preparazione di tale tintura è in realtà quello che si utilizza per la preparazione del macerato glicerico (v. [Peroni]). Anche le azioni descritte sono tipiche del macerato glicerico.

Indicazioni specifiche

Generali

- **Esaurimento**, esaurimento nervoso, esaurimento psicofisico, debolezza, affaticamento, stanchezza cronica, astenia, debolezza generale; anche in convalescenza (semi, avena latte, tintura di pianta fresca fiorita, gemmoderivato, infuso di parti aeree, decotto di semi addolcito con miele, farina di semi sciolta nel latte vaccino) [Boericke, Clarke, Ellingwood, Felter, Felter2, Fyfe2, Holmes, Lyle, Paoluzzi, Peroni, Piterà, Scholten, Scholten2, Wood];
 - da anoressia, anemia, superlavoro, stress, gravidanza, ecc. [Holmes]
 - da masturbazione, da indulgenza sessuale o da onanismo⁷ [Ellingwood, Fyfe2, Holmes]:
 - da eccessivo lavoro mentale [Ellingwood, Scholten, Scholten2]:
 - Liter.: *“Nelle condizioni di superlavoro degli operatori mentali – ministri, medici o avvocati – [nel]la prostrazione generale dovuta a grande ansia e preoccupazione agisce nello stesso modo del fosforo e in molti casi in modo altrettanto soddisfacente.”* [Ellingwood]
 - da malattie prolungate, croniche, estenuanti o debilitanti (p. es., febbre, febbre tifoide; avena latte, tintura, farina d’avena) [Boericke, Felter2, Fyfe2, Holmes, Scholten, Scholten2, Wood]:
 - Liter.: *“Esaurimento che segue la febbre tifoide e le altre febbri basse e si pensa che acceleri la convalescenza, in particolare dove c’è molto coinvolgimento nervoso e un’azione indebolita del cuore”* (tintura della pianta intera allo stadio latte). [Felter2]
 - durante gli stadi astenici delle malattie infiammatorie ed esantematiche. [Fyfe2]
 - Liter.: *“La pappa d’avena, quando non diversamente controindicata, come nel diabete mellito o nell’indigestione amilacea, è un alimento eccellente e facilmente digeribile nella convalescenza da malattia estenuante. Può essere addolcito se lo si desidera.”* [Felter2]
 - da dipendenza da droghe [Wood], tabacco [Peroni, Wood].
 - Disturbi spasmodici e nervosi, con esaurimento. [Ellingwood, Felter]
 - Debolezza nervosa della convalescenza. [Ellingwood, Felter, Felter2]
 - Liter.: *“Nella convalescenza da malattie debilitanti, e durante gli stadi astenici o finali delle malattie infiammatorie ed esantematiche e della difterite, è importante quanto il chinino e la stricnina, e certamente altrettanto affidabile.”* [Ellingwood]
- Peso basso. [Holmes]
- Demineralizzazione (gemmoderivato). [Piterà]
- Scarsa resistenza (avena latte). [Holmes]
- Compromissione dello sviluppo fisico e mentale nei bambini (soprattutto rallentamento della crescita ossea; avena latte). [Holmes]

⁷ Felter non è d’accordo; Lett.: *“raramente giova a tale stato quando è dovuto a irritazione prostatica, masturbazione o eccessi sessuali”*. [Felter2]

- Malattie da deperimento degli anziani (avena latte) [Ellingwood, Fyfe2, Wood], disturbi generali della senescenza (gemmoderivato) [Piterà].
- Paralisi [Ellingwood, Fyfe2, Wood]:
 - Paralisi degli anziani (avena latte). [Ellingwood, Fyfe2, Wood]
 - Paralisi locale (avena latte, tintura) [Boericke, Ellingwood, Fyfe2, Holmes, Scholten, Scholten2, Wood]
 - Paralisi della gola; in caso di/dopo la difterite (avena latte, tintura). [Boericke, Ellingwood, Fyfe2, Scholten, Scholten2, Wood]
 - Tendenze alla paralisi (semi). [Fyfe, Fyfe2]
 - Paralisi agitante. [Ellingwood]
 - Liter.: *“L’uso persistente di questo rimedio, specialmente se associato a capsicum o piccole dosi di stricnina, sarà di grande aiuto in certi casi di paralisi.”* [Ellingwood]
- Tiene le spalle strette e sollevate; o tiene le spalle sollevate (avena latte). [Wood]
- Per aumentare il rendimento psicofisico (semi). [Peroni]
- Pelle fresca e estremità fresche o fredde. [Ellingwood]

Mind

- Incapacità di mantenere la mente fissa su qualsiasi argomento; mancanza di attenzione, concentrazione (avena latte, tintura di pianta fresca fiorita) [Boericke, Clarke, Fyfe2, Holmes, Scholten, Scholten2, Wood]
 - Soprattutto se a causa di masturbazione o irregolarità sessuali. [Clarke]
- Perdita di memoria (avena latte, tintura). [Holmes, Wood]
- Depressione, depressione cronica, depressione astenica, malinconia (seme, avena latte, tintura, gemmoderivato). [Ellingwood, Fyfe, Fyfe2, Holmes, Peroni, Piterà, Scholten, Scholten2].
- Ansia (avena latte; infuso di parti aeree al 2-3%, 3-5 bicchieri al dì; gemmoderivato) [Holmes, Peroni, Piterà].
 - Stati d’ansia acuti e cronici (parti aeree, gemmoderivato). [Peroni, Piterà]
- Stordimento (avena latte). [Holmes]
- Eccitazione nervosa, nervosismo, tensione nervosa (avena latte, gemmoderivato) [Ellingwood, Holmes, Piterà].
- Irritabilità, scontrosità [Ellingwood, Scholten, Scholten2]. Irritabilità dei nervi [Lyle].
 - Liter.: *“Nell’irritabilità derivante dalla prostrazione nervosa, dalla paralisi, dall’uso di oppio, o alcool [...] e nell’irritazione e depressione derivanti dalla dismenorrea, è efficace.”* [Lyle]
- Pensieri capricciosi [Ellingwood, Scholten, Scholten2]; pensieri e modi capricciosi (semi, avena latte) [Fyfe, Fyfe2, Wood].

- Desideri e fantasie morbosi. [Ellingwood]
 - Sintomi mentali *“solitamente accompagnati da autotossimia che richiede eliminazione persistente.”* [Ellingwood]
- Isteria (semi, tintura). [Fyfe, Fyfe2, Lyle, Scholten, Scholten2]
- Anoressia (gemmoderivato). [Piterà]
- Bulimia (tintura madre). [Peroni]
- Agitazione (gemmoderivato). [Piterà]
- Anedonia (gemmoderivato). [Piterà]
- Angoscia (gemmoderivato). [Piterà]
- Iperemotività (gemmoderivato). [Piterà]

Sistema ormonale

- Affezioni poliendocrine e metaboliche (ipofisi, tiroide, pancreas, surrene, gonadi), squilibri ormonali (avena latte, gemmoderivato). [Holmes, Paoluzzi, Peroni, Piterà]
 - Disturbi funzionali della tiroide (sia ipotiroidismo sia ipertiroidismo, gemmoderivato). [Piterà]
 - Deficit tiroidei con affaticamento, depressione, estremità fredde, costipazione, aumento di peso (avena latte). [Holmes]
 - Ipotiroidismo. [Paoluzzi]
 - Iperglicemia, diabete (avena latte, semi) [Holmes, Paoluzzi]; tonifica le funzioni endocrine del pancreas (gemmoderivato). [Piterà]
 - Carenze estrogeniche (avena latte, gemmoderivato). [Holmes, Piterà]
 - Ipotestosteronemia (gemmoderivato). [Piterà]
 - Stimolante dell'asse ipotalamo-ipofiso-surrenalico (gemmoderivato). [Piterà]

Sistema nervoso

- Nevralgia, esaurimento nervoso (semi, avena latte, gemmoderivato, tintura di pianta fresca fiorita) [Boericke, Clarke, Ellingwood, Felter, Felter2, Fyfe, Fyfe2, Holmes, Scholten, Scholten2, Wood]:
 - anche da dipendenze croniche, da astinenza da droghe. [Holmes]
 - da stress, incombenze eccessive, uso di droghe, malattia prolungata, eccesso sessuale. [Wood]
 - Prostrazione nervosa dovuta a sforzo mentale (semi) [Fyfe, Fyfe2], astenia intellettuale (gemmoderivato) [Piterà].
 - Esaurimento nervoso conseguente al tifo e ad altre febbri basse. [Felter]
 - Perdita, carenza di potenza nervosa. [Ellingwood, Lyle]

- Liter.: *“Nella nevrastenia generale allevia prontamente il quasi insopportabile mal di testa occipitale, così costante, ed evidenziato da un enorme emissione di fosfati nelle urine, comune in caso di esaurimento nervoso.”* [Ellingwood]
- Liter.: *“Nella nevrastenia sessuale è il rimedio per eccellenza, in quanto esercita un’influenza selettiva sulla struttura nervosa dell’apparato genito-urinario.”* [Ellingwood]
- Carezza mentale da lavoro eccessivo o stress [Holmes], prostrazione nervosa in seguito a tensione mentale (avena latte) [Wood], debolezza mentale [Ellingwood].
- Demenze senili (avena latte). [Holmes]
- Nevralgia, neurite (avena latte). [Holmes]
- Sclerosi multipla (tintura madre, coadiuvante). [Peroni]
- Tremori nervosi [Boericke, Ellingwood, Fyfe2, Lyle, Peroni]:
 - degli anziani. [Boericke, Scholten, Scholten2]
 - Corea [Boericke, Ellingwood, Fyfe2, Lyle, Scholten, Scholten2]
 - Paralisi agitante. [Boericke, Ellingwood, Scholten, Scholten2]
 - Morbo di Parkinson (tintura madre). [Peroni, Scholten, Scholten2]
- Epilessia [Boericke, Ellingwood, Scholten, Scholten2]
- Disabituazione da alcol, droghe (oppio, morfina), tabacco; cattivi effetti dell’uso abituale della morfina (semi, gemmoderivato, tintura di pianta fresca fiorita). [Boericke, Clarke, Ellingwood, Fyfe, Fyfe2, Piterà, Scholten, Scholten2]:
 - Liter.: *“Nel trattamento dell’abitudine alla morfina [...] dovrebbe essere usata in combinazione con capsicum, stricnina, xanthoxylum o iosciamina cloridrato, e sostenuta nella sua azione da una persistente nutrizione concentrata.”* [Ellingwood]
 - Liter.: *“Nella maggior parte dei casi in cui l’habitué non ha consumato più di quattro grani al giorno, l’oppiaceo può essere bruscamente interrotto, e persino sostituito, senza gravi risultati. Se da tempo si assume una quantità maggiore di questa quantità, è bene ridurre gradualmente la dose giornaliera di morfina, nel modo consueto, semplicemente prescrivendo in aggiunta l’avena. Quest’ultima dovrebbe essere somministrata nella stessa dose, di norma, indipendentemente dalla quantità di morfina assunta. In altre parole, non è necessario aumentare l’avena man mano che si sospende l’oppio. Quando la quantità di morfina non ha superato i quattro grani al giorno, si deve sospendere subito, come sopra detto, e in sua vece dare avena, in dosi di quindici gocce, quattro volte al giorno, in un bicchiere pieno di acqua calda. Con questo metodo i postumi sgradevoli saranno molto minori che se la dose di morfina venisse gradualmente ridotta, e il paziente troverà la vita abbastanza sopportabile, di regola, alla fine di una settimana.”*⁸ [Fyfe2]

⁸ Come abbiamo già riportato, non tutti gli autori concordano sulla sua utilità nella disabituazione alla morfina. Ad esempio, Felter scrive: *“Alcuni anni fa è stato molto lodato come rimedio per aiutare il consumatore di morfina a liberarsi dall’abitudine e per sostenere il sistema nervoso durante questa prova. Tuttavia, abbiamo scoperto che non apporta che pochi benefici in questa direzione.”* [Felter]

Sistema immunitario

- Malattie autoimmuni (avena latte). [Holmes]
- Malattie esantematiche [Ellingwood]
 - Liter.: *“Se somministrato in infusione calda durante il decorso della malattia esantematica acuta, ne determina rapidamente l'eruzione in superficie e favorisce la convalescenza.”* [Ellingwood]
- Deficit immunitari, immunodeficienze da stress (gemmoderivato). [Piterà]

Gola

- Paralisi della gola nella difterite (avena latte). [Boericke, Ellingwood, Fyfe2, Wood]
 - Liter.: *“La paralisi locale della difterite non ha antidoto migliore.”* [Ellingwood]

Apparato respiratorio

- *Raffreddori*, corizza [Boricke, Ellingwood, Scholten, Scholten2]:
 - 20 gocce in acqua calda ogni ora per poche dosi. [Boericke]
 - Liter.: *“Se venti gocce non producono una sensazione di calore sul viso e arrossamento della pelle, si aumenta la dose successiva.”* [Ellingwood]
- Tubercolosi (tintura di pianta fresca fiorita). [Clarke, Scholten, Scholten2]

Testa

- Mal di testa (semi, avena latte, tintura) [Fyfe2, Holmes, Scholten, Scholten2, Wood]:
 - con una *sensazione di bruciore alla sommità della testa*. [Fyfe2, Holmes, Scholten, Scholten2, Wood]
 - con *debolezza nervosa* (nevralgia). [Ellingwood, Fyfe2, Holmes, Wood]
 - Liter.: *“Mal di testa [...] accompagnati da debolezza nervosa, sono tutti prontamente beneficiati da Avena Sativa, a condizione che l'acidità gastrica sia neutralizzata.”* [Ellingwood]
 - Mal di testa/mal di testa occipitale *che si estende lungo la colonna vertebrale e agli arti inferiori* [Fyfe, Fyfe2, Wood]
 - Mal di testa nervoso [Boericke, Holmes, Felter2, Fyfe2, Ellingwood, Scholten, Scholten2]:
 - da esaurimento, superlavoro o depressione. [Felter2]
 - associato con le mestruazioni. [Holmes, Felter2, Fyfe2]
 - durante il periodo mestruale, con bruciore alla sommità della testa. [Boericke, Ellingwood]

- Specialmente al vertice/occipitale. [Holmes]
- Mal di testa occipitale, con urina fosfatica. [Boericke]
- Cefalea cronica [Lyle], cefalea occipitale cronica. [Holmes]

Apparato cardiovascolare e sangue

- Cardiopatie organiche (avena latte). [Holmes]
- Debolezza cardiaca, insufficienza cardiaca (avena latte) [Ellingwood, Felter, Holmes], ipotonia cardiaca (gemmoderivato). [Piterà]
 - Liter.: *“Negli stati di indebolimento del muscolo cardiaco agisce come un buon tonico nel migliorare l’energia dell’organo.”* [Felter]
- Da esaurimento nervoso. [Ellingwood]
 - Liter.: *“In combinazione con cactus, o apocynum, a seconda di quale di questi rimedi sia indicato, sarà molto utile nel trattamento del cuore debole e delle complicazioni che ne derivano.”* [Ellingwood]
- Debolezza cardiaca della depressione nervosa. [Felter2]
- Reumatismi cardiaci (semi, avena latte, tintura). [Boericke, Holmes, Fyfe2, Scholten, Scholten2]
 - Previene la recidiva di reumatismi cardiaci [Ellingwood, Felter]:
 - Liter.: *“Questa influenza è facilitata dalla combinazione con specifici alterativi e rimedi che facilitano l’eliminazione dell’acido urico, senza deprimere l’azione del cuore.”* [Ellingwood]
 - Liter.: *“In questa condizione non si ritiene che sia particolarmente attivo come antireumatico, ma piuttosto che rafforzi quella debilità da cui dipende la diatesi reumatica, in modo che il paziente sia meno soggetto alle impressioni atmosferiche e di altro tipo.”* [Felter]
- Palpitazioni (avena latte, gemmoderivato, tintura di pianta fresca fiorita) [Clarke, Ellingwood, Fyfe2, Holmes, Piterà, Scholten, Scholten2, Wood]:
 - Palpitazioni nervose [Clarke, Ellingwood, Fyfe2, Scholten, Scholten2, Wood], tachicardia [Wood].
 - Debolezza cardiaca con qualche irregolarità. [Ellingwood]
- Carezza di Sangue di Cuore (MTC), con insonnia, palpitazioni, ansia (avena latte). [Holmes]
- Anemia (avena latte). [Holmes]
- Cardiopatia tiroidea da ipotiroidismo (gemmoderivato). [Piterà]
- Riduzione del rischio di malattia cardiovascolare (gemmoderivato). [Piterà]
- Endocardite. [Scholten, Scholten2]

Apparato gastrointestinale

- Infiammazioni del tratto gastroenterico (infuso di semi al 2%, 3-6 tazzine al dì, come emolliente e blando lassativo). [Peroni]
- Infezioni intestinali dei neonati (decocto dei semi). [Atzei]
- Dispepsia nervosa (avena latte, gemmoderivato) [Ellingwood, Piterà, Wood]:
 - Digestione nervosa e stressata con emaciazione, debolezza, diarrea (avena latte). [Wood]
 - Dispepsia nervosa, atonia dell'intero tratto gastrointestinale. [Ellingwood]
- Ulcera peptica (avena latte). [Holmes]
- Gastroenterite (avena latte). [Holmes]
- Colera (tintura di pianta fresca fiorita). [Clarke]
- Coliche (avena latte). [Holmes]
- Costipazione [Felter, Scholten, Scholten2]:
 - Liter.: *“Buono nella stitichezza abituale, ma non nella dispepsia accompagnata da acidità di stomaco (farina d’avena).”* [Felter]
- Nausea, vomito [Felter]:
 - Liter.: *“La farina d’avena trasformata in una torta con acqua, cotta e torrefatta come il caffè, quindi polverizzata e trasformata in un caffè, o infuso, forma una bevanda che allevia la nausea e controlla il vomito nella maggior parte dei casi quando tutti gli altri rimedi falliscono, e usata così è molto utile nella diarrea, nella dissenteria, nel colera e negli stati irritati dello stomaco.”* [Felter]
- Diminuzione o perdita dell'appetito (gemmoderivato). [Piterà]
- Cancro gastrico (preventivo) (gemmoderivato). [Piterà]
- Tonificante di fegato, milza e pancreas (gemmoderivato). [Piterà]

Pancreas

- Iperglicemia (avena latte, gemmoderivato) [Holmes, Piterà], diabete (avena latte, coadiuvante) [Holmes]
- Tonifica le funzioni endocrine del pancreas (gemmoderivato). [Piterà]

Apparato urinario

- Minzione difficile, ostruita (avena latte). [Holmes, Peroni]
 - Ritenzione dell'urina (decocto di semi al 5%, in semicupio tiepido). [Peroni]
- Vescica neurogena (atonica, spastica, con stranguria; avena latte). [Holmes]
 - Mancanza di controllo sugli organi urinari (semi). [Fyfe]

- Spasmi del collo della vescica (tintura della pianta intera allo stadio latteo). [Felter, Felter2]
- Enuresi; con debolezza (avena lattea). [Wood]
- Emissioni di fosfati nelle urine (avena lattea, tintura). [Scholten, Scholten2, Ellingwood, Boericke, Wood]
 - con esaurimento [Wood], con esaurimento nervoso [Ellingwood].
- Ipotonia dei tessuti vescicali (gemmoderivato, infuso di parti aeree). [Peroni, Piterà]
- Tonificante dei reni (gemmoderivato). [Piterà]

Apparato sessuale

- Sovrastimolazione sessuale (avena lattea).[Holmes]
- Eccessi sessuali (avena lattea, tintura di pianta fresca fiorita) [Clarke, Ellingwood, Fyfe2, Holmes]
- Infertilità, sterilità (avena lattea, semi). [Holmes, Paoluzzi]
- Carenza di Yang di Rene (MTC), con disinteresse sessuale, dolore lombare, disuria, mestruazioni tardive, eiaculazione precoce, spermatorrea (avena lattea). [Holmes]
- Debolezza sessuale [Boericke, Piterà, Scholten, Scholten2].
 - Deficit della libido femminile e maschile, ipostenia sessuale (gemmoderivato). [Piterà]
- Ipotonia dei tessuti pelvici (gemmoderivato). [Piterà]

MASCHILE

- Irregolarità del sistema sessuale maschile (tintura di pianta fresca fiorita). [Clarke]
- *Spermatorrea*, emissioni notturne (semi, avena lattea, tintura). [Ellingwood, Felter, Felter2, Fyfe, Fyfe2, Holmes, Scholten, Scholten2, Wood]
 - con debolezza [Felter, Wood]
 - dopo malattie, con/dovuto all'eretismo nervoso della debolezza. [Ellingwood, Felter, Felter2]
 - Liter.: *“Nella spermatorrea è adatta a quei casi di debilitazione conseguenti a malattie adinamiche, o nella spermatorrea semplice quando non è dovuta ad autoabuso.”* [Felter]
 - Liter.: *“Lo stato atonico dà origine ad un eretismo nervoso o ad uno stato di snervamento favorevole alle perdite notturne.”* [Felter]
 - Liter.: *“Nei casi che dipendono in tutto o in parte dall'irritazione prostatica è di minor valore, ma aiuta staphisagria, sabal, salix nigra amenti e altri rimedi indicati.”* [Felter]
 - quando causata da esaurimento nervoso. [Fyfe2]
 - Liter.: *“È un rimedio affidabile, dall'azione pronta in molti casi di emissioni seminali notturne, nei casi di tipo nervoso.”* [Fyfe2]

- dopo eccessiva indulgenza. [Boericke]
- Eiaculazione precoce (avena latte). [Holmes]
- Impotenza (avena latte, semi) [Ellingwood, Fyfe, Fyfe2, Holmes, Paoluzzi, Scholten, Scholten2, Wood]:
 - soprattutto negli uomini sotto la mezza età [Ellingwood, Fyfe2, Wood]:
 - da esaurimento nervoso, da eccessi sessuali. [Wood]
 - negli uomini appena sposati. [Ellingwood, Scholten, Scholten2]
 - Liter.: *“Chi scrive ha avuto maggiore soddisfazione nell’uso di questo agente nell’impotenza temporanea di giovani uomini appena sposati, che da qualsiasi altro singolo rimedio o combinazione di rimedi. Se c’è irritazione prostatica o altra irritazione locale, una combinazione di questo agente con palmetto della Florida risolverà il problema.”* [Ellingwood]
 - da abusi sessuali (seme). [Boericke, Fyfe, Scholten, Scholten2]
 - Impotenza Tai Yin. [Paoluzzi]
- Prostata rigonfia con nevralgia (avena latte). [Wood]
- Qualsiasi malattia che *“sia evidentemente dovuta a emissioni notturne, masturbazione, rapporti sessuali eccessivi. Per questi disturbi è veramente specifico”*. [Fyfe2]

FEMMINILE

- Mestruazioni irregolari (avena latte, gemmoderivato) [Ellingwood, Holmes, Piterà, Scholten, Scholten2, Wood]:
 - Dismenorrea [Ellingwood, Scholten, Scholten2], dismenorrea spasmodica (avena latte) [Holmes].
 - Dismenorrea nevralgica e congestizia, con circolazione lenta e imperfetta e pelle e estremità fredde. [Ellingwood]
 - Amenorrea [Ellingwood, Scholten, Scholten2]:
 - atonica, con grande debolezza. [Ellingwood]
 - con debolezza nervosa; depressione mentale, dolore alla pelvi (avena latte). [Wood]
 - Amenorrea e dismenorrea, con circolazione debole. [Boericke]
 - Sindrome premenstruale (avena latte) [Holmes, Wood]:
 - con pelle secca, depressione, confusione, difficoltà di memoria, perdita di sonno. [Holmes]
 - con mestruazioni ritardate, scarsi, crampi, mal di testa, nausea. [Holmes]
 - con mal di testa, esaurimento, panico o nausea. [Wood]
- Mal di testa nervoso durante le mestruazioni (avena latte) [Ellingwood, Fyfe2, Holmes, Wood]:

- soprattutto accompagnato da bruciore sulla sommità della testa. [Boericke, Ellingwood]
- evidentemente da stomaco disordinato durante le mestruazioni. [Ellingwood]
- Stati nervosi di molti problemi femminili. [Boericke]
- Frigidità (avena latte). [Holmes]
- Disturbi da carenza di estrogeni (avena latte). [Holmes]
- Disturbi uterini o ovarici con manifestazioni isteriche. [Ellingwood, Fyfe2]
- Menopausa (sintomatologia associata, macerato glicerico⁹). [Peroni]

Apparato muscolo-scheletrico e arti

- Fibromialgia (avena latte). [Holmes]
- Gotta (avena latte). [Holmes]
- Sciatica (avena latte). [Holmes]
- Reumatismi (avena latte). [Holmes]
- Osteoporosi (avena latte). [Holmes, Paoluzzi]
- Debolezza muscolare (avena latte)[Ellingwood, Holmes]:
 - da mancanza di forza nervosa. [Ellingwood]
- Paralisi locale (avena latte). [Holmes]
- Mal di schiena (avena latte) [Holmes], lombaggine (uso esterno, semi). [Atzei]
- Ginocchia deboli (avena latte).[Holmes]
- Sublussazioni articolari croniche (avena latte). [Holmes]
- Tumefazioni articolari da tensione. [Felter]
- Intorpidimento degli arti (avena latte, tintura) [Boericke, Scholten, Scholten2, Wood]:
 - come se fossero paralizzati. [Boericke, Scholten, Scholten2]
- Estremità deboli; mancanza di forza (avena latte, tintura) [Boericke, Wood]:
 - Forza della mano diminuita. [Boericke, Scholten, Scholten2]
- Tremori nervosi, spasmi, epilessia (avena latte). [Wood]
- Artrite. [Scholten, Scholten2]

Pelle, tessuti, unghie e capelli

- Infiammazioni cutanee, eruzioni cutanee, dermatosi, discrasie epiteliali (uso interno: avena latte, gemmoderivato; uso esterno: decotto di semi, decotto di tegumento, decotto di paglia, tintura diluita, per impacchi o per lavaggi; cataplasma di farina mescolata con acqua calda) [Atzei, Holmes, Peroni, Piterà]:
 - Eczemi (anche cronici), dermatiti, dermatiti seborroiche. [Holmes, Peroni, Piterà]

9 V. nota 10.

- Fuoco di Sant'Antonio, herpes, eruzioni cutanee in fase avanzata. [Holmes]
- Affezioni cutanee di tipo infiammatorio e seborroico, in particolare se pruriginose. [Peroni]
- Sudamina (dermatite da sudore). [Atzei]
- Neurodermiti pruriginose (gemmoderivato). [Piterà]
- Esantemi. [Scholten, Scholten2]
- Prurito [Culpeper, Piterà, Scholten, Scholten2]:
 - Prurito sine materia (gemmoderivato). [Piterà]
- Capelli, unghie e pelle deboli; capelli e unghie spezzati (avena latte; cfr. *Equisetum*, *Silicea* omeopatica). [Wood]
- Ipotonia dei tessuti connettivali e cutanei (gemmoderivato, parti aeree) [Peroni, Piterà]:
 - infuso di parti aeree al 2-3%, 3-5 bicchieri al dì [Peroni].
- Punture (uso esterno, semi). [Atzei]
- Ascessi (cataplasma di farina mescolata con acqua calda, come risolvente ed emolliente; uso esterno). [Peroni]
- Micosi (tintura madre in soluzione 20-30% con acqua sterile o soluzione fisiologica, per lavaggi o applicazioni esterne). [Peroni]
- Fistole. [Culpeper, Scholten, Scholten2]
- Lebbra [Culpeper, Scholten, Scholten2]

Sonno

- *Insomnia*, disturbi del sonno (avena latte, gemmoderivato, tintura di pianta fresca fiorita) [Clarke, Ellingwood, Fyfe, Fyfe2, Holmes, Lyle, Peroni, Piterà, Scholten, Scholten2, Wood]:
 - associata a esaurimento nervoso, sconforto, irritabilità mentale. [Wood]
 - anche infantile. [Peroni]
 - con irritabilità (semi). [Fyfe]
 - soprattutto degli alcolisti. [Boericke]
 - Insomnia del nervosismo – da sovraccarico di lavoro. [Fyfe2]
 - Liter.: “È innocuo ed efficace, e di gran lunga migliore degli oppiacei in queste condizioni.” [Fyfe2]
 - Insomnia delle 3 del mattino (Tai Yin). [Paoluzzi]

Altro

- Svezamento dal latte materno (farina di semi sciolta nel latte vaccino). [Peroni]

- Gotta (decocto di paglia al 6-8%, bollire per almeno trenta minuti, 100 g di droga per ogni bagno). [Peroni]

Parti usate e raccolta

Quasi l'intera pianta di avena può essere utilizzata in medicina. I semi possono essere raccolti alla maturità o allo stadio latteo ed essere trasformati in tintura o essiccati per un uso successivo. Anche la farina ottenuta dai semi maturi può essere impiegata in terapia.

La paglia può essere raccolta quando i semi sono maturi o allo stadio latteo. Di solito viene essiccata.

Le parti aeree (semi e culmo insieme) vengono raccolte allo stadio latteo ed usate per preparare la tintura (questo è l'originale rimedio eclettico).

Le parti aeree fiorite (gambo e fiori) si raccolgono in piena fioritura e si trasformano generalmente in tintura.

I semi germinati con radichette e giovani getti sono utilizzati per la preparazione del gemmoderivato. In questo caso, i semi vengono fatti germinare in primavera. [Peroni, Piterà]

Preparazione e dosaggio

I semi di avena maturi possono essere usati tal quali o sotto forma di fiocchi d'avena o farina per farne una pappa o un porridge. Possono essere anche decotti per ottenere un liquido nutriente ed emolliente che può essere utilizzato sia per via interna che per via esterna.

L'avena lattea (raccolta con o senza il culmo) può essere utilizzata per preparare un decocto o una tintura. Nel primo caso viene prima essiccata; nel secondo caso, l'avena lattea viene messa a macerare fresca in alcol ad alta gradazione (di solito 75%-95%) in rapporto 1:2 (ad esempio, 50 g di avena e 100 ml di alcol). Per permettere al solvente di estrarre la parte lattiginosa, i semi di avena devono essere frantumati: questo può essere fatto facilmente con l'aiuto di un frullatore (non è necessario frullare a fondo l'erba; basta attivare il frullatore per 20-30 secondi finché i semi si rompono e il liquido assume un colore verde brillante). Dopo aver fatto macerare la droga per il periodo di tempo desiderato (di solito 3-6 settimane), l'avena viene filtrata attraverso un pezzo di stoffa (ad esempio, due strati di garza o organza) e pressata. Dopo qualche tempo, un sedimento lattiginoso si deposita sul fondo del recipiente. Questo sedimento non è da scartare, poiché è un componente importante dell'estratto; piuttosto, il recipiente deve essere agitato ogni volta prima dell'uso per rimescolare il sedimento con la soluzione. Si noti che se si utilizza carta da filtro anziché garza o organza la parte lattiginosa dei semi non passa nella soluzione.

Diversi autori suggeriscono di assumere 10-15 gocce di tintura di avena lattea, da due a quattro volte al giorno, in acqua calda, poiché in acqua calda la sua azione è più rapida. È sempre meglio somministrarla ben diluita. [Wood]

Secondo Finley Ellingwood, la tintura di avena lattea *“può essere somministrata in dosi da cinque fino a sessanta gocce in rari casi. Tuttavia, non dovrebbe mai essere somministrata in*

quantità superiori a venti minimi¹⁰ a meno che il paziente non sia completamente abituato al rimedio e abbia trovato la dose abituale insufficiente. Altrimenti c'è il pericolo di ottenere l'effetto fisiologico del farmaco, che è annunciato da un dolore alla base del cervello. Quando questo sintomo fa la sua comparsa, la droga deve essere sospesa per un giorno o due e poi somministrata a dosi ridotte.

Se somministrata in acqua calda durante il giorno, la sua azione è molto più rapida, se in acqua fredda di notte al momento di coricarsi ha un'influenza più prolungata. Quando somministrata in acqua calda, la sua azione a volte è quasi istantanea." [Ellingwood]

La paglia di avena è meno efficace ma è molto ricca, tra l'altro, in minerali [Holmes]. Il decotto di paglia di avena può essere bevuto o utilizzato per bagni, semicupi, pediluvi, lavaggi o impacchi.

L'avena lattea o la paglia di avena dovrebbero essere assunte a lungo per il trattamento delle condizioni croniche che coinvolgono azioni nervose, endocrine, immunitarie, muscoloscheletriche, cardiache o epidermiche. [Holmes]

Del macerato glicerico diluito (1D) si somministrano 50 gocce diluite in acqua due volte al giorno oppure 50-70 gocce in unica somministrazione giornaliera se è associato ad altri gemmoderivati. Nei bambini e adolescenti la posologia del gemmoderivato deve essere adattata all'età e al peso. Se si utilizza il gemmoderivato concentrato (macerato madre non diluito) la posologia deve essere ridotta a un decimo. [Piterà]

Controindicazioni ed effetti collaterali

L'avena è considerata priva di tossicità. Per le preparazioni a base di avena non sono conosciute interazioni con altri farmaci o effetti avversi. Le sole controindicazioni rispetto all'uso delle cariossidi sono l'allergia alle graminacee e l'ipersensibilità al glutine (celiachia). Inoltre, le preparazioni di avena sono da usare sotto stretto controllo medico nel caso di morbo di Basedow e gravi affezioni tiroidee. [Peroni, Piterà]

L'avena può risultare troppo umida e dolce per alcune costituzioni. Mangiarne troppa può causare diarrea e un indebolimento del tratto gastrointestinale. Può risultare ingrassante per la costituzione *kapha*. [Wood]

Gemmoterapia

Parti impiegate: *giovani pianticelle con giovani getti, germogli e radichette (germogli da semi germinati con radichette)*. [Piterà]

Tempo balsamico: inizio di primavera. [Piterà]

Preparazioni: i giovani getti, le giovani pianticelle con radichette e i semi germinati con radichette sono raccolti in primavera e dopo essere stati accuratamente contusi e tritati sono preparati mediante metodo di macerazione classico, posti a macerare in soluzione glicero-alcolica (poi diluita 1:10 con soluzione idro-glicero-alcolica per ottenere il M.G. 1 D); oppure direttamente a macerare in soluzione idro-glicero-alcolica di grado opportuno, per ottenere, in ogni caso, il gemmoderivato. [Piterà]

¹⁰ Il *minimo* (abbreviato min, \mathfrak{M} o $\mathfrak{M}\mathfrak{P}$) è un'unità di volume sia nel sistema di misura imperiale che in quello statunitense e corrisponde a $\frac{1}{60}$ di dracma fluida o $\frac{1}{480}$ di oncia fluida. Corrisponde anche a ca. 59 microlitri (minimo imperiale) o 61 microlitri (minimo USA).

Le indicazioni per questo rimedio sono riportate di seguito e sono tratte da [Piterà].

Caratteristiche principali

Metabolismo glucidico: la somministrazione del gemmoderivato per 6-8 settimane ha un blando effetto antidiabetico poiché riduce la glicemia pre-prandiale, la glicemia nelle 24 ore e i livelli di insulina in pazienti con diabete di tipo II.

Metabolismo lipidico e lipoproteico: incrementa la sintesi di acidi biliari sintetizzati a partire dal colesterolo, favorendo così l'utilizzo e la diminuzione del colesterolo stesso. Riduce blandamente il colesterolo totale e il colesterolo LDL. L'azione sembrerebbe dovuta a diversi meccanismi espliciti dal β -glucano: 1) inibizione della formazione di micelle necessarie per l'assorbimento di colesterolo; 2) riduzione degli acidi biliari nel circolo enteroepatico con aumento di conversione di colesterolo in acidi biliari; 3) fermentazione del β -glucano in acidi grassi a catena corta, quali acetato, butirato e propionato che, assorbiti, inibirebbero la sintesi di colesterolo; 4) inibizione dell'idrossi-metil-glutaril-CoA-riduttasi.

Organotropismo: Sistema Nervoso Centrale e Sistema Endocrino-Metabolico.

Proprietà principali e indicazioni cliniche essenziali

Essendo una pianta dalle proprietà multifattoriali sul sistema nervoso centrale con azioni poliendocrine e metaboliche, il gemmoderivato di *A. sativa* si presta a molteplici impieghi terapeutici. Le sue principali proprietà sono adattogene, ansiolitiche, antidepressive, antidermatosiche, antidiscrasiche epiteliali, antinfiammatorie, antipruriginose, antiseborroiche, decloruranti, diuretiche, emollienti, ipoglicemizanti, ipocolesterolemizzanti, ipouricemizanti, ricostituenti generali, rimineralizzanti, sedative, stimolanti generali, stimolanti l'appetito, toniche tissutali e connettivali, vitaminizzanti e vulnerarie. L'avena agisce favorevolmente anche sulle fisiologiche funzioni tiroidee e possiede una duplice azione sia rilassante sia tonificante, che varia in funzione della situazione globale che incontra nell'individuo (azione regolante e bilanciata sia su squilibri di tipo *yin* che di tipo *yang*). Questa pianta presenta una complessa azione anfotera di tipo eutimico, ansiolitico e rilassante con azione ansiolitica simile a quella della passiflora; la sua azione eutimica è correlata alla attività delle saponine triterpeniche e degli alcaloidi indolici (avenina e trigonellina). Le proprietà ansiolitiche e sedative della pianta producono un miglioramento del tono dell'umore con incremento della libido, maggior resistenza alla fatica sia fisica sia psichica e un miglioramento degli stati di anedonia. Possiede pertanto un'azione riequilibrante sul sistema nervoso centrale ed è un ottimo tonico nelle prostrazioni psicofisiche, negli stati di debolezza e nelle convalescenze secondarie a malattie spossanti. Pur essendo utilizzata come ricostituente e corroborante generale nelle sindromi neuroasteniche, l'avena possiede nel contempo proprietà neurosedative utili nell'ansia, nel nervosismo, nella tensione nervosa e negli stati di agitazione.

Omeopatia

Non sono noti proving omeopatici sull'avena. Alcuni autori omeopatici utilizzano la tintura di pianta fiorita in dosi ponderali (v. [Boericke, Clarke]).

Jan Scholten riporta alcune informazioni, la maggior parte delle quali provenienti comunque dalla letteratura più vecchia. Di seguito le informazioni tratte da Scholten [Scholten, Scholten2].

Essenza

Questa personalità si sente da un lato abusata e dall'altro sopraffatta dall'abuso così da non riuscire a combatterlo. La sua strategia è comportarsi in maniera indifferente a ciò che accade. Si ritira dietro un muro in modo che il suo oppressore non possa più afferrarlo. Questo può accadere con i parenti, come un genitore prepotente, dittatoriale e violento o nei rapporti con gli amici e soprattutto con il coniuge.

Mind

Esitazione nei rapporti sessuali per paura delle malattie sessualmente trasmissibili.

Esaurimento nervoso, debolezza sessuale.

L'abitudine alla morfina richiede questo rimedio in un dosaggio piuttosto consistente.

Alcolismo.

Incapacità di mantenere la mente su qualsiasi argomento.

Superlavoro mentale o fisico.

Malinconia, irritabilità, capricci di pensiero.

Preoccupazioni, premure.

Masturbazione.

Eccessi sessuali.

Isterico.

Generali

Localizzazione: jenn mo 12; tou mo 11 [punti di agopuntura: VC12; VG 11].

Tempo: < Giugno.

Avversioni: al cibo, perdita di appetito.

Cibo: << alcol; < morfina.

Sonno: insonne, < alcolisti, < preoccupazione, sforzo mentale, < masturbazione, < indulgenza sessuale.

Corpo

Energia: esaurimento; debolezza dopo malattie estenuanti.

Nervoso: tremori degli anziani; corea; morbo di Parkinson, paralisi agitante, epilessia; paralisi dopo difterite; nevralgia, stanchezza mentale, debolezza nervosa.

Testa: mal di testa, nervoso, bruciore, vertice, base del cervello, < mestruazioni; cefalea occipitale.

Naso: corizza, raffreddori.

Polmoni: tubercolosi.

Cuore: reumatismi; circolazione debole; palpitazioni nervose; polso irregolare, < digestione, < convalescenza, < debolezza nervosa, < esaurimento; endocardite.

Addome: flatulenza.

Retto: costipazione.

Apparato urinario: fosfati aumentati.

Apparato sessuale maschile: spermatorrea; impotenza, < masturbazione, < troppa indulgenza, < uomini appena sposati.

Apparato sessuale femminile: amenorrea, dismenorrea.

Arti: intorpiditi; come paralizzati; mano debole; artrite.

Pelle: esantema; lebbra, prurito, fistola.

NOTE

Note sugli umori

Nella medicina ippocratico-galenica, si distinguono quattro umori:

- la *Bile* (o *Bile Gialla*), corrispondente all'elemento Fuoco, responsabile di tutte le attività caloriche del corpo umano, sia in senso fisiologico (es. calore corporeo) sia in senso patologico (febbre, infiammazioni, ecc.);
- il *Sangue*, corrispondente all'elemento Aria e al sangue fisico;
- la *Flemma* (detta anche *Flegma*, *Linfa* o *Pituita*), corrispondente all'elemento Acqua, responsabile di tutto ciò che nell'organismo è fluido (liquidi organici, linfa, plasma, liquido sinoviale, liquido cerebrospinale, ecc.¹¹);
- la *Melancolia* (detta anche *Bile Nera* o *Atrabile*), corrispondente all'elemento Terra, responsabile di tutto ciò che è duro e strutturato (ossa, denti, ma anche escrescenze, polipi, calcoli, tumori, ecc.).

Il calore e i fluidi organici sono governati dalla Bile Gialla e dalla Flemma rispettivamente. Quando non siano presenti ulteriori specificazioni, i termini "calore" e "fluidi" possono essere usati, in questo testo, per indicare l'umore corrispondente.

Il funzionamento dell'organismo è governato dal mescolamento (*crasia*) di tali umori: quando il rapporto tra gli umori è corretto (*eucrasia*), l'organismo funziona al meglio e la salute è garantita; quando la loro mescolanza non è armonica (*discrasia*) si genera la malattia.

Un umore si definisce *corretto* quando la sua "quantità" è giusta e la sua "qualità" è fisiologicamente appropriata; quando prevale rispetto agli altri generando discrasia si dice che è *sovrabbondante* e quando la sua qualità non è appropriata si dice *corrotto*. Diremo che in generale un umore è *perverso* quando è sovrabbondante o corrotto. In questo testo, al fine di facilitare le

¹¹ In questo senso, è concettualmente diversa dal *Flegma* della medicina cinese, che corrisponde specificamente alla *Flemma ispessita* della medicina umorale quando questa è localizzata nella parte superiore dell'organismo.

comparazioni tra sistemi diversi di medicina, ricorriamo ad una estensione rispetto alla concezione classica e definiamo “perverso” un umore:

- quando la sua “quantità” non è ottimale e cioè è in eccesso (umore sovrabbondante) o in deficit (umore carente) rispetto alla condizione di eucrasia (la concezione classica prevede che esista solo l’eccesso; un eventuale deficit è dovuto alla prevalenza di un altro umore con qualità contrarie), oppure
- quando la sua “qualità” è diversa da quella fisiologicamente appropriata (umore corrotto)¹².

Un eccesso di calore nell’organismo può riscaldare e “cuocere” gli umori, alterandone le caratteristiche. La Flemma si addensa e diventa più viscosa, dando origine alla cosiddetta *Flemma ispessita*. Se l’eccesso di calore è importante o dura a lungo, tutti gli umori possono finire per “bruciarsi” (si parla, in questo caso, di *umori adusti*). Quando vengono bruciati, gli umori producono sempre Melancolia. Nella medicina Unani-Tibb si distinguono quattro tipi di Melancolia perversa prodotta dalla combustione degli umori: *malankholia damvi*, prodotta dalla combustione del Sangue; *malankholia safravi*, prodotta dalla combustione della Bile Gialla; *malankholia balghami*, prodotta dalla combustione della Flemma (generalmente a causa di fermentazioni) e *malankholia saudawi*, prodotta dalla combustione della Melancolia corretta.

La Flemma è fredda in primo grado e umida in secondo ed è un umore mobile e scorrevole. Quando la freddezza diventa eccessiva, però, la Flemma può addensarsi e viscosizzarsi (il freddo infatti viscosizza), producendo ancora una volta *Flemma ispessita*.

La stessa Flemma, quando si accumula e ristagna per qualunque motivo (ad esempio per un deficit di calore o per un eccesso di Tensione, v. oltre), genera, per “compressione”, calore secondario che può far condensare l’umore e renderlo viscoso.

Inoltre, in natura l’umidità stagnante favorisce i processi fermentativi e putrefattivi, soprattutto nei casi in cui ci sia concomitante calore. Anche nell’organismo umano un accumulo o un ristagno di Flemma possono favorire l’insorgenza di fermentazioni o putrefazioni (fenomeni che la medicina odierna indica genericamente come *infezioni*), che sono certamente sostenute dal calore naturale dell’organismo e dall’eventuale calore secondario generato per compressione della Flemma. La stessa fermentazione/putrefazione, per sua natura, genera ulteriore calore secondario¹³ che va ad aggiungersi a quello preesistente. Tutti questi fenomeni sono caratterizzati dalla compresenza di umidità e calore perversi, anche se, per essere più precisi, dovrebbero essere descritti come dovuti alla presenza di umidità patologica a cui si associa un certo grado di calore perverso (è quindi più corretto intenderli come dovuti ad umidità “riscaldata” piuttosto che a calore umido). Dal punto di vista clinico, tra i disturbi caratterizzati da questo quadro umorale figura la *putrefazione*¹⁴ che si manifesta con emissione o raccolta di materiale purulento, spesso anche indurito (es., ascessi)¹⁵.

12 La Melancolia, ad esempio, può essere in eccesso rispetto alla condizione fisiologica di eucrasia (generando strutturazioni eccessive) o in deficit (generando costruzioni deficitarie), ma può essere anche generata dalla combustione degli umori ad opera del calore (v. oltre); in quest’ultimo caso, è sempre perversa (pertanto è perversa in qualità non in quantità). Nella medicina umorale classica non esiste una distinzione così netta tra queste tre condizioni.

13 I processi di fermentazione e putrefazione sono generalmente esotermici o generano una risposta “calda” da parte dell’organismo umano.

14 Corrispondente al *calore tossico* della medicina cinese. Tale condizione include anche le patologie che si manifestano con eruzioni maculari o maculopapulari (es., malattie esantematiche).

15 Anche le condizioni dette di *Umidità/Calore* della medicina cinese (che includono ad esempio problemi spesso legati all’apparato urinario o alla cistifellea, alcuni casi di itterizia, ecc.) rientrano in questo quadro.

Le condizioni fin qui descritte (Flemma ispessita, umori adusti, putrefazione) sono perverse non a causa di una errata quantità degli umori, bensì a causa della loro “cattiva” qualità.

La Tensione

In questo testo, al fine esclusivo di rendere più semplici eventuali comparazioni tra sistemi diversi di medicina (ad esempio, cinese ed umorale), aggiungiamo lo pseudo-umore *Tensione*¹⁶, quale responsabile della “funzionalità” del corpo intero o delle sue parti (es., gli organi). In questo senso, corrisponde al *Qi* della medicina cinese ma anche ad altri concetti, come ad esempio quello delle *Quattro Virtù* (attraattiva, ritentiva/trattenitiva, alterativa ed espulsiva) degli organi secondo Galeno (v. ad esempio [Giannelli]) e può essere messo in relazione alle condizioni di *vasocostrizione* e *vasorilassamento* del fisiomedicalismo o agli stati tissutali *Constriction* e *Relaxation* secondo Matthew Wood [Wood].

La Tensione, definita *pseudo-umore* proprio in quanto non prevista dalla teoria umorale classica, può essere pensata come formalmente derivata dal Fuoco a cui sia stata applicata una sorta di “costrizione”, di “limitazione”, di “ostacolo”. Come il Fuoco, infatti, è una forma di “energia”, mobile di per sé ed attivante; ma mentre il Fuoco tende a muoversi solo verso l’alto e in senso centrifugo, espandendosi quindi in maniera indefinita, il movimento della Tensione è più “strutturato” e per così dire “canalizzato” verso specifiche, definite forme e modalità. Possiamo pertanto vederlo come una sorta di Fuoco a cui sia stata applicata una strutturazione (elemento di natura “terrestre”).

Possiamo fare un esempio ricorrendo ad un’immagine presa dal quotidiano. Se versiamo dell’acqua sul fuoco, quest’ultimo si spegne (o si smorza) e l’acqua si disperde o evapora. Se al di sopra del fuoco poniamo un elemento duro (cioè freddo e secco; ad esempio, un recipiente di terracotta o di metallo), che consenta di evitare il “mescolamento” dell’acqua e del fuoco, riusciamo a far sì che l’acqua possa riscaldarsi senza disperdersi e possa quindi essere usata per scopi precisi (ad esempio, per cuocere un alimento). Applicando un “ostacolo” freddo e secco (il recipiente) al fuoco ne abbiamo “funzionalizzato” il calore che altrimenti si sarebbe disperso o avrebbe fatto disperdere o evaporare l’acqua.

La Tensione è quindi descrivibile, in senso umorale, come derivata da una sorta di “funzionalizzazione” del Fuoco ad opera di un fattore (un principio più che una causa materiale) di natura fredda e secca. Per tale motivo la Tensione è calda e secca, con un grado di calore inferiore rispetto al Fuoco (a causa del raffreddamento dovuto alla funzionalizzazione).

Anche la Tensione può essere corretta o perversa e, in quest’ultimo caso, può esserlo sia in quantità (eccesso o deficit di Tensione) sia in qualità (pensiamo ad esempio al *Qi ni*, o *Qi controcorrente*, della medicina cinese). Data la corrispondenza, sopra descritta, della Tensione con il *Qi*, le diverse manifestazioni di Tensione perversa tipicamente avranno una più o meno specifica corrispondenza in medicina cinese (ad esempio, il “deficit di Tensione” è una condizione che corrisponde al “deficit di *Qi*”). In generale, gli squilibri di Tensione corrispondono agli squilibri del *Qi* e/o al “Vento” (inteso come manifestazione patogena).

Uno squilibrio della Tensione può riflettersi anche sugli altri umori, potenzialmente causandone la perversione. Ad esempio, un eccesso o una stasi (stagnazione) di Tensione possono impedire che i liquidi corporei vengano mossi correttamente, generando stagnazioni di Flemma e/o di Sangue; una stasi di Tensione può generare “compressione” che a sua volta può produrre calore

¹⁶ Nome preso in prestito dal modello degli *stati tissutali* di Matthew Wood [Wood].

(la medicina cinese parla, ad esempio, di “implosione del Qi in stasi” che genera Fuoco, inteso qui non come elemento ma come manifestazione specifica del calore).

BIBLIOGRAFIA

[Angelini]	Angelo Angelini, <i>“Il volo dei Sette Ibis”</i> , 3.a ed., Ed. Kemi, Milano (2003)
[Atzei]	Aldo Domenico Atzei, <i>“Le piante nella tradizione popolare della Sardegna”</i> , III ed., Carlo Delfino Editore, Sassari (2017)
[Bellakhdar]	Jamal Bellakhdar, <i>“La pharmacopée marocaine traditionnelle”</i> , Ed. Le Fennec (2020)
[Boericke]	William Boericke, <i>“Homœopathic Materia Medica”</i> (1901)
[Clarke]	John Henry Clarke, <i>“A Dictionary of Practical Materia Medica”</i> , London, Homoeopathic Pub. Co., (1900-1902)
[Culpeper]	Nicholas Culpeper, <i>“The Complete Herbal”</i> (1653)
[Duraffourd-Lapraz]	Christian Duraffourd et Jean-Claude Lapraz, <i>“Traité de phytothérapie clinique”</i> , Masson, Paris (2002)
[Durante]	Castore Durante, <i>“Herbario novo”</i> , Venezia (1667)
[Ellingwood]	Finley Ellingwood, <i>“American Materia Medica, Therapeutics and Pharmacognosy”</i> (1919)
[Felter]	Harvey Wickes Felter, John Uri Lloyd, <i>“King’s American Dispensatory”</i> (1898)
[Felter2]	Harvey Wickes Felter, <i>“The Eclectic Materia Medica, Pharmacology and Therapeutics”</i> (1922)
[Fyfe]	John William Fyfe, <i>“The Essentials of Modern Materia Medica and Therapeutics”</i> , Cincinnati, OH (1903)
[Fyfe2]	John William Fyfe, <i>“Specific diagnosis and specific medications”</i> , Cincinnati, OH. The Scudder Brothers co. (1909)
[Grieve]	M. Grieve, <i>“A Modern Herbal”</i> (1931)
[Holmes]	Peter Holmes, <i>“The Energetics of Western Herbs”</i> , 4.th ed., Snow Lotus Press (2007)
[Junius]	ITA: Manfred M. Junius, <i>“Alchimia Verde”</i> , 3.a ed., Ed. Mediterranee (2005); ENG: Manfred M. Junius, <i>“Spagyrics: The Alchemical Preparation of Medicinal Essences, Tinctures, and Elixirs”</i> , Healing Art Press
[Lyle]	Thomas J. Lyle, <i>“Physio-Medical Therapeutics, Materia Medica and Pharmacy”</i> , Ohio (1897)
[Mattioli]	Pietro Andrea Mattioli, <i>“Discorsi di M. Pietro Andrea Mattioli sanese, medico cesareo, ne’ sei libri di Pedacio Dioscorides Anazarbeo della materia Medicinale”</i> (1746)
[Paoluzzi]	Leonardo Paoluzzi, <i>“Fitoterapia ed Energetica”</i> , Ed. AICTO (1997)
[Peroni]	Gabriele Peroni, <i>“Driope – ovvero il patto tra l’uomo e la natura”</i> , Nuova Ipsa Editore (2012)
[Piterà]	Fernando Piterà di Clima, Marcello Nicoletti, <i>“Gemmoterapia – Fondamenti scientifici della moderna Meristemoterapia”</i> , II ed., Nuova Ipsa Editore, Palermo (2018)
[Scholten]	Jan Scholten, <i>“Wonderful Plants”</i> , Stichting Alonissos (2013)
[Scholten2]	https://www.qjure.com
[Thurston]	J. M. Thurston, <i>“The Philosophy of Physiomedicalism”</i> , Richmond (1900)
[Wood]	Matthew Wood, <i>“The Earthwise Herbal – A Complete Guide to Old World Medicinal Plants”</i> , North Atlantic Books (2008)
[Zell]	H. Zell, CC BY 3.0 < https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/ >, via Wikimedia Commons